

FISA DISCIPLINEI SEM. I
An universitar 2026-2027

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	Educație fizică și sport
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 Lect.univ.dr. Stoicoviciu Adriana						
2.4. Anul de studiu	I-II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7.Regimul disciplinei	DOB

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
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Număr de credite					2

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. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice baschetului, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice baschetului, aplică scheme tactice de bază în situații de joc și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent baschetul în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății

7. Conținuturi

7.1. Curs	Metode de predare	Observații
Unitatea de învățare nr. 1 - Istoricul jocului de baschet– 1 oră	Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, discuții ghidate Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio)	Predare 100% față în față
Unitatea de învățare nr. 2 - Sarcinile educației fizice și aplicarea lor în învățământul superior– 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 3 - Dozarea efortului în lecțiile de educație fizică– 1 oră		
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		
Unitatea de învățare nr. 8 - Biochimia efortului – particularitățile în efort și perioada de refacer - 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 9 - Exercițiul fizic - mijloc specific al educației fizice – 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 10 - Educarea motricității umane – 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 11 – Școala alergării, săriturii și aruncării – 1 oră	Lectura Studii de caz Observare Modelarea comportamentului ui	
Unitatea de învățare nr. 12 - Noțiuni anatomice - 2 ore		
Unitatea de învățare nr. 13 - Verificarea cunoștințelor teoretice - 1 oră		
Bibliografie A. Suport de curs principal Sakizlian R., Optimizarea capacității de efort a studenților baschetbaliști, Ed.Universității Buc., 2011.		

Stoicoviciu A, Curs practico-metodic pentru predarea jocului de baschet în învățământul superior de neprofil, 2009

B. Material de aprofundare

Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, *Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București*, Editura Universității din București, București, 2013

Alte surse utile

- DVD-uri, internet

7.2. LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare	Observații
1. prezentarea cerințelor, probelor și normelor de control - 1 oră	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio) Exersarea practică	Predare 100% față în față
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.

Stoicoviciu A, Curs practico-metodic pentru predarea jocului de baschet în învățământul superior de neprofil, 2009

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

Baschetul influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	20%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	30%
	- evaluarea inițială, intermediară și finală prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	40%
			100%
Standard minim de performanță	• participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); • trecerea probelor și testelor de motricitate • însușirea minimă a noțiunilor generale predate		

Data Completării 30.09.2026	Semnătura titularului de curs Conf.univ.dr. SAKIZLIAN ROBERT Lect.univ.dr. Stoicoviciu Adriana	Semnătura titularului de seminar Conf.univ.dr. SAKIZLIAN ROBERT Lect.univ.dr. Stoicoviciu Adriana Semnătura Directorului de Departament Prof.univ.dr. ALINA STOICA
Data avizării în departament 30.09.2026		

FISA DISCIPLINEI SEM. II
An universitar 2026-2027

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	Educație fizică și sport
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, Lect.univ.dr. Stoicoviciu Adriana						
2.4. Anul de studiu	I-II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7.Regimul disciplinei	DOB

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
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Număr de credite					2

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. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul,
-------------------	---

	regulamentul, tehnica exercițiilor specifice baschetului, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice baschetului, aplică scheme tactice de bază în situații de joc și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent baschetul în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății

7. Conținuturi

7.1. Curs	Metode de predare	Observații
Unitatea de învățare nr. 15 – Importanța educației fizice și sportului pentru studenți – 1 oră	Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, discuții ghidate	Predare 100% față în față
Unitatea de învățare nr. 16 - Integrarea socială a individului prin sport– 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 17 – Competiția – mijloc specific complex – 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 18 - Activitatea competițională în cadrul DEFS – 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 19 - Organizarea competițiilor sportive – 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 20 – Elemente de prim ajutor în educație fizică – 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 21 – Acțiuni tactice specifice apărării – 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 22 – Comunicarea verbală și nonverbală – 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 23 – Metode de evaluare a sănătății – 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 24 - Evaluarea motrică, somatică și funcțională – 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 25 – Jocuri de mișcare pentru sporirea capacității motrice– 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 26 - Terapii alternative - 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 27 - Masajul și igiena în sport – 1 oră		
Bibliografie A. Suport de curs principal Sakizlian R., Optimizarea capacității de efort a studenților baschetbaliști, Ed.Universității Buc., 2011. Stoicoviciu A, Curs practico-metodic pentru predarea jocului de baschet în învățământul superior		

de neprofil, 2009

B. Material de aprofundare

Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, *Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București*, Editura Universității din București, București, 2013

Alte surse utile

- DVD-uri, internet

7.2. LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare	Observații
15. consolidarea acțiunilor tactice individuale și colective în atac - 1 oră	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio) Exersarea practică	Predare 100% față în față
16. Demarcajul, depășirea pătrunderea, urmărirea și recuperarea mingii la panou – 1 oră		
17. Încrucișarea simplă, „dă și du-te” – 1 ore		
18. Blocajul și plecarea din blocaj – 1 oră		
19. Atacul în superioritate numerică – 1ora		
20. Atacul împotriva apărării om la om – 1ora		
21. Atacul împotriva apărării în zonă 2-1-2 – 1ora		
22. consolidarea acțiunilor tactice individuale și colective în apărare – 1 oră		
23. Marcajul om la om pe jumătate de teren și pe tot terenul- 1 oră		
24. Marcajul dublu împotriva jucătorului cu minge (capcana) – 1 oră		
25. Apărarea în zonă 2-1-2 – 1 oră		
26. fixarea acțiunilor tactice în jocul bilateral 2x2 și 3x3 pe jumătate de teren – 1 oră		
27. joc bilateral 5x5 pe jumătate de teren și pe tot terenul cu și fără temă – 1 oră		
14. verificare finală – 1 oră		

Bibliografie

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

Stoicoviciu A, Curs practico-metodic pentru predarea jocului de baschet în învățământul superior de neprofil, 2009

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

Baschetul influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă

a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	20%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	30%
	- evaluarea inițială, intermediară și finală prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	40%
			100%
Standard minim de performanță			
- participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); - trecerea probelor și testelor de motricitate - însușirea minimă a noțiunilor generale predate			

Data Completării 30.09.2026	Semnătura titularului de curs Conf.univ.dr. SAKIZLIAN ROBERT Lect.univ.dr. Stoicoviciu Adriana	Semnătura titularului de seminar Conf.univ.dr. SAKIZLIAN ROBERT Lect.univ.dr. Stoicoviciu Adriana
Data avizării în departament 30.09.2026		Semnătura Directorului de Departament Prof.univ.dr. ALINA STOICA