



Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova

Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

„Aprob”

Directorul Colegiului „Alexei Mateevici”
din Chișinău

Bercu Victoria



» 2019

Curriculum disciplinar

F.08.O.022 Perfecționarea măiestriei sportive VIII, 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

„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. Merciuș Iacob, Director Școala sportivă specializată de atletism 3 mun., Chișinău

Director

Merciuș 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 VIII (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;
- reperle 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 VIII (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 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 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, 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

| Seme strul | Numărul de ore | | | Modalitatea de evaluare | Numărul de credite | |
|---------------|----------------|----------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------|
| | Total | Contact direct | | | | |
| | | Prelegeri | Practica/ Seminar | | | Lucrul individual |
| VIII | 60 | | 40 | 20 | examen | 2 |

V. Unitățile de învățare

| Unități de competență (UC) | Unități de conținut |
|--|---|
| 1.Tehnica și tactica jocului de baschet | |
| UC.1.1 Demonstrarea acțiunilor tactice în atac UC.1.2 Aplicarea tehnicii în apărare UC.1.3 Explicarea rolului jucătorului de centru UC.1.4 Arbitrarea jocului | UC.1.1 Tehnica în atac UC.1.2 Tehnica în apărare UC.1.3 Tehnica jucătorului de centru UC.1.4 Joc bilateral |

| 2.Pregătirea psihologică în baschet | |
|--|---|
| UC.2.1 Aplicarea metodelor și tehnicilor de pregătire psihologică în cadrul antrenamentului sportiv UC.2.2 Diferențierea principalilor metode și tehnici ale antrenamentului psihologic | UC.2.1 Rolul pregătirii psihologice a jucătorilor de baschet UC.2.2 Metode și tehnici în pregătirea psihologică |
| 3.Jocuri de mișcare cu elemente din baschet | |
| UC.3.1 Elaborarea jocurilor de mișcare care vor dezvolta acel potențial de coordonare care este caracteristic baschetbaliștilor UC.3.2 Utilizarea driblingului pe loc, în mișcare, cu stânga și cu dreapta, înalt, mediu și jos, cu și fără controlul vizual în jocurile dinamice UC.3.3 Demonstrarea jocurilor în mișcare folosind pasările din jocul de baschet UC.3.4 Selectarea jocurilor de mișcare cu elemente de aruncări la coș UC.3.5 Îndeplinirea acțiunilor tehnico-tactice în aplicarea jocurilor de mișcare | UC.3.1 Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea potențialului de coordonare a baschetbaliștilor UC.3.2 Jocuri de mișcare pentru aprofundarea tehnicii driblingului UC.3.3 Jocuri de mișcare pentru aprofundarea tehnicii paselor UC.3.4 Jocuri de mișcare pentru aprofundarea tehnicii aruncărilor la coș UC.3.5 Jocuri de mișcare pentru aprofundarea acțiunilor tehnico-tactice |
| 4.Competițiile la baschet | |
| UC.4.1 Elaborarea planului competițional UC.4.2 Desfășurarea competițiilor de baschet UC.4.3 Arbitrarea jocului de baschet | UC.4.1 Planificarea competițiilor de baschet UC.4.2 Desfășurarea competițiilor de baschet UC.4.3 Arbitrajul competițiilor de baschet |
| 5.Joc bilateral | |
| UC.5.1 Executarea elementelor tehnice și tactice în diferite situații de joc UC.5.2 Demonstrarea tehnicii în timpul jocului UC.5.3 Elaborarea schemei a jocului pe teren redus | UC.5.1 Joc bilateral cu efectiv de jucători redus: 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 UC.5.2 Joc bilateral cu aplicarea elementelor învățate (pasări, prinderi, transmițeri, aruncări) UC.5.3 Joc bilateral pe teren redus |
| 6.Clasificarea competițiilor de baschet | |
| UC.6.1 Organizarea și desfășurarea competițiilor la baschet. UC.6.2 Arbitrajul competițiilor UC.6.3. Diferențierea tipurilor de competiții | UC.6.1 Competiții locale UC.6.2 Competiții raionale UC.6.3 Competiții municipale UC.6.4 Competiții republicane UC.6.5 Competiții Internaționale |

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 și tactica jocului de baschet | 12 | | 7 | 3 |
| 2 | Pregătirea psihologică în baschet | 11 | | 6 | 3 |
| 3 | Jocuri de mișcare cu elemente din baschet | 10 | | 7 | 3 |
| 4 | Competițiile la baschet | 11 | | 8 | 3 |

| | | | | | |
|---|---------------------------------------|----|--|----|----|
| 5 | Joc bilateral | 10 | | 7 | 3 |
| 6 | Clasificarea competițiilor de baschet | 6 | | 5 | 5 |
| | Total: | 60 | | 40 | 20 |

VII. Studiul individual ghidat de profesor

| Materii pentru studiul individual | Produse de realizat | Modalități de evaluare | Termen de realizare |
|--|----------------------|------------------------|---------------------|
| Tehnica și tactica jocului de baschet 1.Elaborarea proiectului cu elemente tehnice a jocului de baschet | Proiect individual | Prezentare scrisă | Săptămâna 2,3 |
| Pregătirea psihologică în baschet 2. Rolul pregătirii psihologice a jucătorilor de baschet | Referat | Prezentare scrisă | Săptămâna 4,5 |
| Jocuri de mișcare cu elemente din baschet 3. Jocuri de mișcare pentru inițiere și aprofundare a elementelor tehnice și tactice în jocul de baschet | Ghid practic | Prezentare scrisă | Săptămâna 6 |
| Competițiile la baschet 4.Elaborarea planului desfășurării competițiilor | Planul competițiilor | Prezentare scrisă | Săptămâna 7,8 |
| Joc bilateral 5.Analizarea jocului de baschet | Test teoretic | Prezentarea testului | Săptămâna 9 |
| Clasificarea competițiilor de baschet 6.Clasificarea competițiilor | Test teoretic | Prezentarea testului | Săptămâna 10 |

VIII. Lucrările practice recomandate (teste).

- 1.Transmiteri în perechi la timp;
- 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.Sărituri peste obstacole.
6. Alergare de rezistență.
- 7.Alergare de viteză

IX.Sugestii metodologice

Curriculum-ul „ Perfecționarea măiestriei sportive VIII” 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, luând-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 acesteia spre formarea competențelor specifice va presupune respectarea unor exigențe ale învățării durabile.

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 și tactica jocului de baschet | Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Problematizarea |
| 2. | Pregătirea psihologică în baschet | Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Metoda intuitivă Exersarea Problematizarea Instruirea programată |
| 3. | Jocuri de mișcare cu elemente din baschet | Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută Teste Metoda practică Exersarea Instruirea programată |

| | | |
|----|--|--|
| 4. | Competițiile la baschet | Demonstrarea Explicarea Învățarea individuală Prezintă-perechi-execută |
| 5. | Joc bilateral | Teste Metoda practică Problematizarea Instruirea programată |
| 6. | Clasificarea competițiilor 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 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 cognitive sunt prezentate în tabelul de mai jos:

| Nr. crt. | Produse pentru măsurarea competenței cognitive | Criterii de evaluare a produselor |
|----------|--|---|
| 1. | Referat | <ul style="list-style-type: none"> • Corespunderea referatului temei. • Profunzimea și completitudinea dezvoltării temei. • Adecvarea la conținutul surselor primare. • Coerența și logica expunerii. • Utilizarea dovezilor din sursele consultate. • Gradul de originalitate și de noutate. • Nivelul de erudiție. • Modul de structurare a lucrării. • Justificarea ipotezei legate de tema referatului. • Analiza în detaliu a fiecărei surse de documentare. |

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

| Nr. ord | Produse pentru măsurarea competenței funcțional-acționare | Criterii de evaluare a produselor |
|---------|---|--|
| 1 | Proiect individual | <p>Corespunderea conținutului cu titlul proiectului.</p> <p>Relevanța ideilor.</p> <p>Prezentarea opiniilor personale.</p> <p>Formularea concluziilor elocvente pe baza studiului literaturii suplimentare.</p> <p>Corectitudinea formulării ideilor.</p> <p>Organizarea ideilor și materialelor într-o ordine logică</p> <p>Prezentarea exemplelor personale sau din literatură, care relevă tema cercetată.</p> <p>Prezența imaginilor, pozelor, desenelor, schemelor, care ilustrează ideea propusă.</p> <p>Respectarea termenilor de elaborare</p> |
| 2 | Planul competițiilor | <p>Corespunderea competițiilor cu tematica înaintată.</p> <p>Corespunderea competițiilor cu vârsta participanților.</p> <p>Corespunderea competițiilor cu anotimpul existent.</p> <p>Competițiile propuse vor realiza scopul și sarcinile sportive preconizate.</p> |
| 3 | Test teoretic | <p>Rezolvarea corectă a itemilor testului.</p> <p>Formulare elocventă a ideilor.</p> <p>Respectarea termenilor de elaborare</p> |
| 4 | Ghid practic | <p>Corespunderea conținutului cu titlul ghidului.</p> <p>Relevanța ideilor.</p> <p>Formularea concluziei proprii (5-6 idei) referitor la tema abordată.</p> <p>Ghidul reprezintă, în sine, o soluție practică, cu elemente de originalitate în găsirea soluțiilor.</p> <p>Ideile propuse sunt aplicabile.</p> <p>Utilizarea anumitor resurse bibliografice este bine justificată și argumentată în context.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | Elaborarea și redactarea părții scrise a ghidului iau fost făcute într-un mod consistent și concomitent, conform planificării. Precizarea elementelor de conținut. 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 , giduri 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 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 | |