

# **METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ**

**AUTOR:**

**LECTOR. UNIV. DR. CIOCAN VASILE CĂTĂLIN**

**Curs pentru studenții anului III la forma de învățământ cu frecvență și  
învățământ cu frecvență redusă**

# Cuprins:

<b>MODULUL I. INTRODUCERE .....</b>	<b>10</b>
<b>Unitatea de studiu I.1. ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR, CARACTERISTICILE BASCHETULUI, VALENȚELE FORMATIVE ALE BASCHETULUI .....</b>	<b>11</b>
I.1.1. Rolul educației fizice și sportului în învățământul preuniversitar .....	11
I.1.2. Caracteristicile baschetului .....	11
I.1.3. Curricula jocului de baschet în învățământul primar și gimnazial .....	13
Rezumatul unității de studiu .....	13
Test de autoevaluare a cunoștințelor .....	14
Tema de control nr. 1 .....	14
Bibliografie .....	14
<b>Unitatea de studiu I.2. NOȚIUNI DE REGULAMENT, METODICA ARBITRAJULUI ÎN BASCHET, MODELUL JOCULUI DE BASCHET .....</b>	<b>15</b>
I.2.1. Reguli de bază în practicarea jocului de baschet .....	15
I.2.2. Terenul de joc. Linii și dimensiuni ale terenului de baschet .....	16
I.2.3. Metodica arbitrajului jocului de baschet .....	17
I.2.4. Modelul jocului de baschet .....	19
Rezumatul unității de studiu .....	20
Test de autoevaluare a cunoștințelor .....	20
Tema de control nr. 2 .....	20
Bibliografie .....	20
<b>MODULUL II. METODICA ÎNVĂȚĂRII ELEMENTELOR ȘI ACȚIUNILOR TEHNICO – TACTICE DIN JOCUL DE BASCHET .....</b>	<b>21</b>
<b>Unitatea de studiu II.1. METODICA ÎNVĂȚĂRII PRINDERII MINGII – PROTECȚIEI MINGII – PASAREA MINGII ȘI A DRIBLINGULUI (CONDUCEREA MINGII) .....</b>	<b>22</b>
II.1.1. Prinderea mingii – protecția mingii – pasarea mingii .....	22
II.1.2. Dribingul (conducerea mingii) .....	24
Rezumatul unității de studiu .....	26
Test de autoevaluare a cunoștințelor .....	26
Tema de control nr. 3 .....	26
Bibliografie .....	26
<b>Unitatea de studiu II.2. METODICA ÎNVĂȚĂRII ARUNCĂRII LA COȘ ȘI RECUPERAREA MINGII LA PANOU .....</b>	<b>27</b>
II.2.1. Aruncarea la coș .....	27
II.2.3. Recuperarea la panou .....	29
Rezumatul unității de studiu .....	31
Test de autoevaluare a cunoștințelor .....	31
Tema de control nr. 4 .....	32
Bibliografie .....	32
<b>Unitatea de studiu II.3. METODICA ÎNVĂȚĂRII MARCAJULUI ȘI DEMARCAJULUI DIN JOCUL DE BASCHET .....</b>	<b>33</b>

II.3.1. Marcajul (acțiunea tactică de apărare).....	33
II.3.2. Demarcajul (acțiunea tactică fundamentală de atac) .....	36
Rezumatul unității de studiu .....	38
Test de autoevaluare a cunoștințelor.....	38
Tema de control nr. 4.....	38
Bibliografie.....	39

## **Unitatea de studiu II.4. METODICA ÎNVĂȚĂRII ACȚIUNILOR**

<b>DEPĂȘIREA ȘI PĂTRUNDEREA .....</b>	<b>40</b>
II.4.1. Depășirea – acțiunea tactică individuală de atac .....	40
II.4.2. Pătrunderea – acțiunea tactică individuală de atac .....	41
Rezumatul unității de studiu .....	43
Test de autoevaluare a cunoștințelor.....	43
Tema de control nr. 5.....	43
Bibliografie.....	44

## **Unitatea de studiu II.5. METODICA ÎNVĂȚĂRII COMBINAȚIILOR DĂ ȘI DU-TE, BLOCAJ – PLECARE DIN BLOCAJ ȘI**

<b>ÎNCRUCIȘAREA .....</b>	<b>45</b>
II.5.1. Dă și du-te – combinația tactică fundamentală de atac .....	45
II.5.2. Blocajul – plecarea din blocaj – combinația tactică fundamentală de atac .....	47
II.5.5. Încrucișarea .....	50
Rezumatul unității de studiu .....	52
Test de autoevaluare a cunoștințelor.....	52
Tema de control nr. 6.....	52
Bibliografie.....	52

## **Unitatea de studiu II.6. METODICA ÎNVĂȚĂRII APĂRĂRII OM LA OM ȘI A CONTRAATACULUI.....**

<b>.....</b>	<b>54</b>
II.6.1. Apărare om la om în jocul de baschet .....	54
II.6.2. Contraatacul în jocul de baschet.....	57
Rezumatul unității de studiu .....	60
Test de autoevaluare a cunoștințelor.....	60
Tema de control nr. 7.....	60
Bibliografie.....	61

## **Unitatea de studiu II.7. METODICA ÎNVĂȚĂRII ATACULUI ÎN SUPERIORITATE NUMERICĂ, APĂRĂRII ÎN INFERIORITATE NUMERICĂ, ATACULUI ÎN SEMICERC .....**

<b>.....</b>	<b>62</b>
II.7.1. Atacul în superioritate numerică .....	62
II.7.2. Apărare în inferioritate numerică .....	64
II.7.3. Atacul în semicerc (atacul în potcoavă) .....	66
Rezumatul unității de studiu .....	71
Test de autoevaluare a cunoștințelor.....	71
Tema de control nr. 7.....	71
Bibliografie.....	71

## **MODULUL III. PREDAREA JOCULUI DE BASCHET ÎN ȘCOALĂ.....**

### **Unitatea de studiu III.1. PREDAREA JOCULUI DE BASCHET LA CLASELE PRIMARE .....**

<b>.....</b>	<b>74</b>
III.1.1. Educația fizică în învățământul primar .....	74

Rezumatul unității de studiu .....	83
Test de autoevaluare a cunoștințelor .....	83
Bibliografie.....	83

<b>Unitatea de studiu III.2. PREDAREA JOCULUI DE BASCHET LA CLASELE GIMNAZIALE.....</b>	<b>84</b>
Rezumatul unității de studiu .....	96
Test de autoevaluare a cunoștințelor .....	96
<b>Bibliografie.....</b>	<b>96</b>

<b>MODULUL IV. COMPETIȚIA SPORTIVĂ ȘCOLARĂ DE BASCHET ÎN CADRUL LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ .....</b>	<b>98</b>
Rezumatul unității de studiu .....	102
Tema de control nr. 8.....	102
Bibliografie.....	102

<b>MODULUL V. CONCEPȚIA DE PREGĂTIRE ȘI DE JOC A ECHIPELOR REPREZENTATIVE ȘCOLARE .....</b>	<b>103</b>
Rezumatul unității de studiu .....	108
Tema de control nr. 9.....	109
Bibliografie.....	109