

FIȘA DISCIPLINEI
Metodica Predării Baschetului în Școală /
Methodology of Teaching Basketballs in Schools

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Bogdan Vodă” din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă / IF
1.7. Anul universitar	2025 - 2026

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării baschetului în școală / Methodology of Teaching Basketballs in Schools							
Codul disciplinei	E 3202							
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ dr. Jurcău Vasile							
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect.univ dr. Jurcău Vasile							
2.4 Anul de studii	III	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut Obligativitate	DS DOB

3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					-
Examinări					6
Alte activități.....					9
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Baschet – baze generale
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu computer și videoproiector Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de baschet, panouri de baschet suplimentare, mingi baschet, conuri / Sala de seminar dotată cu aparatură de video-proiecție

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Proiectarea modulară în Educație fizică și sportivă, și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar în Educație fizică și sportivă Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specific Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/ Evaluarea nivelului de pregătire a practicantilor activităților de educație fizică și sport/
Competențe transversale	Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive/

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Însușirea acțiunilor tehnico-tactice individuale și colective specifice jocului de baschet; - Formarea profilului de „bun executant” și „bun demonstrant” al principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale și colective și a capacității de prezentare a traseului metodic al acestora, pentru a asigura pregătirea metodică necesară predării temelor de baschet din lecțiile de educație fizică; - Însușirea cunoștințelor de bază din Regulamentul jocului de Baschet și de organizare a competițiilor școlare
7.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. - Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Locul și rolul baschetului în educația fizică școlară	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Prevederile programei școlare cu privire la predarea jocului de baschet la ciclul primar, gimnazial și liceal	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Tehnica jocului de baschet	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Tactica jocului de baschet	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Baschetul în învățământul gimnazial	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Jocuri pregătitoare și ștafete aplicate pentru învățarea jocului de baschet	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Activitatea profesorului de educație fizică, antrenor al echipei reprezentative	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Regulamentul de desfășurare al unei competiții școlare	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Metodica învățării arbitrajului în școală	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Moanță, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București. 2. Moanță, A., (2000) – Pregătirea fizică în jocul de baschet, PRO- Editura. 3. Negulescu, C., (1997) – Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, București. 4. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca. 5. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – Baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 6. Pop, H., (1996) – Învățați baschet fără profesor, Ed. Dacia, Cluj-Napoca 7. Predescu, T., (2000) – Baschet-curs de bază, Ed. ANEFS, București. 8. Predescu, T., Moanță, A., (2001) – Baschetul în școală. Instruire-învățare. Ed. Semne, București. 9. Sabău, E., (2003) – Jocuri de mișcare-fundamente teoretice și practice. Ed. ARVIN PRESS, București 10. Moanță, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București 11. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 12. Cole, B., Panaiello, R. (2021) – Anatomia baschetului, Ed. Lifestyle Publishing, București 13. Grădinaru, Cs., (2009) – Probleme de instruire în jocul de baschet, Editura Politehnică, Timișoara 14. Predescu, T., Moanță, A. (2001) – Baschetul în școală. Instruire – învățare, Editura Semna, București 		
8.2. Lucrări Practice	Metode de predare	Observații
Metodica învățării poziției fundamentale din jocul de baschet – deplasările în teren Pasul adăugat lateral, înainte, înapoi.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării ținerii, prinderii și pasării mingii de pe loc. Pasarea mingii de pe loc urmată de deplasare și pasarea mingii din deplasare.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării conducerii mingii (driblingul)	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării schimbărilor de direcție. Oprirea într-un timp și în doi timpi.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării aruncarea la coș de pe loc	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării aruncarea la coș de din alergare.	Explicare, demonstrare, exersare	3 ore
Marcajul și demarcajul. Pătrunderea și depășirea. Dă și du-te.	Explicare, demonstrare, exersare	3 ore
Exerciții pentru predarea jocului de baschet în ciclul primar. Jocuri de mișcare/ dinamice cu elemente din jocul de baschet.	Explicare, demonstrare, exersare	4 ore

Exerciții pentru predarea jocului de baschet în ciclul gimnazial și liceal	Explicare, demonstrare, exersare	3 ore
Sisteme de joc specifice învățământului școlar	Explicare, demonstrare, exersare	3 ore
Verificarea cunoștințelor. Structuri de lecție conduse de către studenți	Examinare	2

Bibliografie:

15. Moanță, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București.
16. Moanță, A., (2000) – Pregătirea fizică în jocul de baschet, PRO- Editura.
17. Negulescu, C., (1997) – Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, București.
18. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
19. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – Baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
20. Pop, H., (1996) – Învățați baschet fără profesor, Ed. Dacia, Cluj-Napoca
21. Predescu, T., (2000) – Baschet-curs de bază, Ed. ANEFS, București.
22. Predescu, T., Moanță, A., (2001) – Baschetul în școală. Instruire-învățare. Ed. Semne, București.
23. Sabău, E., (2003) – Jocuri de mișcare-fundamente teoretice și practice. Ed. ARVIN PRESS, București
24. Moanță, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București
25. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
26. Cole, B., Panaiello, R. (2021) – Anatomia baschetului, Ed. Lifestyle Publishing, București
27. Grădinaru, Cs., (2009) – Probleme de instruire în jocul de baschet, Editura Politehnică, Timișoara
28. Predescu, T., Moanță, A. (2001) – Baschetul în școală. Instruire – învățare, Editura Semna, București

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor, (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli Generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare (online pe platforma G-suite / face to face)	10.3 Pondere în nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice predării jocului de baschet în învățământ baschetului Elaborarea, prezentare și susținerea unui eseu argumentativ	Evaluare finală scrisă (test grilă)	70%
		Evaluare curentă	10%
10.5 Lucrări practice	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice Conducerea în timpul lucrărilor a unor secvențe de planuri de lecție cu teme din jocul de baschet	Evaluare curentă	10%
		Evaluare curentă	10%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea și însușirea noțiunilor fundamentale, a procedeele metodice precum și a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv educative specifice domeniului de activitate. - Prezența la curs / lucrări practice: Min. 80% 			

Data completării
23.09.2025

Semnătura titularului de curs
Lect.univ.dr. Jurcău Vasile

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr. Jurcău Vasile

Data avizării în departament
29.09.2025

Semnătura directorului de departament
Conf .univ.dr. Milon Alexandra-Gabriela