

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i>	5
1. Obiectivele educației fizice școlare în condițiile aplicării reformei în învățământul preuniversitar	9
2. Finalitățile educației fizice și sportului	12
3. Reforma curriculară școlară și implicațiile ei metodologice	14
4. Baschetul – mijloc al educației fizice școlare	15
5. Caracteristicile jocului de baschet	17
6. Influențele practicării jocului de baschet asupra organismului	19
7. Caracteristicile morfologice, funcționale și psihice ale școlarii	21
7.1. Caracteristicile morfologice, funcționale și psihice ale vârstei antepubertare (6-11/12 ani)	21
7.2. Caracteristicile morfologice și funcționale ale copiilor de vârstă pubertară (11/12-17/18 ani)	30
7.3. Caracteristicile morfologice, funcționale și psihice ale vârstei postpubertare (peste 17-18 ani)	38
8. Metodica învățării jocului de baschet	43
9. Metodica învățării tehnicii jocului de baschet	45
9.1. Tehnica jocului fără minge	49
9.2. Tehnica jocului cu minge	52
10. Metodica învățării tacticii jocului de baschet	78
10.1. Acțiuni tehnico-tactice individuale de atac și apărare	80
10.2. Combinații tactice colective de atac și apărare	92
11. Metodica învățării contraatacului și a apărării împotriva contraatacului	104

12. Metodica învățării sistemului de atac	117
12.1. Sistemul de atac în semicerc	119
12.2. Metodica învățării sistemului de atac cu jucător pivot 4+1	122
12.3. Metodica învățării sistemului de atac cu jucător centru 2-1-2	128
13. Metodica învățării sistemului de apărare om la om	132
14. Metodica învățării apărării în zona 2-1-2	135
15. Metodica dezvoltării calităților motrice în baschet	141
16. Metodica utilizării jocurilor dinamice și pregătitoare în baschet	163
16.1. Jocuri pregătitoare pentru jocul de baschet	167
17. Baschetul în învățământul gimnazial	172
17.1. Obiective de referință Exemple de activități de învățare	173
18. Baschetul în învățământul liceal	190
19. Sistemul de evaluare în educația fizică	194
20. Pregătirea echipei reprezentative școlare	201
21. Noțiuni de regulament necesare desfășurării lecțiilor din școală	209
<i>Bibliografie</i>	215