



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA MEDICINA/ DEPARTAMENTUL 9
1.3.	DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – BASCHET
1.4.	DOMENIUL DE STUDII : Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINA DENTARĂ

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii/ opționale din cadrul disciplinei: BASCHET						
2.2.	Locația disciplinei: Facultatea de Medicină – Baza sportivă / Sala de jocuri sportive, Bld Eroii Sanitari 8						
2.3.	Titularul activităților de curs						
2.4.	Titularul activităților de LP / stagiul clinic 1. RĂCHITĂ CARMEN, Lector Univ. Dr. 2. PETREANU ADRIAN GHEORGHE, Asistent Univ. Dr.						
2.5. Anul de studiu	I - II	2.6. Semestrul	I - IV	2.7. Tipul de evaluare	Examinare practică	2.8. Regimul disciplinei	DC

3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică) – învățământ modular

Nr. ore pe săptămână	2	din care : curs		Stagiu clinic	2
Total ore din planul de învățământ	112	Din care : curs		Stagiu clinic	112
Distribuția fondului de timp	56 săptămâni		2 ore /zi		ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					DA
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri					DA
Tutoriat					
Examinări					DA
Alte activități					DA
Total ore de studiu individual					
Numărul de credite					Anul I sem I - 1 / Anul I sem II - 1 / Anul II sem III – 1 / Anul II sem IV - 1

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 lucrării practice	Sala de jocuri sportive / Facultatea de Medicină

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)	La sfârșitul efectuării lucrărilor practice, studentul trebuie să aibă cunoștințe și abilități privind: - inițierea, însușirea și execuția elementelor și procedeele tehnice fundamentale ale jocului de baschet; - aplicarea procedeele tehnice în jocul bilateral; - cunoașterea regulamentului de joc; - dezvoltarea coeziunii viitorilor medici prin efectele practicării jocului sportiv de baschet asupra caracteristicilor de personalitate ale studentului; - însușirea cunoștințelor practico-metodice și teoretice ale jocului de baschet;
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	- să-și însușească terminologia specifică domeniului general al jocului de baschet; - să-și cunoască posibilitățile de practicare a jocului de baschet; - să-și formeze un vocabular specific domeniului jocului de baschet cu care să poată comunica; - să-și formeze deprinderi de comunicare a cunoștințelor însușite; - să aibă capacitatea de a practica jocul de baschet și de a descrie caracteristicile acestuia; - să aibă capacitatea de adaptare a particularităților jocului de baschet la nivelul cunoștințelor și deprinderilor acumulate în activitatea practică; - să aibă capacitatea de a executa din punct de vedere practic, în mod corect elementele și procedeele tehnice din jocul de baschet și de a face deosebirea dintre acestea; - să aibă capacitatea de a recunoaște și demonstra practic execuția unor elemente și procedee tehnice; - să aibă capacitatea de a efectua o varietate de procedee tehnice specifice jocului de baschet; - să aibă indici optimi ai capacității motrice specifice jocului de baschet și necesare executării elementelor și procedeele tehnice; - să aibă abilitatea de a executa elemente și procedee tehnice specifice jocului de baschet, cu și fără minge; - să aibă abilități de execuție a elementelor tehnice de bază în jocul de baschet; - să aibă capacitatea de a efectua corect din punct de vedere practic, traseul metodic de învățare a tehnicii cu minge; - să aibă capacitatea de a aplica în timpul jocului elementele și procedeele tehnice învățate și de a respecta regulamentul de joc; - să aibă capacitatea de a juca în echipă, nu individual; - să demonstreze în timpul jocului, un grad ridicat de coeziune a echipelor formate.

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

7.1. Obiectivul general	La sfârșitul lucrărilor practice, studentul trebuie să cunoască: - noțiunile teoretice privind jocul de baschet; - elementele și procedeele tehnice specifice jocului de baschet; - acțiuni tehnico-tactice fundamentale de atac și apărare în baschet; - deprinderile și priceperile motrice specifice jocului de baschet;
7.2. Obiective specifice	La sfârșitul lucrărilor practice, studentul trebuie să fie capabil să: - dețină un bagaj motric specific, necesar folosirii elementelor și procedeele tehnice; - inițieze acțiuni tehnico-tactice în jocul bilateral; - cunoască caracteristicile și particularitățile jocului de baschet; - demonstreze cunoștințe practice specifice legate de tehnica jocului de baschet; - efectueze elemente și procedee tehnice, în timpul jocului bilateral; - respecte regulile de bază ale jocului de baschet; - participe la competițiile de baschet organizate în cadrul universității; - arate o reală educare a voinței în condiții specifice de competitivitate.

8. Conținutul

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
8.2. Lucrare Practică			
8.2.1. Lucrare Practică ANUL I (Semestrul I)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. LP 1 - Învățarea tehnicii fără minge a jocului de baschet - poziția fundamentală.	2 ore	Metodele de predare în timpul lecțiilor practice de baschet pentru temele prezentate sunt următoarele : Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	Lecțiile alocate semestrului I pun accent pe învățarea tehnicilor de bază în jocul de baschet.
2. LP 2 - Învățarea tehnicii mișcărilor de deplasare pe terenul de baschet.	2 ore		
3. LP 3 - Învățarea exercițiilor specifice privind tehnica schimbărilor de direcție în jocul de baschet.	2 ore		
4. LP 4 - Învățarea tehnicii fără minge a jocului de baschet - pirueta.	2 ore		
5. LP 5 - Învățarea săriturilor specifice jocului de baschet în acțiuni individuale.	2 ore		
6. LP 6 - Învățarea jocului de picioare și a lucrului de brațe specifice apărării în baschetul 5x5.	2 ore		
7. LP 7 - Învățarea tehnicii cu minge a jocului de baschet. Ținerea, prinderea și pasarea mingii.	2 ore		
8. LP 8 - Învățarea tehnicii driblingului specific jocului de baschet.	2 ore		
9. LP 9 - Învățarea opririlor din dribling într-un singur timp, specifice acțiunilor individuale.	2 ore		
10. LP 10 - Învățarea opririlor din dribling în doi timpi, specifice acțiunilor individuale.	2 ore		
11. LP 11 - Învățarea tehnicii pivotărilor în jocul de baschet.	2 ore		
12. LP 12 - Învățarea tehnicii aruncării la coș pe unghi de 45 grade, cu accent pe efectuarea ultimilor doi pași și desprinderea corectă pe piciorul de bătaie cu ridicarea genunchiului opus	2 ore		

la unghi de 90 de grade si ducerea corectă a brațului spre coș.			
13. LP 13 – Învățarea tehnicii aruncării la coș pe unghi de 45 grade, cu accent pe efectuarea corectă a închiderii aruncării din articulația mâinii.	2 ore		
14. LP 14 – Învățarea tehnicii aruncărilor libere la coș, perpendicular spre panoul de baschet.	2 ore		
8.2.2. Lucrare Practică ANUL I (Semestrul II)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. LP 1 - Învățarea tehnicii aruncării la coș din alergare, pe unghi de 45 de grade cu accent pe finalizarea corectă a aruncării, cu extensia brațului de aruncare din articulația cotului.	2 ore	Metodele de predare în timpul lecțiilor practice de baschet pentru temele prezentate sunt următoarele : Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	Lecțiile alocate semestrului II pun accent pe învățarea unor noi tehnici de bază din jocul de baschet și repetarea unor exerciții specifice ale tehnicii însușite în semestrul anterior.
2. LP 2 - Învățarea tehnicii aruncării la coș din alergare, cu accent pe execuția corectă a ultimilor doi pași de bătaie înaintea aruncării propriu-zise la coș.	2 ore		
3. LP 3 - Învățarea tehnicii aruncării la coș precedate de prinderea mingii din pasă.	2 ore		
4. LP 4 - Învățarea tehnicii aruncării la coș precedată de prinderea mingii din dribling.	2 ore		
5. LP 5 - Învățarea tehnicii de aruncare la coș din săritură.	2 ore		
6. LP 6 - Învățarea tehnicii aruncării la coș de la semidistanță (2-5 metri) și a aruncărilor la coș de la distanță (peste 5 metri).	2 ore		
7. LP 7 - Învățarea aruncării la coș cu panoul.	2 ore		
8. LP 8 - Învățarea aruncării la coș direct cu inelul.	2 ore		
9. LP 9 - Învățarea aruncării la coș prin procedee speciale.	2 ore		
10. LP 10 - Învățarea aruncării la coș din săritură, precedată de deplasare și oprire într-un timp.	2 ore		
11. LP 11 - Învățarea aruncării la coș precedată de schimbare de direcție, oprire în doi timpi și primirea pazei din lateral.	2 ore		
12. LP 12 - Învățarea tacticii individuale în atac - demarcajul.	2 ore		
13. LP 13 - Învățarea ieșirii la minge ca tactică individuală în atac.	2 ore		
14. LP 14 - Învățarea pătrunderii în jocul de baschet și poziția triplei amenințări în tactica individuală a atacului.	2 ore		
8.2.3. Lucrare Practică ANUL II (Semestrul III)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. LP 1 - Consolidarea elementelor de bază din baschet care au fost însușite în anul I privind tactica individuală în atac.	2 ore		
2. LP 2 - Depășirea adversarului și recuperarea ofensivă în atacul jocului de baschet.	2 ore		
3. LP 3 - Tactica individuală în apărare - marcajul.	2 ore		

4. LP 4 - Recuperarea defensivă în jocul de baschet.	2 ore	Metodele de predare în timpul lecțiilor practice de baschet pentru temele prezentate sunt următoarele : Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică	Lecțiile alocate semestrului III pun accent pe înlănțuirea elementelor de bază învățate în semestrele I și II și de asemenea pe consolidarea acestora. Tot în semestrul III se consolidează elementele învățate, în condiții de joc bilateral pentru baschetul 5x5 și pentru baschetul 3x3.
5. LP 5 - Tactica colectivă în atac, de doi și trei jucători cu exersarea combinației simple - Dă și du-te în condiții concrete de joc bilateral.	2 ore		
6. LP 6 - Exersarea Încrucișării în condiții concrete de joc bilateral, ca tactică colectivă de atac.	2 ore		
7. LP 7 - Blocajul și plecarea din blocaj exersate în condiții de joc bilateral 3x3.	2 ore		
8. LP 8 - Atacul în superioritate numerică. Joc bilateral și aplicarea în joc a tacticii colective în superioritate numerică.	2 ore		
9. LP 9 - Dublarea ca tactică colectivă și aplicarea ei în jocul bilateral 5x5 .	2 ore		
10. LP 10 - Tactica colectivă în apărare – Alunecarea	2 ore		
11. LP 11 - Închiderea culoarului de pătrundere și aplicarea acestei tactici colective de apărare în jocul bilateral 5x5.	2 ore		
12. LP 12 - Apărarea în inferioritate numerică. Joc bilateral cu accent pe aplicarea în timpul jocului a tacticii colective în apărare.	2 ore		
13. LP 13 - Triunghiul de săritură. Joc bilateral cu accent pe aplicarea în timpul jocului a tacticii colective în apărare - triunghiul de săritură.	2 ore		
14. LP 14 - Schimbarea de adversar. Joc bilateral cu aplicarea în timpul jocului a schimbului de adversar.	2 ore		
8.2.4. Lucrare Practică ANUL II (Semestrul IV)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. LP 1 - Tactica colectivă de apărare - Flotarea. Joc bilateral cu aplicarea în joc a tacticii colective: „Flotarea”.	2 ore	Metodele de predare în timpul lecțiilor practice de baschet pentru temele prezentate sunt următoarele : Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.	Lecțiile alocate semestrului IV pun accent pe consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice din baschet și consolidarea combinațiilor tactice colective de atac și apărare în condiții de joc bilateral atât pentru baschetul 5x5 cât și pentru baschetul 3x3.
2. LP 2 - Aglomerarea. Joc bilateral cu aplicarea în joc a tacticii colective: „Aglomerarea”.	2 ore		
3. LP 3 - Contraatacul în jocul de baschet. Joc bilateral cu aplicarea contraatacului în fazele de joc.	2 ore		
4. LP 4 - Atacul de tranziție. Joc bilateral cu aplicarea atacului de tranziție în fazele de joc 5x5.	2 ore		
5. LP 5 - Atacul pozițional. Joc bilateral cu aplicarea atacului pozițional în fazele de joc.	2 ore		
6. LP 6 - Apărarea împotriva contraatacului. Joc bilateral cu aplicarea apărării împotriva contraatacului.	2 ore		
7. LP 7 - Apărarea om la om. Joc bilateral cu aplicarea apărării om la om.	2 ore		
8. LP 8 - Apărarea zonă. Joc bilateral cu aplicarea apărării zonă.	2 ore		
9. LP 9 - Pregătirea fizică specifică jocului de baschet pentru elementele de mișcare în teren.	2 ore		
10. LP 10 - Dezvoltarea forței specifice pentru pase și aruncări la coș.	2 ore		

11. LP 11 - Dezvoltarea vitezei specifice procedeele de atac și apărare în jocul de baschet.	2 ore	Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică	
12. LP 12 - Dezvoltarea vitezei pentru pase, dribling, aruncări la coș, în jocul de baschet.	2 ore		
13. LP 13 - Dezvoltarea rezistenței specifice jocului de baschet. Micul maraton în alergare și în dribling. Dribling pe lungimea terenului, pase în doi pe lungimea terenului combinat cu întoarcere prin relația 1 x 1. Dribling cu schimbări de direcție pe toată suprafața terenului.	2 ore		
14. LP 14 - Dezvoltarea capacității coordinative (îndemânarea) prin mijloace specifice jocului de baschet. Realizarea unor jocuri pentru dezvoltarea capacității coordinative, a mobilității și a săriturii.	2 ore		
8.3. Bibliografie curs și stagiul clinic			
1. Hector L., Frazzei M.H., (2002), Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior medical, Editura Universitară „Carol Davila” București. 2. Moanță, A.D., (2005), Baschet - Metodică, Editura Alpha, Buzău. 3. Predescu T., Netolitzchi M., Petreanu A Ghe., Grădinaru C., (2016), Baschet: Fundamente tehnico tactice instruire – învățare, Editura Printech, București. 4. Petreanu A. Ghe., (2014), Baschet – Curs de bază, Editura BREN, București 5. Petreanu A. Ghe., (2014), Pregătirea echipei universitare de baschet, Editura BREN, București 6. Petreanu A. Ghe., (2014), Baschet – îndrumar practico metodic pentru pregătirea studenților, Editura BREN. 7. Răchită, C. (2013), BASCHET – Îndrumar practico-metodic pentru studenții în medicină, Editura Printech. 8. Răchită, C. (2011), Manual pentru lecția de educație fizică și sport a studenților în medicină, Editura Printech. 9. Răchită, C. (2008), Relația dintre standardizarea și individualizarea mijloacelor de antrenament în jocurile sportive, Editura BREN.			

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

Formarea corespunzătoare la finalul modului de Educație Fizică și Sport conferă studentului o dezvoltare fizică armonioasă, ținută corporală corectă, aptitudini motrice dezvoltate, cunoștințe asupra valorilor de utilizare a exercițiilor fizice cu scop preventiv, corectiv și recuperator, capabil să se autoorganizeze în timpul liber și mai târziu în cadrul educației permanente, contribuind la menținerea unei stări optime de sănătate.

Astfel, se pun bazele activității fizice sportive practicate în mediile familial și profesional al viitorilor medici, sub forma sporturilor individuale sau de echipă cum este baschetul sau a activităților în natură – toate acestea valorificând cunoștințele și deprinderile motrice acumulate în timpul studiilor universitare.

Baschetul fiind un joc sportiv de echipă, reprezintă o disciplină importantă a activității sportive studențești, cu o valoare educativă deosebită. El cumulează, pe de o parte, efectele pozitive ca sport și exercițiu fizic, iar pe de altă parte, efectele educative ale jocului. Așa se explică motivația eficienței jocului de baschet, ce aduce contribuții însemnate în dezvoltarea armonioasă a studenților, în dezvoltarea calităților motrice, a priceperilor și deprinderilor specifice și în educarea pozitivă a trăsăturilor de personalitate.

Toate acestea conduc spre idealul de echilibru – „Mens sana in corpore sano”, al studentului în medicină.

10. Evaluarea

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Lucrare practică Evaluare Semestrul I si III	Probe fizice (capacitate motrică se bazează pe principiul autodepășirii).	1. Testarea musculaturii abdominale (nr. repetări/ 30s); 2. Testarea rezistenței în regim de viteză (săritură complexă în 4 timpi/30s) 3. Testarea musculaturii trenului superior (flotări / nr repetări).	40 %
	Prezențe LP		60 %
Lucrare practică Evaluare Semestrul II si IV	Probe tehnice specifice ramurii de sport baschet și participarea la competiții studențești (execuție tehnică; implicare în activitatea sportivă)	1. Complex fizic - tehnic pe 1/1 teren = 72 m; 2. Aruncări de la linia de aruncări libere (% din 10 aruncări); 3. Joc bilateral și participare competiții baschet.	40 %
	Prezențe LP		60 %
Standard minim de performanță			
Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 10 LP pe semestru și să susțină probele fizice / specifice-tehnice.			

Data completării:

16.03.2021

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de LP

Data avizării în Consiliul
Departamentului:

.....

Semnătura directorului de departament
Prof. Univ. Dr. Ionescu Anca Mirela