

# FISA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de Învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ – Baschet							
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Sakizlian Robert							
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Sakizlian Robert Prof.univ.dr. Aducovschi Daniela							
2.4. Anul de studiu	I-II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB DFAC	

## 3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	14
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>Ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități					0
<b>3.7. Total ore de studiu individual</b>					<b>14</b>
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>					<b>42</b>
<b>3.9. Număr de credite</b>					<b>2</b>

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<b>1. Cunoaștere și înțelegere.</b>
	▪ Acumularea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea

	<p>conținutului său specific;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului;</li> <li>▪ Noțiuni referitoare la particularitățile lecției de educație fizică la nivelul învățământului superior de neprofil;</li> <li>▪ Transmiterea de cunoștințe cu caracter formativ, din domeniul educației fizice și sportului, aplicabile la nivelul activităților cotidiene.</li> <li>▪ Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării exercițiilor de gimnastică aerobică în lecția de educație fizică și în timpul liber.</li> <li>▪ Cunoștințe suplimentare privind practicarea unor activități sportive în timpul liber ca turismul, alergări pe diferite distanțe în funcție de posibilitățile individuale, culturism, fitness, stretching etc.</li> </ul> <p><b>2. <u>Explicare și interpretare.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definierea obiectivelor și a sarcinilor specifice activităților desfășurate;</li> <li>▪ Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice;</li> <li>▪ Comunicarea în sport și relațiile publice (integrarea socială);</li> <li>▪ Promovarea interdisciplinarității științelor motrice;</li> <li>▪ Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activitatea motrică în timpul liber și recreere;</li> <li>▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale educației fizice asupra personalității și calității vieții;</li> <li>▪ Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare.</li> <li>▪ Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative.</li> <li>▪ Învățarea și perfecționarea tehnicii și tacticii jocului de baschet;</li> <li>▪ Concursuri intergrupe și inter-facultăți după finalizarea predării.</li> </ul> <p><b>3. <u>Instrumental – aplicative</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.)</li> <li>▪ Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitate din București</li> <li>▪ Teste EUROFIT</li> <li>▪ Să conceapă și să aplice programe de exerciții fizice adaptate obiectivelor activității desfășurate;</li> <li>▪ Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive;</li> <li>▪ Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber;</li> <li>▪ Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat;</li> <li>▪ Să cunoască modalitățile de evaluare specifice educației fizice.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului;</li> <li>▪ Să dezvolte relații principiale și constructive cu partenerii sociali;</li> <li>▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi;</li> <li>▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale;</li> <li>▪ Să conștientizeze importanța practicării exercițiilor fizice asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală.</li> </ul>

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

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și îmbunătățirea rezistenței organismului acestora la acțiunea factorilor de mediu și specificul activității profesionale;</li> <li>▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă și armonioasă a organismului;</li> <li>▪ Perfecționarea deprinderilor, calităților motrice și cunoștințelor pe linia practicării unei ramuri de sport;</li> <li>▪ Cultivarea deprinderilor și obișnuințelor studenților de a practica independent, în timpul liber, exercițiile și sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator;</li> <li>▪ Angrenarea masei de studenți în activitatea sistematică de practicare a exercițiilor fizice, turismului și sportului;</li> <li>▪ Perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitve și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1. Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Unitatea de învățare nr. 1 - Istoricul jocului de baschet– 1 oră	Conferință	Predare online pe platforma Google meet și Gmail, predare față în față respectând regulile sanitare impuse sau în spații deschise.
Unitatea de învățare nr. 2 - Sarcinile educației fizice și aplicarea lor în învățământul superior– 1 oră	Studiu individual	
Unitatea de învățare nr. 3 - Dozarea efortului în lecțiile de educație fizică– 1 oră	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio)	
Unitatea de învățare nr. 4 - Calități motrice specifice jocului de baschet– 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 5 - Regulamentul jocului - notiuni introductive– 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 6 – Regulament – notiuni fundamentale – 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 7 – Tendințele evolutive ale jocului de baschet– 1 oră	Lectura	
Unitatea de învățare nr. 8 - Biochimia efortului – particularitățile în efort și perioada de refacer - 1 oră	Studii de caz	
Unitatea de învățare nr. 9 - Exercițiul fizic - mijloc specific al educației fizice – 1 oră	Observare	

Unitatea de învățare nr. 10 - Educarea motricității umane – 1 oră	Modelarea comportamentului	
Unitatea de învățare nr. 11 – Școala alergării, săriturii și aruncării – 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 12 - Noțiuni anatomice - 2 ore		
Unitatea de învățare nr. 13 - Verificarea cunoștințelor teoretice - 1 oră		
<b>Bibliografie</b> <b>A. Suport de curs principal</b> Sakizlian R., Optimizarea capacității de efort a studenților baschetbaliști, Ed.Universității Buc., 2011. <b>B. Material de aprofundare</b> Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, <i>Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București</i> , Editura Universității din București, București, 2013 <b>Alte surse utile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DVD-uri, internet</li> </ul>		
<b>LUCRĂRI PRACTICE</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. prezentarea cerințelor, probelor și normelor de control - 1 oră	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio) Exersarea practică	Predare online pe platforma Google meet și Gmail, predare față în față respectând regulile sanitare impuse sau în spații deschise.
2. Verificare inițială – 1 oră		
3. pasarea mingii de pe loc, de pe loc urmată de deplasare, din deplasare cu două mâini de la piept – 1 ore		
4. pasarea mingii cu pământul, cu două mâini de deasupra capului, cu o mână de la distanță de pe loc și din deplasare – 1 oră		
5. conducerea mingii ( driblingul pe loc și din deplasare cu mâna îndemânatecă și cu cea neîndemânatecă) – 1 oră		
6. aruncări la coș de pe loc		
7. consolidarea aruncărilor la coș din dribling și din alergare – 1 oră		
8. structuri de exerciții și jocuri pregătitoare pentru fixarea elementelor tehnice – 1 oră		
9. relația 1x1 - 1 oră		
10. noțiuni de regulament– 1 oră		
11. fixarea elementelor tehnice însușite în structuri de exerciții pe jumătate de teren și pe tot terenul– 1 oră		
12. joc bilateral – 1 oră		
13. evaluarea gradului de însușire al principalelor acțiuni ale jocului de baschet, demonstrate în condiții izolate de joc și în joc bilateral – 1 oră		
14. verificare semestrială – 1 oră		

**Bibliografie**

Sakizlian R., Optimizarea capacității de efort a studenților baschetbaliști, Ed.Universității Buc., 2011.

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

• Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>	- evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	Evaluare individuală	<b>60%</b>
	- testarea continuă pe parcursul semestrului		<b>20%</b>
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc		<b>20%</b>
<b>10.5. Lucrări practice</b>	- testarea finală prin probe de control;		<b>60%</b>
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		<b>40%</b>
<b>Standard minim de performanță</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>• trecerea probelor de motricitate</li> <li>• să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului</li> </ul>		

**Data Completării**  
28.09.2021

**Semnătura titularului de curs**  
**Conf.univ.dr. Sakizlian Robert**

**Semnătura titularului de seminar**  
**Conf.univ.dr. Sakizlian Robert**

**Prof.univ.dr. Aducovschi Daniela**

**Data avizării în departament**  
30.09.2021

**Semnătura Directorului de Departament**  
**Prof.univ.dr. ALINA STOICA**