

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia
Consiliului Facultății nr.
99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții								
2.1. Denumirea disciplinei				Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (baschet)								
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat				
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				dr. Boros Zoltán								
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar									
			laborator		drd. Nemes Áron							
			proiect									
2.5. Anul de studiu		I	2.6. Semestrul		1	2.7. Forma de verificare		E	2.8. Tipul disciplinei		DI	
2.9. Categoria formativă		DS	2.10 Categoria disciplinei		-	2.11. Codul disciplinei		SBSS0041				

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					4
3.8. Total ore pe semestru					112
3.9. Total ore studiu individual					70
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore

a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	18
c) Pregătire laboratoare	15
d) Tutoriat	7
e) Examinări	4
f) Alte activități:	6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală de curs
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sală jocuri sportive

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice

Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.
--------------------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Studentul trebuie să cunoască tehnicile fundamentale ale baschetului și metodologia de predare a acestora.
7.2. Obiectivele specifice	

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Prezentarea scopului, obiectivelor și desfășurării cursului. Cerințe ale disciplinei. Educație în domeniul prevenirii accidentelor.	prelegere	2 ore
Istoria baschetului, scrierea tehnică a baschetului.		2 ore
Regulile baschetului 5v5, definirea și identificarea jucătorilor de baschet pe posturi.		2 ore
Regulile baschetului 3x3.		2 ore
Utilizarea jocurilor de educație fizică în pregătirea baschetului.		2 ore
Sarcinile antrenorului în baschet.		2 ore
Relația dintre antrenor și părinți, cele 16 reguli pentru părinții „baschetului”.		2 ore
Tehnica aruncării de la sol (aproape).		2 ore
Tehnica driblingului atât în poziție statică, cât și în mișcare.		2 ore
Tipurile de pase și tehnica acestora.		2 ore
Tehnica aruncării din poziție statică și a aruncării libere.		2 ore
Tehnica aruncării în viteză.		2 ore
Tehnica și tactica apărării individuale și de echipă.		2 ore
Tactica de atac și sistemele ofensive.	2 ore	
Bibliografie		
1. Bácsalmási G., Bácsalmási L. 2005, Tanulj meg kosárlabdát tanítani, OOK-Press Kft., Budapest		
2. Ránky M. 1999, Játék a kosárlabda A kosárlabda játék, PAUZ – Westermann, Celldömölk		
3. Boros Zoltán, 2018, Kosárlabda Oktatási segédanyag I.Testnevelési Egyetem, EFOP-5.2.5-18-2018-00012		

4. Boros Zoltán, 2018, Kosárlabda Oktatási segédanyag II. Testnevelési Egyetem		
5. Kosárlabdázás szabályai - Videószabálykönyv		
6. 3x3 játékszabályok		
8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Poziția de bază în atac, recepția mingii, oprirea, pornirea cu mingea în mână și metodologia de predare a acestora.	Explicație, demonstrație, repetare, joc bilateral	2 ore
Tehnica driblingului în poziție statică, în mișcare și metodologia de predare a acesteia.		2 ore
Tehnica aruncării de la sol (aproape) din dribling, cu mingea primită, și metodologia de predare a acesteia.		2 ore
Cunoașterea practică a jocurilor de educație fizică aplicabile în baschet, utilizarea curselor în echipă și a stafetei în dezvoltarea abilităților.		2 ore
Poziția de bază în apărare, tehnica apărării, tehnica mișcărilor defensive și metodologia de predare a acestora.		2 ore
Tehnica aruncării din poziție statică, aruncarea liberă și metodologia de predare a acestora.		2 ore
Tehnici de fente cu mingea și fără mingea.		2 ore
Tehnica aruncării în viteză și metodologia de predare a acesteia.		2 ore
Situații de superioritate și inferioritate numerică.		2 ore
Tehnica blocajelor și metodologia de predare a acestora, aplicarea lor în timpul jocului.		2 ore
Cunoașterea practică a jocului de baschet 3x3.		2 ore
Importanța încălzirilor specifice sportului și a regenerării.		2 ore
Bazele apărării de echipă și apărării individuale.		2 ore
Bazele apărării de echipă și apărării pe zone.	2 ore	
Bibliografie		
1. Bácsalmási G., Bácsalmási L. 2005, Tanulj meg kosárlabdát tanítani, OOK Press Kft., Budapest		
2. Ránky M. 1999, Játék a kosárlabda A kosárlabda játék, PAUZ – Westermann, Celldömölk		
3. Boros Zoltán, 2018, Kosárlabda Oktatási segédanyag I. Testnevelési Egyetem, EFOP-5.2.5-18-2018-00012		
4. Boros Zoltán, 2018, Kosárlabda Oktatási segédanyag II. Testnevelési Egyetem		
5. Kosárlabdázás szabályai - Videószabálykönyv		
6. 3x3 játékszabályok		

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

Temele de curs și de lucrări practice propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților, favorizând astfel inserția mai facilă a absolvenților pe piața muncii în acest domeniu.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Cunoașterea teoretică a regulilor specifice sportului, tehnicilor și metodologiei de predare a acestora.	Examen scris.	50%
10.5.	Seminar			
	Laborator	Scopul este ca studenții să cunoască bazele sportului baschet, cultura mișcării, aplicabilitatea acestuia și regulile fundamentale.	Evaluare practică	50%
		În plus, dezvoltarea abilităților motorii și a culturii mișcării la un nivel care să permită studentului aplicarea sportului baschet în contexte de meci, prin intermediul materialului didactic care conține elemente tehnice și tactice predat.		
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
Învățarea și aplicarea la un nivel de bază a tehnicilor studiate, precum și cunoașterea metodologiei de predare a acestora.				

Data completării

29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei

dr. Boros Zoltán

Semnătura titularului/rilor de aplicații

drd. Nemes Áron

Data avizării în departament

03.09.2025

Semnătura directorului de departament

șef de lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii

conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás