



Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova

Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

„Aprob”

Directorul Colegiului „Alexei Mateevici”
din Chișinău

Bercu Victoria



« *ds* » « *ianuarie* » 2019

Curriculum disciplinar

F.02.O.016 Perfecționarea măiestriei sportive II, baschet

Specialitatea	101410	Sport și pregătire fizică.
Calificarea.		Instructor educație fizică.

Curriculumul a fost elaborat cu suportul Proiectului EuropeAid/133700/C/SER/MD/12
"Asistență tehnică pentru domeniul învățământ și formare profesională
în Republica Moldova",
implementat cu suportul financiar al Uniunii Europene



Autori:

Maria Cotelupenco, Profesor de educație fizică, Grad didactic I, Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău
Serghei Adomnița, Profesor de educație fizică, Grad didactic I, Colegiul „Vasile Lupu” Orhei

Aprobat:

La ședința Consiliului Profesorat al Colegiului „Alexei Mateevici” Chișinău

Director

Bercu Victoria

„28” 06 2017

Coordonat cu:

1. Gheorghiu Victor, Șeful Secției Sport a Direcției Generale Educație, Tineret și Sport a Consiliului Municipal Chișinău

Șef secție

Gheorghiu Victor

„28” 12 2019

2. Mercuc Iacob, Director Școala sportivă specializată de atletism 3 mun., Chișinău

Director

Mercuc Iacob

„01” 08 2019

Recenzenți:

Curoș Ludmila, director-adjunct instruire Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău

Bantuș Larisa, șef catedră „Pedagogie, psihologie, arte și sport” Colegiul „Alexei Mateevici” Chișinău

Adresa Curriculumului în Internet:

Portalul național al învățământului profesional tehnic
<http://www.ipt.md/ro/produse-educationale>.

Cuprins

I. Preliminarii.....	4
II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională.....	4
III. Competențele profesionale specifice disciplinei.....	5
IV. Administrarea disciplinei.....	5
V. Unitățile de învățare.....	5
VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare.....	6
VII. Studiu individual ghidat de profesor.....	6
VIII. Lucrările practice recomandate.....	7
IX. Sugestii metodologice.....	7
X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale.....	9
XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studiu.....	10
XII. Resursele didactice recomandate elevilor.....	10

I. Preliminarii

Jocul de baschet face parte din jocurile sportive cele mai populare de pe arena internațională. Astăzi acest gen de sport este practicat pe toate continentele globului și este unit în așa numita Federație Internațională a Baschetului Amator al cărei membru este și Republica Moldova. Jocul de baschet este una din probele de bază pe care îl practică instructorii de educație fizică, care are drept scop pregătirea profesională în domeniul desfășurării baschetului.

La momentul actual în învățământ se pune accent pe formarea specialistului competent, pe formarea și dezvoltarea competenței drept calitate a personalității. Competența specialistului este o condiție obligatorie a eficienței activității profesionale. Menirea oricărei instituții de învățământ este ca să pregătească tinerii pentru viață, să-și pună în armonie relațiile interpersonale pentru a putea cunoaște capacitățile proprii, pentru a-și spori randamentul muncii intelectuale și fizice.

Curriculum-ul disciplinar „Perfecționarea măiestriei sportive II (baschet)” este un act normativ destinat formării profesionale a specialistului în sport și pregătire fizică, care specifică finalitățile de învățare și descrie condițiile de formare a competențelor profesionale specifice disciplinei.

Curriculum-ul a fost elaborat avându-se în vedere următoarele:

- noua structură a sistemului de învățământ de formare profesională din Republica Moldova.
- reperete impuse de Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova privind aprobarea Planului cadru de învățământ pentru domeniul de formare profesională „Sport și pregătire fizică”;
- nomenclatorul domeniilor de formare profesională al specialităților și calificărilor pentru învățământul profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar;
- necesitatea de a oferi prin curriculum un răspuns mult mai adecvat cerințelor sociale, exprimat în termeni de achiziții finale ușor evaluabile la încheierea ciclului al colegiului.

Disciplina „Perfecționarea măiestriei sportive II (baschet)” este propus spre studiere viitorilor instructori de educație fizică pentru înzestrarea acestora cu un volum de cunoștințe teoretice și deprinderi practice necesare pentru desfășurarea activităților sportive. Elevul va însuși metoda desfășurării jocurilor sportive (baschet), va desfășura jocurile sportive (baschet) în diferite activități, va organiza jocul de baschet pe categorii de vârstă; toate acestea vor asigura formarea competențelor profesionale în domeniul baschetului.

Unitatea de curs va fi studiată în anul I, semestrul II, și se va finaliza cu examen.

II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională

Instructorul de educație fizică necesită cunoștințe și deprinderi pentru organizarea activității proprii și planificarea acesteia, prin stabilirea priorităților, planificarea etapelor activității și revizuirea planificării acesteia. Organizarea activității sportive începe cu programarea acesteia și continuă până la evaluarea finală. Instructorul de educație fizică coordonează, monitorizează și întocmește un raport privind activitatea sportivă în derulare. Studiind această disciplină instructorul de educație fizică va putea activa în domeniul activităților de educație fizică, va organiza activități specifice sportului în conformitate cu obiectivele și sarcinile prevăzute în planificare.

Studiind această disciplină elevii:

- Vor descoperi etapele dezvoltării jocului de baschet;
- Vor învăța elementele tehnice în jocul baschet;
- Vor învăța tactica jocului baschet;
- Vor proiecta activitățile sportive, folosind elemente din baschet,
- Vor respecta regulamentul jocului de baschet.

Valoarea formativă a disciplinei consta în:

- Explicarea și demonstrarea elementelor de baschet;
- Însușirea terminologiei specifice jocului de baschet;
- Autoperfecționare continuă în jocul de baschet;
- Aplicarea exercițiilor specifice altor probe de sport;
- Înțelegerea importanței practicării jocului de baschet;
- Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrică și influența anatomo-fiziologică a acestuia asupra organismului uman;
- Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul jocului de baschet;
- Utilizarea elementelor din jocul de baschet pentru fortificarea și menținerea sănătății;-
- Cunoașterea gestelor de arbitraj în joc de baschet;
- Cunoașterea metodelor, procedeeleor și mijloacelor în procesul desfășurării orelor de baschet.

III. Competențele profesionale specifice disciplinei.

CPS.1. Aplicarea limbajului specific jocului de baschet și utilizarea sa adecvată în timpul practicării acesteia;

CPS.2. Utilizarea metodelor și tehnicilor moderne în activitatea perfecționării măiestriei sportive ;

CPS.3. Stimularea interesului față de baschet la copii și tineri.

CPS.4. Planificarea competițiilor de baschet.

IV. Administrarea disciplinei

Semestrul	Numărul de ore				Modalitatea de evaluare	Numărul de credite
	Total	Contact direct				
		Prelegeri	Practica/ Seminar	Lucrul individual		
II	60		45	15	examen	2

V. Unitățile de învățare

Unități de competență (UC)	Unități de conținut
1. Tehnica jocului de baschet	
1.1 Demonstrarea ținerii mingii 1.2 Executarea pasării pe loc și în deplasare 1.3.Executarea exercițiilor din gimnastică, acrobatică, atletism, fotbal	UC.1.1 Tehnica ținerii mingii UC.1.2 Pasările mingii în jocul de baschet UC.1.3 Exerciții din diferite probe de sport
2. Tehnica ținerii mingii	
2.1 Demonstrarea poziției brațelor 2.2 Demonstrarea ținerii mingii cu o mână 2.3 Executarea ținerii mingii cu două mâini 2.4 Demonstrarea poziției palmelor și degetelor în timpul ținerii mingii	UC.2.1 Ținerea mingii cu ambele mâini UC.2.2 Ținerea mingii cu o mână UC.2.3 Ținerea mingii cu două mâini în dreptul pieptului UC.2.4 Ținerea mingii cu două mâini de deasupra

capului	
3. Tehnica prinderii și pasării în jocul de baschet	
3.1 Explicarea îndeplinirii prinderii mingii	UC.3.1 Prinderea mingii cu două mâini
3.2 Demonstrarea pasărilor din diferite poziții	UC.3.2 Pasarea mingii pe loc și în deplasare
3.3 Executarea schimbului de locuri	UC.3.3 Pasarea mingii cu schimb de locuri
4. Tehnica deplasărilor în jocul de baschet	
4.1 Utilizarea transmițitorilor în baschet	UC.4.1 Tehnica transmițerii mingii
4.2 Executarea deplasărilor în baschet	UC.4.2 Tehnica deplasărilor în teren fără minge
4.3 Demonstrarea deplasărilor cu viteză medie	UC.4.3 Deplasările în teren cu mingea
5. Tehnica paselor în jocul de baschet	
5.1 Demonstrarea pasei din diferite poziții	UC.5.1 Pasa cu două mâini de la piept
5.2 Executarea paselor cu o mână de la umăr	UC.5.2 Pasa cu o mână de la umăr
5.3 Utilizarea paselor în jocul de baschet	UC.5.3 Pasa cu pământul
5.4 Demonstrarea poziției brațelor	UC.5.4 Pasa de deasupra capului

VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Nr. crt.	Unități de învățare	Numărul de ore			
		Total	Contact direct		Lucrul individual
			Prelegeri	Practică/ Seminar	
1	Tehnica jocului de baschet	8		5	3
2	Tehnica ținării mingii	13		10	3
3	Tehnica prinderii și pasării în jocul de baschet	13		10	3
4	Tehnica deplasărilor în jocul de baschet	13		10	3
5	Tehnica paselor în jocul de baschet	13		10	3
	Total:	60		45	15

VII. Studiul individual ghidat de profesor

Materii pentru studiul individual	Produse de realizat	Modalități de evaluare	Termen de realizare
Tehnica jocului de baschet 1. Pozițiile ținării mingii Tehnica ținării mingii	Test practic	Prezentare test	săptămâna - 1 - 3
Tehnica ținării mingii 2. Exerciții specifice cu mingea de	Test practic	Prezentare	săptămâna - 4-6

baschet		test	
Tehnica prinderii și pasării în jocul de baschet 3. Greșelile tehnice specifice jocului de baschet Executarea ținerii mingii din diferite poziții	Test practic	Prezentare test	săptămâna 7-9
Tehnica deplasărilor în jocul de baschet 4. Îndeplinirea transmițitorilor și deplasărilor Executarea elementelor tehnice din jocul de baschet	Test practic	Prezentare test	săptămâna 10-13
Tehnica paselor în jocul de baschet 5. Pasele în jocul de baschet Demonstrarea paselor pe loc și în deplasare	Test practic	Prezentare practică	săptămâna 14,15

VIII. Lucrările practice recomandate (teste)

1. Pasarea mingii cu două mâini de la piept la viteză;
2. 10 aruncări libere;
3. Alergarea de suveică cu mingea de baschet;
4. Dribling, doi pași, aruncare, marcarea din dreapta și din stânga panoului;
5. Tracțiuni din atârnat la bara fixă/ flotări din sprijin culcat.

IX. Sugestii metodologice

Curriculum-ul „Perfecționarea măiestriei sportive II” este axat pe necesitățile celui ce învață, ceea ce permite ca instruirea să fie accesibilă și eficientă pentru toți elevii. Instruirea va fi proiectată în așa mod, încât în etapele corespunzătoare învățarea va fi apreciată și elevilor li se va oferi feedback obiectiv și constructiv. Unitatea de curs are la bază principiile: utilitatea socială a procesului didactic, corelația interdisciplinară, valorificarea informațiilor din activitatea elevilor. Caracteristicile fundamentale ale strategiei didactice utilizate în realizarea conținutului vor fi: *aplicabilitatea* în activitatea practică a achizițiilor, *accesibilitatea* – adaptarea la necesitățile de formare a elevului sub aspectul nivelului (stilul individual de învățare, potențial, nivel cultural atins, interese și atitudini); *adaptarea* la specificul formării profesionale (pregătirea profesională, experiența anterioară, organizarea procesului didactic la specialitate) Instruirea se va baza pe o selecție critică a materialelor și resurselor materialele de instruire vor fi structurate și organizate în formatul adecvat creșterii capacității de învățare a elevilor. Se va utiliza în procesul predării strategii care să sprijine înțelegerea și reținerea noilor informații.

Se va recurge, ori de câte ori este necesar, la cunoașterea senzorială și la gândirea critică, solicitând argumentarea. Se va combina diverse strategii didactice pentru a cuprinde elementele din cât mai multe stiluri de învățare, luându-se în considerație Teoria inteligențelor multiple prin strategia aplicată se va asigura un echilibru dintre aspectul teoretic și practic al formării competențelor, considerarea elevului ca subiect al activității instructiv-educative și orientarea acestuia spre formarea competențelor specifice va presupune respectarea unor exigențe ale învățării durabile.

Conform criteriului *nivelul învățării* se va insista asupra învățării conștiente care rămâne a fi piatra de temelie în învățarea „de-a lungul și de-a latul vieții”. Interactivitatea, ca factor de calitate a învățării

va fi completată în mod fundamental și principal, cu strategiile de învățare bazate pe modul de a gândi și de a acționa. Ca forme de învățare se va proiecta echilibrat atât învățarea frontală cât și cea individuală, în perechi și în grup- toate constituind indicatori de calitate ai învățării.

Proiectarea ambianței, a mediului de învățare eficiente este o activitate indispensabilă, căci, la nivel teoretic- practic, se recunoaște că ambianța- fizică și psihosocială este un factor catalizator al învățării de calitate. Strategia metodologică propusă pentru desfășurarea procesului educațional este reflectată în tabelul de mai jos:

Nr. ord	Unitățile de învățare	Metode de învățare recomandate
1.	Tehnica jocului de baschet	Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Problematizarea
2.	Tehnica ținerii mingii	Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Metoda intuitivă Exersarea Problematizarea Instruirea programată
3.	Tehnica prinderii și pasării în jocul de baschet	Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Metoda practică Exersarea Instruirea programată
4.	Tehnica deplasărilor în jocul de baschet	Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Metoda practică Problematizarea Instruirea programată
5.	Tehnica paselor în jocul de baschet	Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală

		Prezintă-perechi-execută Teste Metoda intuitivă Problematizarea Instruirea programată
--	--	---

X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale

Evaluarea este o componentă organică a procesului de învățare care trebuie să se realizeze în mod preponderent ca evaluare continuă, formativă. Orice instrument pentru evaluare se va elabora în baza obiectivelor generale formulate în termeni de competență. Consecvența și fidelitatea evaluării se va asigura inclusiv prin continuitatea dintre evaluarea inițială, curentă formativă și cea sumativă. Alternarea celor trei forme de evaluare –orală, scrisă și practică va răspunde necesităților de dezvoltare a inteligențelor multiple. Demersul evaluativ va fi conceput așa încât să apreciem:

Ce știe studentul, adică dacă poate să definească o noțiune, să identifice niște trăsături, să enumere tipuri, să descrie un fenomen etc.

Ce poate să facă studentul, cum aplică cele știute, adică dacă este capabil să caracterizeze, să analizeze, să sintetizeze, să compare, să demonstreze etc.

Cum poate să integreze cunoștințele și capacitățile în contexte inedite, cum poate argumenta, generaliza, face concluzii proprii, evalua cât de pertinente sunt extrapolările, transferurile, paralele făcute etc.

Cum poate să integreze cunoștințele și capacitățile în contexte inedite, cum poate argumenta, generaliza, extrage concluzii proprii, evalua; cât de pertinente sunt extrapolările, transferurile, paralelele făcute etc.

În actul de evaluare elevul va fi implicat cu scopul de a facilita procesul de autocunoaștere, autoedificare și autorealizare. La conceperea demersurilor evaluative se va pune în prim plan sarcinile care oferă elevului posibilități multiple de afirmare, de luare a deciziilor, de respectare a opiniilor și punctelor de vedere a celuilalt, de promovare și producere a valorilor proprii, de construire a imaginii pozitive despre sine, de creștere a motivației învățării prin înțelegerea cauzelor care au condus la succes sau eșec școlar.

Produsele recomandate pentru evaluarea nivelului de dezvoltare a competențelor funcțional-acționare sunt prezentate în tabelul de mai jos:

Nr. Ord.	Produse pentru măsurarea competențelor funcțional-acționare	Criterii de evaluare a produselor
1.	Test practic	Pasa pe care o executa sa fie transmisa unui coechipier demarcat; Determinarea rapidă a „culoarului” de pasare Asigurarea protecției mingii in timpul pasării; Folosirea paselor scurte; Lucrul cu ambele mâini (ambidextrie). Folosirea momentului intrării în posesia mingii ca faza inițială pentru acțiunea viitoare. Procedul de pasare sa corespunda situației tactice.

XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii

Materiale didactice: suport de curs, calculator portabil (notebook), broșuri informative, postere, proiect, protocolul, manuale , ghiduri metodice.

Inventar sportiv: mingi de baschet, coarde, mingi medicinal, bastoane de gimnastică , bănci de gimnastică.

XII. Resursele didactice recomandate elevilor

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată/ accesată/ procurată resursa	Numărul de exemplare disponibile
1	V. Zvezdin Baschetul în școală. Chișinău, 1993.	Biblioteca	5
2	Regulamentul oficial a jocului de baschet. București, 2006, FIBA.	Biblioteca	1
3	A. Grimalschi . V. Badia Dicționar sportiv școlar. Chișinău, 1993.	Biblioteca	2
4	A. Gomelschi. Pregătirea specială a baschetbaliștilor.	Internet http://ok.bibl.com.ua/stati/specialenaya-podgotovka-basketbolistov-dlya-igri-v-zashite-v2/main.html	