



Ministerul Educației , Culturii și Cercetării al Republicii Moldova
Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

„Aprob”
Directorul Colegiului „Alexei Mateevici”
din Chișinău
Bercu Victoria Bercu
« 28 » « noiembrie » 2019

Curriculum disciplinar

F.01.O.015 Perfecționarea măiestriei sportive I, 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 Profesorial al Colegiului „Alexei Mateevici” Chișinău



Director

Bercu Victoria
Bercu Victoria

Coordonat cu:

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



Șef secție

Gheorghiu Victor
Gheorghiu Victor

„30” iunie 2019

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



Director

Mercuc Iacob
Mercuc Iacob

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 I (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 profesional „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 I (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 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 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 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 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 acesteia 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 copiii 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
I	60		45	15	examen	2

V. Unitățile de învățare

Unități de competență (UC)	Unități de conținut
1.Exerciții de dezvoltarea fizică generală	
UC.1.1Executarea exercițiilor pentru mușchii barașilor, mușchii spatelui, mușchii abdominali, mușchii picioarelor UC.1.2Aplicarea obiectelor (mingi medicinale, bastoane, coarde, bancă de gimnastică) UC.1.3 Executarea exercițiilor din diferite poziții UC.1.4Executarea exercițiilor din gimnastică, acrobatică, atletism, fotbal	UC.1.1 Exerciții pentru toate grupele de mușchi UC.1.2 Exerciții cu obiecte UC.1.3 Exerciții fără obiecte UC.1.4 Exerciții din diferite probe de sport

2. Dezvoltarea calităților motrice de bază	
2.1 Practicarea alergărilor de scurtă durată 2.2 Practicarea alergărilor de lungă durată 2.3 Aplicarea exercițiilor pentru mobilitatea articulațiilor 2.4 Executarea exercițiilor cu diferite greutăți , exerciții cu partenerul	UC.2.1 Dezvoltarea vitezei UC.2.2 Dezvoltarea rezistenței UC.2.3 Dezvoltarea elasticității UC.2.4 Dezvoltarea forței
3. Dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de baschet	
3.1 Alergarea pe diferite segmente cu viteză maximă 3.2 Alergarea repetată cu intervale de odihnă 3.3 Aruncarea mingii medicinal la perete cu două mâini de la piept la viteză	UC.3.1 Viteza specifică UC.3.2 Rezistența specifică UC.3.3 Forța viteză
4. Pregătirea fizică	
4.1 Aprecierea nivelului de pregătire fizică 4.2 Executarea corectă a săriturii 4.3 Alergare cu viteză maximă 4.4 Demonstrarea corectă a exercițiului	UC.4.1 Testarea nivelului de pregătire fizică a baschetbalistului UC.4.2 Săritura în lungimea de pe loc la rezultat UC.4.3 Alergare de suveică 3x10 m UC.4.4 Flotări (fete), tracțiuni (băieți)
5. Pozițiile fundamentale în jocul de baschet	
5.1 Folosirea pozițiilor fundamentale în timpul jocului de baschet 5.2 Aplicarea pozițiilor fundamentale în diferite situații de joc	UC.5.1 Poziția fundamentală înaltă, medie, joacă UC.5.2 Pozițiile fundamentale în atac și apărare

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 dezvoltarea fizică generală	10		7	3
2	Dezvoltarea calităților motrice de bază	12		9	3
3	Dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de baschet	12		9	3
4	Pregătirea fizică	10		7	3
5	Pozițiile fundamentale în jocul de baschet	16		13	3
	Total:	60		45	15

VII. Studiul individual ghidat de profesor

Materii pentru studiul individual	Produce realizat de	Modalități de evaluare	Termen de realizare
Exerciții de dezvoltarea fizică generală 1. Istoria apariției jocului de baschet	Poster	Prezentare orală	Săptămâna - 1 / 3

Dezvoltarea calităților motrice de bază 2. Caracteristica jocului de baschet	Referat	Prezentare scrisă	Săptămâna - 4
Dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de baschet 3. Situația baschetului la etapa actuală în Moldova Problemele apărute în jocul de baschet la etapa actuală.	Investigația	Prezentarea rezultatelor	Săptămâna 5, 6, 7
Pregătirea fizică 4. Regulamentul jocului de baschet	Ghid practic	Prezentare ghid	Săptămâna 8, 9
5. Igiena antrenamentelor de baschet și controlul medical	Ghid practic	Prezentare ghid	Săptămâna 10, 11
Pozițiile fundamentale în jocul de baschet 6. Prevenirea traumatismului în jocul de baschet	Ghid practic	Prezentare ghid	Săptămâna 12, 13
7. Tehnicii de acordare a primului ajutor medical	Ghid practic	Prezentare ghid	Săptămâna - 14, 15

VIII. Lucrările practice recomandate (teste).

1. Săritura în lungime;
2. 10 aruncări libere;
3. Alergarea de suveică;
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 I” 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 nivelului 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.	Exerciții de dezvoltarea 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.	Pregătirea fizică	Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Metoda practică Problematizarea Instruirea programată
5.	Pozițiile fundamentale 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, paralelele 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, auto edificare 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.	Poster	<ul style="list-style-type: none">• Formularea titlului scurt și sugestiv;• Introducere asupra domeniului de interes;• Prezentare sintetică a abordării experimentale / teoretice;• Prezentarea rezultatelor celor mai semnificative;• Prezentarea orală a posterului printr-o prelegere de 5 min;• Concepție grafică atractivă; elemente grafice adecvate;• Text puțin, cea mai mare parte a spațiului posterului fiind destinat materialului ilustrativ;• Calitatea imaginilor, pozelor, desenelor, figurilor, tabelelor;• Originalitatea, creativitatea, inovațiile (modul deosebit prin care este abordată tema, prezentarea opiniilor personale bazate pe analiza surselor bibliografice);• Respectarea termenilor de elaborare;
2.	Ghid practic	<ul style="list-style-type: none">• Corespunderea conținutului cu titlul ghidului;• Relevanța ideilor;• Prezentarea opiniilor personale;• Formularea concluziilor elocvente pe baza studiului literaturii suplimentare;• Corectitudinea formulării ideilor;

	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea ideilor și materialelor într-o ordine logică; • 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 contextul ghidului; • Elaborarea și redactarea părții scrise a ghidului au fost făcute într-un mod consistent și concomitent, conform planificării; • Respectarea termenilor de elaborare.
--	---

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 special a baschetbaliștelor	Internet http://ok.bibl.com.ua/stati/specialenaya-podgotovka-basketbolistov-dlya-igri-v-zashite-v2/main.html	