

Florin COJANU

**Prescripții metodologice ale proiectării jocului de
baschet în educația fizică școlară**

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orțănescu

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education, Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea Al.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie și Motricitate Specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București, România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:

colectia_motricitate_umana@yahoo.com

Florin COJANU

**PRESCRIȚII METODOLOGICE
ALE PROIECTĂRII
JOCULUI DE BASCHET
ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ**



Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2014



Editura PROUNIVERSITARIA
București, 2014

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Crețu Marian

Conf. univ. dr. Fleancu Leonard

Copyright © 2014 Editura Universitaria

Copyright © 2014 Editura Pro Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria
și Editurii Pro Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**COJANU, FLORIN**

**Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet
în educația fizică școlară** / Florin Cojanu. - Craiova : Universitaria ;
București : Pro Universitaria, 2014

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0837-5

ISBN 978-606-26-0053-2

796.323



Cuvânt înainte,

Pornind de la un deziderat al educației contemporane, remarcăm propunerea de a încerca instruirea unor ***oameni pentru o societate viitoare*** – care astăzi nu oferă repere concrete. Este vorba despre principala caracteristică de dezvoltare a sistemului educațional actual, de orientare prospectivă a educației ca o consecință firească a formelor care asigură dezvoltarea lumii contemporane: globalizarea, complexitatea, explozia informațională, caracterul emergent.

Școala contemporană nu mai poate ocoli aceste probleme și ca atare, încearcă să elimine discrepanța dintre lumea înconjurătoare și capacitatea indivizilor de a face față. Asemenea finalități pot fi realizate numai printr-o ***metodologie nouă de formare a personalității umane***.

Iată de ce, se cere ca metodologia generală de instruire trebuie să se caracterizeze printr-o permanentă deschidere spre ***rezolvarea sarcinilor***.

În esență, modernizarea metodologiei de instruire a jocului de baschet în școală se îndreaptă spre ***valorificarea deplină a metodelor tradiționale în direcția conștientizării și activizării elevilor, promovarea metodelor cu caracter formativ, extrapolarea metodelor din alte domenii de activitate***.

Asemenea capacități (competențe) impun școlii schimbări radicale în conținutul și tehnologia educației. Selecționarea, prelucrarea și programarea cunoștințelor trebuie să se realizeze în mod predominant după principiile proiectării didactice curriculare.

Cartea de față este o modalitate de realizare a dezideratului pus în discuție care-și propune ***să regândească și să restructureze conținuturile*** proiectării conținutului jocului de baschet la nivelul educației fizice din școală, iar lucrarea poate fi considerată un ghid de realizare a documentelor specifice proiectării la nivelul unității de învățare și al proiectului didactic.

Menționăm că proiectarea realizată presupune o distribuție a obiectivelor corelate cu conținuturile de învățare într-o succesiune prestabilită a unităților de învățare și bineînțeles a sistemelor de lecții, ce urmează a fi abordate în decursul unui semestru sau a unui an școlar. Documentul orientativ în procesul de proiectare didactică este curriculumul.

Astfel, în contextul lucrării este deosebit de bine valorificat parcursului metodologic modern este ***promovare a gândirii prin obiective***. Produsele curriculare elaborate se dovedesc autentice și sunt o ofertă de multiple variante de activități pentru diferite categorii de elevi din toate ciclurile de învățământ.

Se poate afirma că lucrarea este un exemplu demonstrat și verificat prin care proiectarea tradițională a conținutului jocului de baschet poate fi regândită și restructurată după modelul traseului **Obiectiv-Conținut-Strategie-Evaluare**.

Se poate afirma că tematica abordată în cadrul lucrării s-a realizat datorită faptului că ***baschetul*** „*este unul dintre cele mai răspândite jocuri sportive din lume; se caracterizează prin finețea, precizia și fantezia exercițiilor tehnice și tactice, prin talia înaltă și calitățile fizice deosebite ale sportivilor, toate acestea implicate într-o luptă sportivă care pretinde spirit de echipă și de sacrificiu, inteligență și rezistență nervoasă.*”*

Considerentul pentru care am ales ca joc sportiv ***baschetul*** este acela că el reprezintă un sport de echipă foarte complex care dezvoltă îndemânarea copiilor, atenția distributivă și mai ales viteza de reacție. Ritmul de joc este unul foarte alert ceea ce contribuie la arderea foarte rapidă a caloriilor și la tonifierea musculaturii.

Pentru că este un sport dinamic, baschetul stimulează dezvoltarea imaginației, a creativității și a spiritului de echipă.

Pentru mine ca autor, ***baschetul*** poate fi sintetizat în câteva fraze sugestive ale unor maeștri ai acestui joc sportiv, după cum urmează:

Un om poate să fie un element foarte important într-o echipă, dar un om nu poate face o echipă. (**Kareem Abdul-Jabbar**)

În echipele bune există o anumită legătură între sportivi. Comunică unul cu altul și își sacrifică gloria personală pentru a îndeplini țelul comun al echipei. (**Dave DeBusschere**)

Talentul câștigă jocuri, dar lucrul în echipă și inteligența în joc câștigă campionatul. (**Michael Jordan**)

Autorul

* Definiție Wikipedia, accesat la data de 11.02.2014

CAPITOLUL I

JOCUL DE BASCHET, COMPONENTĂ A SISTEMULUI RAMURILOR SPORTIVE CE ALCĂTUIESC ȘTIINȚA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1.1. Introducere în problematica jocului de baschet ca o componentă a sistemului educației fizice școlare

Acumularea cunoștințelor din *științele sociale, științele pedagogice și științele biologice*, din domeniul teoriei educației fizice și a sportului, generalizarea experienței acumulate, precum și sistematizarea teoretică a practicii din domeniul jocului de baschet, determină obiectiv situarea acestui joc, ca disciplină sportivă, în cadrul științei educației fizice și a sportului.

Astfel *anatomia funcțională și biomecanica* oferă date și cunoștințe despre substratul morfologic al diferitelor acte motrice, precizează rolul diferitelor grupe și lanțuri musculare în executarea actelor motrice specializate (pasa, driblingul, aruncarea la coș etc.) ne arată care sunt lanțurile cinematice angrenate în executarea diferitelor procedee, care este structura lor motrică, precizează caracteristicile de spațiu, timp, frecvență, tempo sau ritm.

Fiziologia furnizează date privind sistemul nervos central, aparatele respirator și circulator, contractia mușchilor; dă orientarea corectă cu privire la conținutul efortului în antrenament în raport de vârstă și sex, precizează parametrii proceselor nervoase ale scoarței cerebrale (excitație și inhibiție), dă date privitor la etapele de formare a deprinderilor motrice.*

Psihologia generală și psihologia educației fizice și a sportului ne conduc la cunoașterea laturii subiective a sportului în procesul practicării jocului de baschet. Ne dau cunoștințe privind înțelegerea rolului și importanța unor procese psihice în învățarea și perfecționarea tehnicii și a acțiunilor de joc; intercondiționarea obiectivă dintre treapta senzorială și treapta logică privind învățarea și perfecționarea actelor motrice, probleme ce au implicații deosebite în abordarea metodicii de învățare și perfecționare.

Pedagogia oferă teoriei și metodicii jocului de baschet principiile învățării, metodele de instruire, bineînțeles cu adaptările specifice acestui joc.

* Cojocariu V., (2004), Teoria și metodologia instruirii, E.D.P., București;

Jocul de baschet, ca și orice altă ramură sportivă, nu poate asigura numai prin practica lui o pregătire complexă. Pentru îndeplinirea tuturor cerințelor jocului modern, el face apel la unele mijloace specifice altor ramuri sportive.

Celelalte discipline practicate ca: gimnastica, atletismul, înotul, schiul, folosite fie ca sporturi complementare, fie ca un sistem de exerciții cu caracter analitic sau complex care, adaptate la specificul jocului de baschet, aduc o importantă contribuție la pregătirea fizică generală și multilaterală și la perfecționarea calităților motrice.

Teoria și metodică educației fizice și a sportului fundamentează și metodică jocului de baschet ca disciplină sportivă pe linia stabilirii obiectivelor și sarcinilor, a definirii categoriilor, noțiunilor și a sistemului de principii proprii jocului de baschet.

Baschetul, joc sportiv colectiv ce face parte din categoria mijloacelor de perfecționare a dezvoltării fizice și aptitudinilor de mișcare ale oamenilor, reprezintă o formă de manifestare cu caracter ludic al exercițiului fizic.

Baschetul oferă condiții deosebit de favorabile pentru dezvoltarea complexă a deprinderilor și calităților motrice necesare în viață. Fiind un domeniu al activității corporale, el înglobează acțiunile motrice de bază: mersul, alergarea, săritura și aruncarea, într-o complexitate foarte variată. Practicarea jocului de baschet contribuie la formarea și perfecționarea unor mișcări coordonate, la formarea capacității de angrenare rapidă în tempoul și ritmul activităților sociale, prin cumulul unor influențe și efecte pozitive cu caracter educativ .

Baschetul este un joc sportiv de echipă care face parte din categoria jocurilor sportive inventate. Prin sistemul exercițiilor sale și în funcție de scopul urmărit, baschetul reprezintă atât un mijloc al educației, cât și un sport; o disciplină sportivă.

Educația fizică școlară, se include ca o componentă importantă a educației generale, care contribuie necesar și eficient la dezvoltarea și **perfecționarea elevului în planul motricității**; stimularea activității intelectuale și a unor procese afective; dezvoltarea unor relații de grup; **dinamizarea unor procese psihice**; formarea unor deprinderi și calități în procesul muncii; perfecționarea organelor, funcțiilor, aparatelor organismului; perfecționarea unor note particulare care apar în activitatea unor organe, aparate procese, ca efect al practicării exercițiului fizic: simțul mingii, simțul ritmului, al alunecării, vedere periferică, gândire tactică, memorie motrică, senzații kinestezice etc.;

Funcțiile educației fizice sunt principala destinație a influențelor educației fizice asupra comportamentului copiilor și dezvoltării psiho-

motrice, iar acestea sunt: funcția de perfecționare, a dezvoltării fizice armonioase, funcția dezvoltării capacității motrice, funcția igienică, funcția educativă, funcția culturală, funcția recreativă, funcția de emulație.

Obiectivele generale ale educației fizice pot fi enumerate astfel:

- de menținere a unei stări optime de sănătate;
- de favorizare a proceselor de creștere și realizare a unei dezvoltări fizice armonioase;
- dezvoltarea calităților motrice de bază și a celor specifice unor ramuri de sport;
- formarea corectă a unui sistem bogat de deprinderi și priceperi motrice;
- formarea capacității și obișnuinței de a practica sistematic exerciții fizice, inclusiv în timpul liber;
- contribuția la dezvoltarea unor calități și trăsături moral-volitiv, intelectuale, a simțului estetic și a responsabilității sociale.

Finalitățile educației fizice școlare sunt subordonate celor generale și asigură continuitatea procesului de dezvoltare a elevilor realizat la diferite cicluri curriculare. În concepția lui Rață G.; Constantinescu E., (2004)*, ele constau în:

- Realizarea unor indici superiori ai dezvoltării fizice;
- Realizarea unei funcționalități corecte a principalelor aparate și sisteme ale organismului;
- Realizarea unor indici superiori ai nivelului dezvoltării aptitudinilor psihomotrice: viteză, forță, rezistență, coordonare;
- Însușirea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice de bază și utilitar-aplicative;
- Formarea unui sistem de deprinderi și priceperi specifice unor ramuri de sport.

Ca disciplină obligatorie din trunchiul comun, educația fizică se reflectă într-un număr de 1-3 ore de educație fizică. Așa cum este prevăzută în planul-cadru de învățământ, educația fizică la diferitele cicluri de învățământ **se desfășoară sub forma:***

- Lecții obligatorii, clasic, în timpul cărora se realizează prevederile programei;
- Lecții de extindere, în care se aprofundează prevederile programei școlare prin abordarea conținuturilor prevăzute în programă cu asterisc (*) și scrise italic;
- Lecții opționale, în care se aprofundează o disciplină, ramură sportivă la alegere;

* Rață G.; Constantinescu E., (2004), Didactica predării educației fizice și sportului, Ed. Alma Mater, Bacău

- Lecții de aprofundare, în care se detaliază anumite conținuturi care nu au fost bine însușite;
- Lecții extracurriculare, în care se aprofundează o disciplină sportivă la alegere. În acest tip de lecții se realizează pregătirea echipelor reprezentative în scopul participării la competițiile școlare.

Lecția de educație fizică prezintă următoarele elemente:

- ❖ se desfășoară, sub aspectele conținutului și metodicii generale, pe baza unei programe oficiale de specialitate;
- ❖ este condusă de un specialist cu studii superioare corespunzătoare;
- ❖ se desfășoară într-un timp bine precizat de orarul unității din care fac parte subiecții 50³;
- ❖ se desfășoară cu colective de subiecți relativ omogene ca vârstă și particularități;
- ❖ fiind cuprinsă în planul de învățământ este obligatorie atât pentru profesor, cât și pentru elevi;
- ❖ toate celelalte forme se pot desfășura numai datorită conținutului și efectelor acestuia;
- ❖ în lecție se învață majoritatea deprinderilor și priceperilor motrice, se însușesc exerciții pentru dezvoltarea fizică etc., toate acestea se transformă în celelalte forme de organizare, existând posibilitatea logică ca ele să se perfecționeze.

Cerințele didactice ale lecției de educație fizică putem spune că sunt:

- precizarea clară a temelor și a scopului didactic;
- alegerea judicioasă a exercițiilor specifice realizării obiectivelor (sarcinilor) instructiv-educative ale lecției;
- stabilirea unei legături organice între latura instructivă și cea educativă;
- alegerea metodelor și procedeele metodice adecvate pentru realizarea scopului didactic al temelor;
- folosirea integrală și cu eficiență a timpului afectat lecției;
- stimularea activității independente a copiilor;
- dozarea judicioasă a efortului în lecție;
- programarea ei astfel încât să fie ca o componentă dintr-un șir de lecții.

Tipologia lecției este dată de teme și obiective, Gâda T., Gâda M., Mihăilescu L., Folea E., (2006)* prezintă următoarele tipuri de lecții: lecție de învățare a deprinderilor motrice, lecție de consolidare/perfecționare a

* Gâda T., Gâda M., Mihăilescu L., Folea E., (2006), Ghidul studentului practicant, Ed. Pământul, Pitești