



Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova

Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

„Aprob”

Directorul Colegiului „Alexei Mateevici”
din Chișinău

Bercu Victoria



« 25 » « 06 »

» 2019

Curriculum disciplinar

F.07.O.021 Perfecționarea măiestriei sportive VII, 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 Profesor al Colegiului „Alexei Mateevici” Chișinău

Director

Bercu Victoria

„28” 06 2019

Coordonat cu:

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

Șef secție

Gheorghiu Victor

„28” 06 2019

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

Director

Merciuc Iacob

„01 august” 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.....	7
VIII. Lucrările practice recomandate.....	7
IX. Sugestii metodologice.....	8
X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale.....	9
XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studiu.....	11
XII. Resursele didactice recomandate elevilor.....	11

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 VII (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;
- reperele impuse de Ministerul Educației, Culturii și Cercetării privind aprobarea Planului cadru de învățământ pentru studii medii de specialitate privind lista disciplinelor din componenta de formare profesională, specialitatea „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 de formare profesională, specialitatea „Sport și pregătire fizică”.

Disciplina „Perfecționarea măiestriei sportive VII (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 IV, semestrul I, 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 acestora, prin stabilirea priorităților, planificarea etapelor activității și revizuirea planificării acestora. Organizarea activității sportive începe cu programarea acestora 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 de baschet;
- Vor învăța tactica jocului de baschet;
- Vor proiecta activitățile sportive, folosind elemente din baschet;

Vor respecta regulamentul jocului de baschet.

Valoarea formativă a discipline 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 acestia 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 jocul de baschet;

Cunoașterea metodelor, procedeeelor 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		
VII	60		45	15	examen	2

V. Unitățile de învățare

Unități de competență (UC)	Unități de conținut
1.Exerciții de dezvoltare fizică generală	
UC.1.1 Demonstrarea exercițiilor pentru fiecare grupă de mușchi	UC.1.1 Exerciții pentru toate grupele de mușchi
UC.1.2 Elaborarea complexului de exerciții cu obiecte	UC.1.2 Exerciții cu obiecte
UC.1.3 Propunerea exercițiilor fără obiecte	UC.1.3 Exerciții fără obiecte
UC.1.4 Includerea exercițiilor din diferite probe de	UC.1.4 Exerciții din diferite probe de sport

sport în antrenamentul de baschet	
2.Dezvoltarea calităților motrice de bază	
UC.2.1 Alergarea la viteză din diferite poziții	UC.2.1 Exerciții de viteză
UC.2.2 Executarea exercițiilor de lungă durată	UC.2.2 Exerciții de rezistență
UC.2.3 Demonstrarea exercițiilor de elasticitatea	UC.2.3 Exerciții de elasticitate
UC.2.4 Utilizarea exercițiilor cu mingi medicinale în dezvoltarea forței	UC.2.4 Exerciții de de forță
3. Dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de baschet	
UC.3.1 Executarea exercițiilor specifice în dezvoltarea vitezei	UC.3.1 Exerciții de viteză specifică
UC.3.2 Dezvoltarea vitezei în regim de îndemânare, forță și rezistență	UC.3.2 Exerciții de viteză în regim de îndemânare
UC.3.3 Aplicarea exercițiilor de viteză în regim de forță	UC.3.3 Exerciții de viteză în regim de forță
UC.3.4 Selectarea exercițiilor pentru dezvoltarea rezistenței	UC.3.4 Exerciții de viteză în regim de rezistență
4. Elementele tehnice în jocul de baschet	
UC.4.1 Demonstrarea aruncărilor la coș	UC.4.1 Aruncarea la coș după doi pași
UC.4.2 Aruncarea cu o mână de la umăr	UC.4.2 Aruncarea de la linia de pedeapsă
UC.4.3 Executarea driblingului cu întoarcere	UC.4.3 Dribling pe loc cu întoarcere în stânga și în dreapta
UC.4.4 Aplicarea diferitor variante de dribling	UC.4.4 Dribling în deplasare cu ocolirea obstacolelor
UC.4.5 Realizarea diferitor variante de transmiteri	UC.4.5 Transmiteri în deplasare cu schimb de locuri
5. Tehnica jocului de baschet în apărare	
UC.5.1 Executarea elementelor specifice în apărare	UC.5.1 Tehnica jocului în apărare
UC.5.2 Respectarea funcției jucătorului de centru	UC.5.2 Tehnica jucătorului de centru
UC.5.3 Demonstrarea fentelor în atac și apărare	UC.5.3 Fentele în atac și apărare
UC.5.4 Aplicarea elementelor de tehnică în baschet	UC.5.4 Joc bilateral

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	Exerciții de dezvoltare fizică generală	13		10	3
2	Dezvoltarea calităților motrice de bază	11		8	3
3	Dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de baschet	10		7	3

4	Elementele tehnice în jocul de baschet	13		10	3
5	Tehnica jocului de baschet în apărare	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
Exerciții de dezvoltare fizică generală 1.Complex de exerciții pentru toate grupele de mușchi	Complex de exerciții	Prezentarea practică	Săptămâna 1,2,3
Dezvoltarea calităților motrice de bază 2. Elaborarea proiectului cu exerciții de dezvoltare fizică generală	Proiect individual	Prezentare scrisă	Săptămâna 4,5,6
Dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de baschet 3. Metodele de dezvoltare a calităților motrice	Ghid practice	Prezentare scrisă	Săptămâna 7,8,9
Elementele tehnice în jocul de baschet 4.Acțiuni tactice și tehnice în baschetul modern	Test practice	Prezentare practică	Săptămâna 10,11,12
Tehnica jocului de baschet în apărare 5.Regulamentul jocului de baschet	Analiza jocului de baschet	Prezentare orală	Săptămâna 13,14,15

VIII. Lucrările practice recomandate (teste)

1. Dribling cu ambele mâini printre obstacole pe linia dreaptă pe diagonală cu aruncare la coș;
2. 5 aruncări de la linia de trei puncte;
3. Alergarea de suveică cu dribling cu ambele mâini la timp;
4. Dribling, doi pași, aruncare, marcare din dreapta și din stânga panoului;
5. Ridicarea trunchiului din poziția culcat pe spate.
6. Alergare de rezistență.
7. Alergare de viteză

IX. Sugestii metodologice

Curriculum-ul „ Perfecționarea măiestriei sportive VII ” 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 capacități 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 rămîne 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.	Exerciții de dezvoltare fizică generală	Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Problematizarea
2.	Dezvoltarea calităților motrice de bază	Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Metoda intuitivă Exersarea

		Problematizarea Instruirea programată
3.	Dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de baschet	Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Metoda practică Exersarea Instruirea programată
4.	Elementele tehnice în jocul de baschet	Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Metoda practică Problematizarea Instruirea programată
5.	Tehnica jocului de baschet în apărare	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 sânt 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 sânt 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.	Complex de exerciții	Respirația corectă în timpul îndeplinirii exercițiilor Executarea corectă a elementelor fizice Dozarea efortului fizic Respectarea timpului necesar executării exercițiilor Respectarea indicațiilor tehnice, tactice, metodice
2.	Proiect individual	Corespunderea conținutului cu titlul proiectului. Relevanța ideilor. Prezentarea opiniilor personale. Formularea concluziilor elocvente pe baza studiului literaturii suplimentare. Corectitudinea formulării ideilor. Organizarea ideilor și materialelor într-o ordine logică Prezentarea exemplelor personale sau din literatură, care relevă tema cercetată. Prezența imaginilor, pozelor, desenelor, schemelor, care ilustrează ideea propusă. Respectarea termenilor de elaborare
3.	Ghid practic	Corespunderea conținutului cu titlul ghidului. Relevanța ideilor. Formularea concluziei proprii (5-6 idei) referitor la tema abordată. Ghidul reprezintă, în sine, o soluție practică, cu elemente de originalitate în găsirea soluțiilor. Ideile propuse sunt aplicabile. Utilizarea anumitor resurse bibliografice este bine justificată și argumentată în context. Elaborarea și redactarea părții scrise a ghidului a fost făcută într-un mod consistent și concomitent, conform planificării. Precizarea elementelor de conținut. Respectarea termenilor de elaborare

4.	Test practic	Respirația corectă în timpul îndeplinirii exercițiilor Executarea corectă a elementelor fizice Dozarea efortului fizic Respectarea timpului necesar executării exercițiilor Respectarea indicațiilor tehnice, tactice, metodice
5.	Analiza jocului de baschet	Cunoașterea metodicii desfășurării jocului de baschet. Identificarea greșelilor metodice, tactice și tehnice în desfășurarea jocului de baschet. Propunerea metodei/elementului/procedeului corect pentru înlocuirea celui greșit. Determinarea cauzei care a provocat greșeala metodică, tehnică și tactică în jocul de baschet. Propuneri elocvente jucătorilor, antrenorilor pentru îmbunătățirea desfășurării jocului de baschet

XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii

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

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

XII. Resursele didactice recomandate elevilor

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