



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE BASCHET

**PROIECT DE EDUCAȚIE PRIN SPORT ÎN
GRĂDINIȚE**

“SĂ CREȘTEM SĂNĂTOS”

MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI





ADRESABILITATE

**GRADINITE DE
STAT SI
PARTICULARE**

**PRESCOLARI
3 – 6/7 ANI**

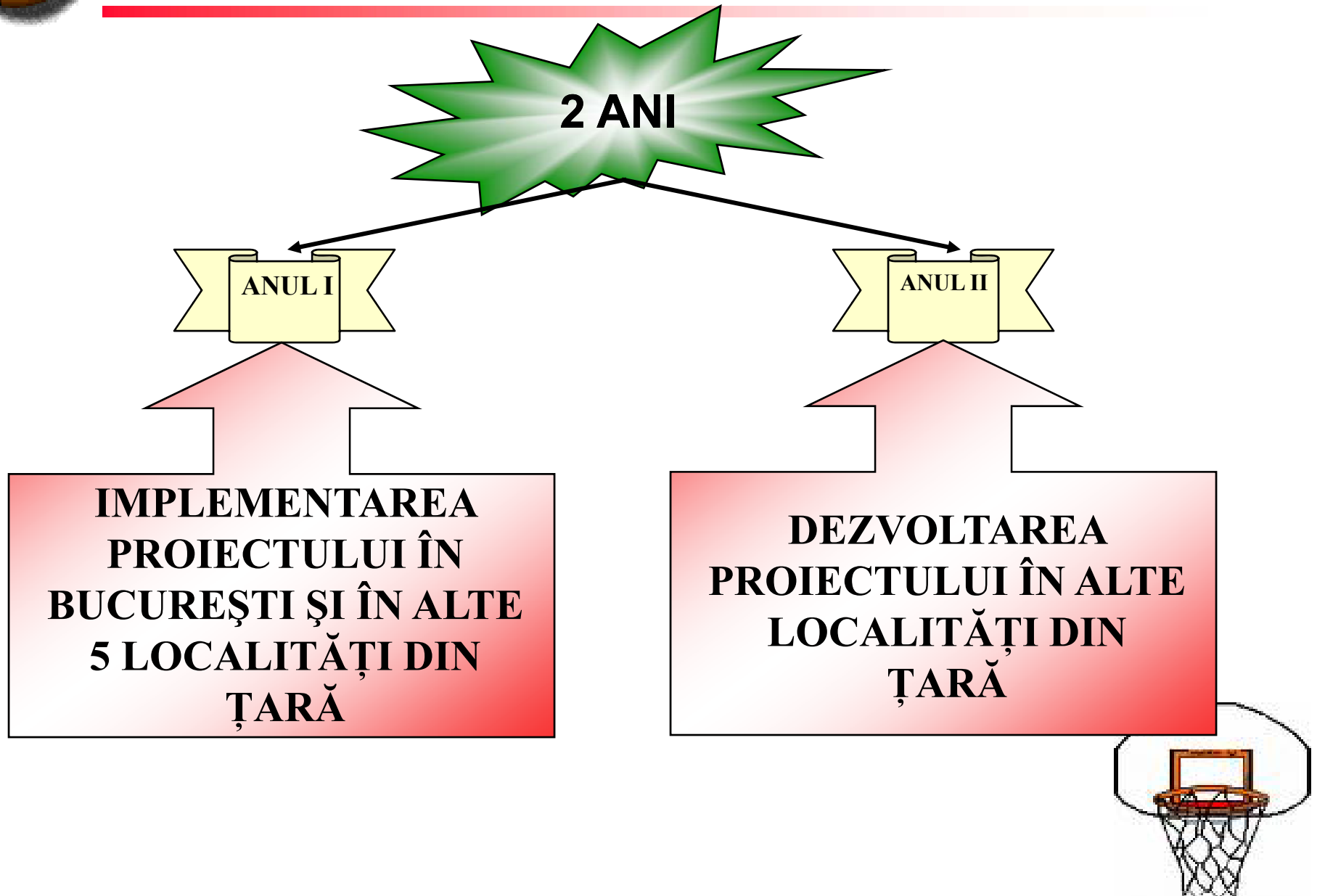
**MEMBRII
FAMILIILOR**

**CADRE
DIDACTICE**





DURATA





METODOLOGIE ȘI SCOP





COORDONARE

**MINISTERUL
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI**

**FEDERAȚIA
ROMÂNĂ DE
BASCHET**

**ASOCIAȚIILE
JUDEȚENE DE
BASCHET**





OBIECTIVE SPECIFICE

În folosul preșcolarilor

- 😊 Dezvoltarea armonioasă și sănătoasă a copiilor preșcolari;
- 😊 Cunoașterea posibilităților de mișcare ale corpului și segmentelor, a relațiilor care se stabilesc între ele, precum și a modului de manifestare a factorilor implicați în producerea eficientă a mișcării;
- 😊 Dezvoltarea acuității vizuale și a coordonării oculo-manuale, a orientării spațio-temporale și echilibrului;
- 😊 Stimularea preșcolarilor pentru a desfășura activități de mișcare și practicarea unei ramuri de sport conform particularităților de creștere și dezvoltare;
- 😊 Însușirea unor norme de comportament care încurajează o atitudine socială pozitivă, care promovează strategii pozitive de depășire a conflictelor și care dezvoltă respectul de sine;
- 😊 Dezvoltarea capacității de comunicare cu spațiul personal și cu cel general;
- 😊 Stimularea imaginației și a creativității;
- 😊 Dezvoltarea și educarea calităților morale și de caracter.





OBIECTIVE SPECIFICE

În folosul cadrelor didactice

- ☛ Desfășurarea unor activități stimulative în domeniul educației fizice și sportului;
- ☛ Parcurgerea cursului de informare și formare prevăzut în program, în vederea asigurării unui minim de cunoștințe necesare instruirii copiilor;
- ☛ Planificarea și desfășurarea unor activități adaptate conform cerințelor instruirii preșcolarălor;
- ☛ Adaptarea strategiilor de instruire conform nevoilor de mișcare ale tuturor copiilor. Folosirea individualizării și a tratării diferențiate conform posibilității copiilor;
- ☛ Respectarea opțiunii părinților și a copiilor, realizarea unei comunicări eficiente cu părinții în ceea ce privește îndeplinirea obiectivelor educației fizice sub forma practicării jocului de baschet





OBIECTIVE SPECIFICE

În folosul comunității



Instruirea preșcolarilor realizează bazele dezvoltării și integrării sociale ulterioare a preșcolarilor în diferite grupuri;



Dezvoltarea interrelațiilor sociale și a caracteristicilor acestora;



Formarea primelor repere ale imaginii de sine a preșcolarului cu influențe în adaptarea ulterioară a acestuia la dimensiunile socio-economice ale vieții;



Integrarea preșcolarului într-un grup mic care-i oferă posibilitatea de cunoaștere și însușire a conduitelor sociale;



Participarea activă a preșcolarului la diferite acțiuni are influențe asupra personalității, asupra laturii sociale responsabile.

Participarea la diferite competiții oferă posibilitatea aprecierii obiective a propriei valori;

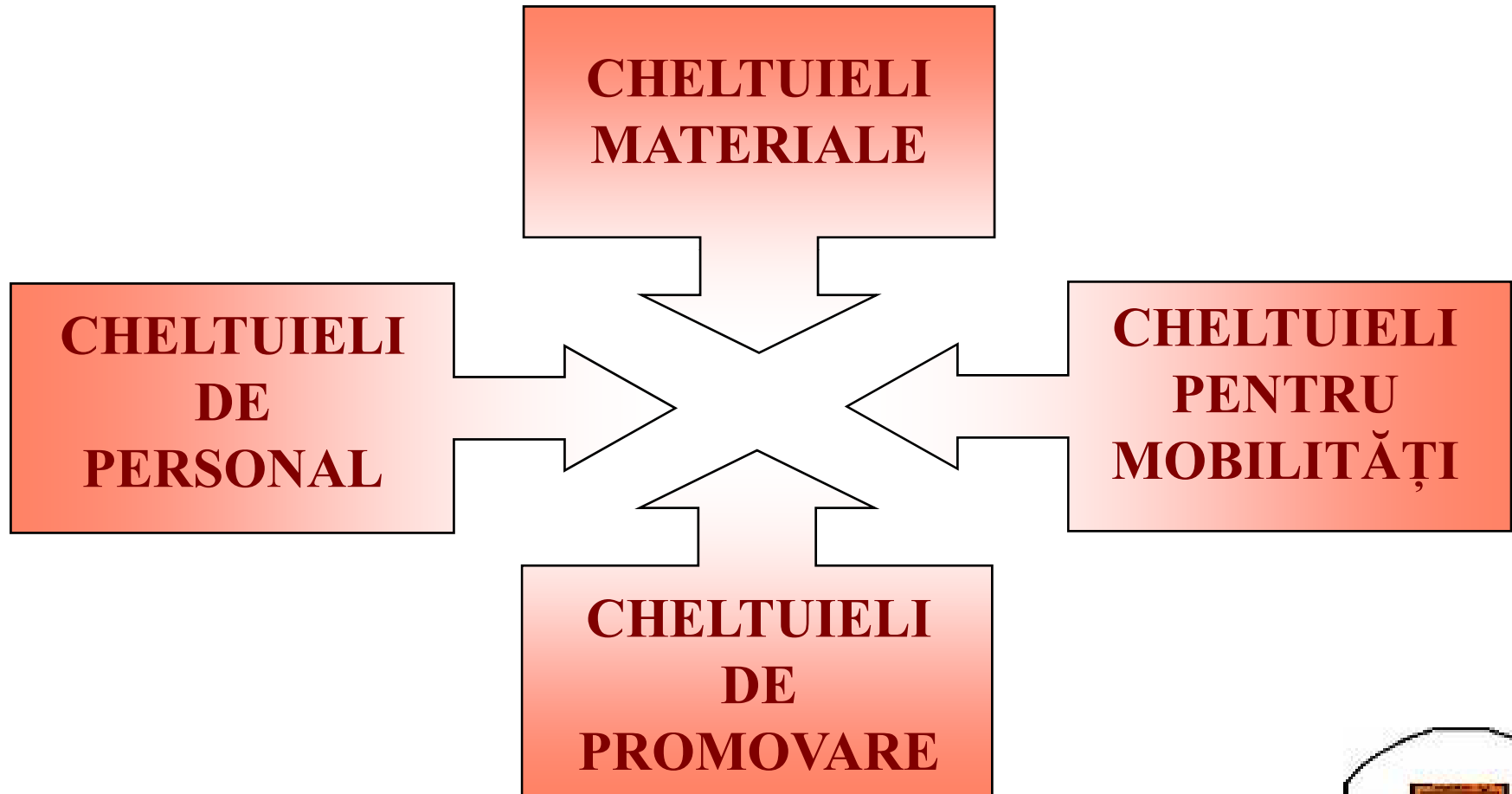


Înfrânarea tendințelor de manifestare agresive, a manifestărilor defensive ca reacții de apărare (timiditate).





CHELTUIELI



SCRISOARE DE INTENȚIE

“SĂ CREȘTEM SĂNĂTOS”

Derularea acestui proiect vizează stimularea interesului preșcolarilor pentru sport, pentru practicarea unei ramuri de sport, prevenirea unor atitudini și comportamente dăunătoare societății, pregătirea copiilor în vederea integrării sociale și derularea unor activități care să vizeze îmbunătățirea pregătirii profesionale a profesorilor prin implicarea Federației Române de Baschet cu sprijinul Ministerul Tineretului și Sportului la nivel național, iar la nivel local de către Asociațiile Județene de Baschet în colaborare cu MEC și cu sprijinul Guvernului României.

Este cunoscut faptul, că în dezvoltarea ontogenetică a copilului, prima care apare este mișcarea, pe baza acesteia dezvoltându-se ulterior limbajul și gândirea.

Proiectul are ca scop armonizarea psihică și fizică a preșcolarilor, înfrânarea tendințelor de manifestare agresive, a manifestărilor defensive ca reacții de apărare (timiditate), integrarea preșcolarului într-un grup mic care-i oferă posibilitatea de cunoaștere și însusire a conduitelor sociale

În toată activitatea ce se va desfășura în grădinițe se va respecta dreptul copilului la joc ca formă de activitate, metodă, procedeu și mijloc de realizare a demersurilor educaționale.

Programul se adresează copiilor în vârstă de 3 - 6/7 ani, în grădinițe cu program normal, prelungit și săptămânal, de stat și particulare, familiilor acestora, cadrelor didactice din instituțiile de învățământ selectate sau celor care își vor manifesta disponibilitatea pentru implementarea proiectului.

Se vor monta panouri speciale pentru copii, de dimensiuni reduse, care să asigure copiilor satisfacția înscrierii coșurilor, se vor amenaja terenuri de baschet de dimensiuni 5x5m, și se vor dota grădinițele cu mingi nr. 5 și nr. 3, speciale pentru grupa de copii cărora ne adresăm.

Se vor organiza tabere de pregătire și turnee în cadrul cărora copii se vor întrece atât în cadrul jocului cât și alte concursuri cu elemente din jocul de baschet.

Implementarea acestui proiect va determina efecte asupra copiilor preșcolari, atât în plan motric cât și social, influențând dezvoltarea și integrarea ulterioară a copiilor.

Președinte,

Carmen TOCALA

PROIECT DE EDUCAȚIE PRIN SPORT ÎN GRĂDINIȚE

“SĂ CREȘTEM SĂNĂTOS”

PREMISE

Învățământul preșcolar asigură dezvoltarea liberă, integrală și armonioasă a personalității copilului potrivit ritmului propriu și trebuințelor sale, sprijinind formarea autonomă și creativă a acestuia.

Educația preșcolară asigură stimularea diferentiată a copilului în vederea dezvoltării sale în plan intelectual, socio-afectiv și psihomotric, ținând cont de particularitățile specifice de vârstă ale acestuia.

Motricitatea reprezintă acea caracteristică a ființei umane prin intermediul căreia se stabilește relaționarea cu mediul înconjurător. Studiarea mișcării a arătat stârnsa legătură între dezvoltarea motorie și cea nervoasă.

Este cunoscut faptul, că în dezvoltarea ontogenetică a copilului, prima care apare este mișcarea, pe baza acesteia dezvoltându-se ulterior limbajul și gândirea

Prin conținutul său, prin mijloacele folosite în instruire într-o formă atractivă, jocul de baschet poate conduce la formarea sau îmbunătățirea motricității copiilor cu influențe în creșterea și dezvoltarea acestora.

Motricitatea constituie principalul izvor și mod de manifestare, de exprimare a achizițiilor psihice ale copilului în primii ani de viață.

În toată activitatea desfășurată în învățământul preșcolar se respectă dreptul copilului la joc ca formă de activitate, metodă, procedeu și mijloc de realizare a demersurilor educaționale.

În demersul educațional al personalului calificat, jocul reprezintă activitatea, forma fundamentală de învățare, mijlocul de realizare și metoda de stimulare a capacității și creativității copilului, ca un drept al acestuia și ca o deschidere spre libertatea de a alege, potrivit trebuințelor proprii.

Învățământul preșcolar se organizează, de regulă, pe grupe constituite după criteriul de vârstă al copiilor sau după nivelul de dezvoltare globală al acestora.

În grădinițe se pot înființa grupe cu profil artistic, sportiv, limbi moderne etc. cu respectarea prevederilor legale.

Grupa de preșcolari se constituie și cuprinde, în medie, 15 copii, dar nu mai puțin de 10 și nu mai mult de 20, structura care este optimă și în instruirea copiilor în jocul de baschet.

ARGUMENTE PENTRU FOLOSIREA JOCULUI DE BASCHET CA MIJLOC AL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN GRĂDINIȚE

DIN PUNCT DE VEDERE MOTRIC

Structura motricității umane include: organizarea și conducerea motorie generală, organizarea conduitelor și structurilor perceptiv-motrice, organizarea acțiunilor.

Jocul de baschet prin mijloacele sale, contribuie la dezvoltarea tuturor acestor componente:

Organizarea și conducerea motorie generală

- poziții fundamentale ale corpului și segmentelor sale – prin executarea diferitelor mișcări, prin pozițiile inițiale și finale ale execuției diferitelor procedee tehnice;

- mișcări fundamentale ale corpului și ale diferitelor segmente ale corpului – diferitele mișcări ale membrilor superioare și inferioare, deplasări pe diferite trasee;

- capacități motrice – viteza de execuție a diferitelor procedee tehnice, indemanarea manifestată, forța și rezistența care asigură suportul necesar execuțiilor corecte

Organizarea conduitelor și structurilor perceptiv motrice

- organizarea schemei corporale și lateralitatea – conștientizarea și identificarea diferitelor segmente ale corpului, reprezentarea schemei corporale, reprezentarea mintală a acțiunilor, relația dintre diferitele părți ale corpului și dintre corp și mediu;

- conduita perceptiv-motrică de culoare, forma – identificarea, discriminarea și clasificarea culorilor și a formelor – prin diferite jocuri pregătitoare care folosesc stimuli diferiți de formă și culoare

- orientarea, organizarea și structurarea spațială și spațio-temporală – prin perceperea timpului și a spațiului în raport cu sine, cu suprafața de joc, cu coechipierul și adversarul.

Organizarea acțiunilor motrice

- organizarea mișcărilor în acțiuni și eficiența acestora – prin instruirea realizată conform pașilor metodici de descompunere a procedeelelor în algoritmi metodici și apoi asamblarea acestora într-un tot unitar care să asigure execuția corectă a procedeelelor tehnice

- formarea deprinderilor motrice – prin mânuirea obiectului de joc, prin echilibrul necesar execuției procedeelelor tehnice și a acțiunilor de joc

DIN PUNCT DE VEDERE AL ORGANIZĂRII

Practicarea jocului de baschet este deosebit de accesibilă, necesitând un minim necesar:

- panouri de baschet care pentru copiii din grădinițe pot avea înălțimea de 1,5m,

- mingi de baschet nr. 5, respectiv nr. 3, mingi de dimensiuni asemănătoare mingii nr. 5

- din punct de vedere organizatoric, accesibilitatea este dată de posibilitatea practicării jocului la un singur panou, în joc 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 sau în diferite jocuri pregătitoare cu desfășurare pe ½ și pe tot terenul cu sau fără finalizare.

Instruirea se poate realiza deosebit de facil folosindu-se principiul individualizării și al tratării diferențiate în funcție de particularitățile individuale ale acestora, principii ale didacticii mai greu utilizabile în celelalte activități din timpul programului. De asemenea activitatea de instruire poate ține cont de ritmul propriu de înaintare a copilului în cunoaștere prin formularea de sarcini adecvate conform ritmului propriu de însușire a mișcării.

DIN PUNCT DE VEDERE SOCIAL

Practicarea jocului de baschet, prin mijloacele adaptate pentru copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 6/7 ani influențează dezvoltarea și integrarea socială a copiilor, utilă în activitatea cotidiană prin:

- angrenarea în jocuri care presupun manevrarea de obiecte, luarea de decizii, plasamentul copilului și modificarea acestuia în funcție de situație;

- stimularea lucrului în perechi sau în echipe, cu sarcini comune sau diferențiate;

- angrenarea copiilor în activități comune, evitându-se demixtarea;

- angrenarea în jocuri din care precizarea cu fermitate și obiectivă a câștigătorului, să învețe să câștige sau să piardă;

- stimularea activității prin laude și încurajări aduse copiilor, evitându-se favoritismele;

- dezvoltarea curajului, a încrederii în sine, a voinței;

- dezvoltarea creativității, a rezolvării de probleme;

- cooperarea cu copiii la alegerea jocurilor folosite pentru instruire conform preferințelor acestora

Libertatea pe care o lasă programa actuală cadrelor didactice în amenajarea mediului educațional pentru desfășurarea jocurilor și a activităților alese, precum și a activităților comune permite fiecărei educatoare să țină seama de condițiile particulare ale zonei, grădiniței, spațiului clasei, materialelor disponibile, intereselor copiilor etc. și conduce la o varietate foarte mare de modele întâlnite în practică.

Asa cum în diferite grădinițe se găsesc spații alocate diferitelor discipline: “Biblioteca”, “Lumea poveștilor”, “Prietenul meu calculatorul”, “Căsuța animalelor” “Căsuța păpușilor”, “Construcții”, “Micul actor”, “Colțul numerelor” “Muzică”, de ce să nu creem un spațiu pentru activitatea motrică, baza tuturor celorlalte achiziții ulterioare ale copiilor.

De ce sa nu folosim jocul de baschet ca mijloc de îmbunătățire a motricității copiilor și acest spațiu să-l numim „Micul baschetbalist”?

DESFĂȘURAREA PROIECTULUI

ADRESABILITATE: copii în vârstă de 3 - 6/7 ani, în grădinițe cu program normal, prelungit și săptămânal, de stat și particulare, familiile acestora, cadrele didactice din instituțiile de învățământ selectate sau care își vor manifesta disponibilitatea pentru implementarea proiectului.

DURATA: proiectul are o durată de 2 ani.

Anul 1 este alocat un proiect pilot de implementare a baschetului ca mijloc de educare a motricității în grădinițe din Municipiul București și din alte 5 localități din țară care și-au dat acordul de principiu de participare la acest proiect.

Anul 2 reprezintă extinderea proiectului în țară.

METODOLOGIE

Cadrele didactice din fiecare grădiniță care vor cunoaște obiectivele acestui program și tipurile de activități ce se vor derula în mod obligatoriu și care își vor manifesta disponibilitatea pentru implementarea proiectului vor participa la cursuri de instruire realizat de către reprezentanții FRBaschet la începutul fiecărui semestru. La aceste cursuri pot participa și familiile copiilor, pentru a cunoaște mai bine scopul și efectele programului propus.

Este necesară dotarea corespunzătoare a sălilor de sport sau a locurilor de joacă, în vederea utilizării lor în cadrul acestui program de către preșcolari.

Copiii incluși în grupa de baschet vor opta pentru această activitate având acceptul părinților.

Activitățile practice se vor desfășura prin colaborarea cadrelor didactice cu profesori din Asociațiile Județene de Baschet pe durata anului școlar și în vacanțe, sub forma taberelor.

Principalele mijloace folosite vor fi activitățile sub forma de joc, jocuri pregătitoare pentru jocul de baschet și elemente sub forma de concurs.

Lunile de vacanță vor reprezenta lunile în care copiii vor participa în tabere de instruire cu durata de o săptămână în care se vor organiza întreceri de abilități individuale pentru diferite procedee tehnice cât și un campionat al preșcolarilor.

RESURSE

- cadrele didactice din grădinițe;
- copii preșcolari, cu vârste între 3-6/7 ani;
- părinții copiilor;
- reprezentanți ai Asociațiilor Județene de baschet
- cadre didactice și antrenori

COORDONARE

Coordonarea la nivel național va fi realizată de către Federația Română de Baschet cu sprijinul MTS.

Coordonarea la nivel local va fi realizată de către Asociațiile Județene de Baschet.

SCOP

Stimularea interesului preșcolarilor pentru educație fizică și sport, pentru practicarea unei ramuri de sport, prevenirea unor atitudini și comportamente dăunătoare societății, pregătirea copiilor în vederea integrării sociale și derularea unor activități care să vizeze îmbunătățirea pregătirii profesionale a profesorilor.

OBIECTIVE

În folosul preșcolarilor

- Dezvoltarea armonioasă și sănătoasă a copiilor preșcolari;
- Cunoașterea posibilităților de mișcare ale corpului și segmentelor, a relațiilor care se stabilesc între ele, precum și a modului de manifestare a factorilor implicați în producerea eficientă a mișcării;
- Dezvoltarea acuității vizuale și a coordonării oculo-manuale, a orientării spațio-temporale și echilibrului;
- Stimularea preșcolarilor pentru a desfășura activități de mișcare și practicarea unei ramuri de sport conform particularităților de creștere și dezvoltare;
- Însușirea unor norme de comportament care încurajează o atitudine socială pozitivă, care promovează strategii pozitive de depășire a conflictelor și care dezvoltă respectul de sine;
- Dezvoltarea capacității de comunicare cu spațiul personal și cu cel general;
- Stimularea imaginației și a creativității;
- Dezvoltarea și educarea calităților morale și de caracter.

În folosul cadrelor didactice

- Desfășurarea unor activități stimulative în domeniul educației fizice și sportului;
- Parcurgerea cursului de informare și formare prevăzut în program, în vederea asigurării unui minim de cunoștințe necesare instruirii copiilor;
- Planificarea și desfășurarea unor activități adaptate conform cerințelor instruirii preșcolarilor;
- Adaptarea strategiilor de instruire conform nevoilor de mișcare ale tuturor copiilor. Folosirea individualizării și a tratării diferențiate conform posibilității copiilor;
- Respectarea opțiunii părinților și a copiilor, realizarea unei comunicări eficiente cu părinții în ceea ce privește îndeplinirea obiectivelor educației fizice sub forma practicării jocului de baschet

În folosul comunității

- Instruirea preșcolarilor realizează bazele dezvoltării și integrării sociale ulterioare a preșcolarilor în diferite grupuri;
- Dezvoltarea interrelațiilor sociale și a caracteristicilor acestora;
- Formarea primelor repere ale imaginii de sine a preșcolarului cu influențe în adaptarea ulterioară a acestuia la dimensiunile socio-economice ale vieții;
- Integrarea preșcolarului într-un grup mic care-i oferă posibilitatea de cunoaștere și însușire a conduitelor sociale;
- Participarea activă a preșcolarului la diferite acțiuni are influențe asupra personalității, asupra laturii sociale responsabile. Participarea la diferite competiții oferă posibilitatea aprecierii obiective a propriei valori;
- Înfânarea tendințelor de manifestare agresive, a manifestărilor defensive ca reacții de apărare (timiditate).

PROGRAMA DE BASCHET ÎN GRĂDINIȚE

Grupa mare - pregătitoare

NOTĂ DE PREZENTARE (ARGUMENT)

Educația preșcolară asigură stimularea diferențiată a copilului în vederea dezvoltării sale în plan intelectual, socio-afectiv și psihomotric, ținând cont de particularitățile specifice de vârstă ale acestuia.

Este cunoscut faptul, că în dezvoltarea ontogenetică a copilului, prima care apare este mișcarea, pe baza acesteia dezvoltându-se ulterior limbajul și gândirea. Motricitatea constituie principalul izvor și mod de manifestare, de exprimare a achizițiilor psihice ale copilului în primii ani de viață.

Motricitatea reprezintă acea caracteristică a ființei umane prin intermediul căreia se stabilește relaționarea cu mediul înconjurător. Studiarea mișcării a arătat strânsă legătură între dezvoltarea motorie și cea nervoasă.

Prin conținutul său, prin mijloacele folosite în instruire într-o formă atractivă, jocul de baschet poate conduce la formarea sau îmbunătățirea motricității copiilor cu influențe în creșterea și dezvoltarea acestora.

Învățământul preșcolar se organizează, de regula, pe grupe constituite după criteriul de vârstă al copiilor sau după nivelul de dezvoltare globală al acestora.

Grupa de preșcolari se constituie și cuprinde, în medie, 15 copii, dar nu mai puțin de 10 și nu mai mult de 20, structura care este optimă și în instruirea copiilor în jocul de baschet.

Instruirea în jocul de baschet la această vârstă poate fi realizată pe grupe mixte, diferențele motrice dintre fete și băieți permițând acest lucru.

În toată activitatea desfășurată în învățământul preșcolar se respectă dreptul copilului la joc ca formă de activitate, metodă, procedeu și mijloc de realizare a demersurilor educaționale.

În demersul educațional al profesorului, jocul reprezintă activitatea, forma fundamentală de învățare, mijlocul de realizare și metoda de stimulare a capacității și creativității copilului, ca un drept al acestuia și ca o deschidere spre libertatea de a alege, potrivit trebuințelor proprii.

Prin obiectivele specifice ale jocului de baschet se urmărește cu precădere îmbunătățirea stării de sănătate și a robusteții, îmbunătățirea capacității motrice generale și specifice jocului de baschet, valorificarea la un nivel superior a achizițiilor acumulate și crearea cadrului optim necesar manifestării înclinațiilor, talentului și interesului elevilor cărora cu acest prilej li se deschid porțile pentru inițierea în sportul de performanță.

ARGUMENTE MOTRICE

Jocul de baschet prin mijloacele sale, contribuie la dezvoltarea tuturor componentelor motricității umane: organizarea și conducerea motorie generală, organizarea conduitelor și structurilor perceptiv-motrice, organizarea acțiunilor

Organizarea și conducerea motorie generală

- poziții fundamentale ale corpului și segmentelor sale – prin executarea diferitelor mișcări, prin pozițiile inițiale și finale ale execuției diferitelor procedee tehnice;
- mișcări fundamentale ale corpului și ale diferitelor segmente ale corpului – diferitele mișcări ale membrilor superioare și inferioare, deplasări pe diferite trasee;
- capacități motrice – viteza de execuție a diferitelor procedee tehnice, îndemânarea manifestată, forța și rezistența care asigură suportul necesar execuțiilor corecte, suplețea și amplitudinea realizării mișcărilor

Organizarea conduitelor și structurilor perceptiv motrice

- organizarea schemei corporale și lateralitatea – conștientizarea și identificarea diferitelor segmente ale corpului, reprezentarea schemei corporale, reprezentarea mintală a acțiunilor, relația dintre diferitele părți ale corpului și dintre corp și mediu;
- conduita perceptiv-motrică de culoare, forma – identificarea, discriminarea și clasificarea culorilor și a formelor – prin diferite jocuri pregătitoare care folosesc stimuli diferiți de formă și culoare;
- orientarea, organizarea și structurarea spațială și spațio-temporală – prin perceperea timpului și a spațiului în raport cu sine, cu suprafața de joc, cu coechipierul și adversarul.

Organizarea acțiunilor motrice

- organizarea mișcărilor în acțiuni și eficiența acestora – prin instruirea realizată conform pașilor metodici de descompunere a procedeelelor în algoritmi metodici și apoi asamblarea acestora într-un tot unitar care să asigure execuția corectă a procedeelelor tehnice;
- formarea deprinderilor motrice – prin maniurea obiectului de joc, prin echilibrul necesar execuției procedeelelor tehnice și a acțiunilor de joc.

ARGUMENTE ORGANIZATORICE

Practicarea jocului de baschet este deosebit de accesibilă, necesitând un minim necesar:

- panouri de baschet care pentru copiii din grădinițe poate avea înălțimea de 1,5m,
- mingi de baschet nr. 5, mingi de dimensiuni asemănătoare mingii nr. 5 și respectiv nr. 3
- din punct de vedere organizatoric, accesibilitatea este dată de posibilitatea practicării jocului la un singur panou, în joc 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 sau în diferite jocuri pregătitoare cu desfășurare pe ½ și pe tot terenul cu sau fără finalizare.

Instruirea se poate realiza deosebit de facil folosindu-se principiul individualizării și al tratării diferențiate în funcție de particularitățile individuale ale acestora principii ale didacticii mai greu utilizabile în celelalte activități din timpul programului. De asemenea activitatea de instruire poate ține cont de ritmul propriu de înaintare a

copilului în cunoaștere prin formularea de sarcini adecvate conform ritmului propriu de însușire a mișcării.

ARGUMENTE SOCIALE

Practicarea jocului de baschet, prin mijloacele adaptate pentru copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 6/7 ani influențează dezvoltarea și integrarea socială a copiilor, utilă în activitatea cotidiană prin:

- angrenarea în jocuri care presupun manevrarea de obiecte, luarea de decizii, plasamentul copilului și modificarea acestuia în funcție de situație;
- stimularea lucrului în perechi sau în echipe, cu sarcini comune sau diferențiate;
- angrenarea copiilor în activități comune, evitându-se demixtarea;
- angrenarea în jocuri din care precizarea cu fermitate și obiectivă a câștigătorului, să învețe să câștige sau să piardă;
- stimularea activității prin laude și încurajări aduse copiilor, evitându-se favoritismele;
- dezvoltarea curajului, a încrederii în sine, a voinței;
- dezvoltarea creativității, a rezolvării de probleme;
- cooperarea cu copiii la alegerea jocurilor folosite pentru instruire conform preferințelor acestora.

OBIECTIVE CADRU

Grupa mare - pregătitoare

1. Menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate optime a elevilor și creșterea capacității de adaptare la mediu
2. Dezvoltarea fizică armonioasă și prevenirea sau corectarea unor deficiențe și deformații
3. Dezvoltarea fondului de deprinderi motrice de bază, utilitar-aplicative și formarea fondului de deprinderi motrice specifice jocului de baschet
4. Formarea obișnuinței de practicare independentă a jocului de baschet sub forma jocurilor pregătitoare și a ștafetelor
5. Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, ținând cont de un sistem de reguli de joc acceptate

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ – ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. MENȚINEREA ȘI ÎMBUNĂTĂȚIREA STĂRII DE SĂNĂTATE OPTIME A ELEVILOR ȘI CREȘTEREA CAPACITĂȚII DE ADAPTARE LA MEDIU

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>La sfârșitul anului școlar elevul va fi capabil:</i>	
1.1. Să recunoască principalele caracteristici ale stării de sănătate	<ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea principalilor indicatori ai stării de sănătate; - compararea principalilor indicatori ai stării de sănătate cu abaterile de la aceștia; - urmărirea evoluției stării de sănătate individuale
1.2. Să cunoască și să respecte regulile de igienă personală și pe celespecifice efortului	<ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea și aplicarea regulilor de igienă personală; - practicarea exercițiilor de reglare a respirației; - practicarea exercițiilor de pregătire a organismului pentru efort; - practicarea exercițiilor de relaxare și refacere în timpul și după efort;
1.3. să acționeze, în activitățile practice, în condiții de siguranță, respectând regulile de prevenire a accidentărilor	<ul style="list-style-type: none"> - exemplificări și recomandări privind desfășurarea în bune condiții a activității practice; - identificarea celor mai frecvente accidente și modalități de evitare a acestora

2. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ ȘI PREVENIREA SAU CORECTAREA UNOR DEFICIENȚE ȘI DEFORMAȚII

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>La sfârșitul anului școlar elevul va fi capabil:</i>	
2.1. Să recunoască principalele caracteristici ale posturii corecte, în poziții statice	<ul style="list-style-type: none"> - observarea și posturilor corecte și a celor incorecte și compararea acestora - autocorectări și corectări reciproce a posturilor;
2.2. Să adopte pozițiile corecte ale coloanei vertebrale și a diferitelor segmente în raport cu aceasta în ortostatism	<ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea și adoptarea de diferite poziții statice; - practicarea exercițiilor de corectare și autocorectare a posturii;
2.3. Să execute principalele exerciții de	- demonstrarea și identificarea elementelor ce

dezvoltare fizică armonioasă potrivit posibilităților individuale	trebuie executate; - practicarea exercițiilor de pregătire a organismului pentru efort selectiv pentru diferite segmente ale corpului; - corectarea și autocorectarea în timpul execuțiilor;
2.4. Să-și determine înălțimea și greutatea corporală	- determinări și autodeterminările înălțimii și ale greutății corporale; - cunoașterea valorilor optime în raport cu particularitățile individuale

3. DEZVOLTAREA FONDULUI DE DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ, UTILITAR-APLICATIVE ȘI FORMAREA FONDULUI DE DEPRINDERI MOTRICE SPECIFICE JOCULUI DE BASCHET

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>La sfârșitul anului școlar elevul va fi capabil:</i>	
3.1. Să cunoască schema corporală	- conștientizarea și identificarea diferitelor segmente ale corpului; - să cunoască relațiile dintre diferitele părți ale corpului și dintre corp și mediu;
3.2. Să-și însușească mișcările fundamentale ale corpului și diferitelor segmente	- realizarea diferitelor mișcări fundamentale ale corpului, membrelor inferioare și superioare; - să execute mișcări cu segmentele și cu întregul corp în condiții de echilibru; - deplasare pe trasee diferite;
3.3. Să-și însușească deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative în contextul activității motrice	- identificarea și executarea deprinderilor motrice de bază și utilitar aplicative conform posibilităților individuale; - identificarea, discriminarea și clasificarea culorilor și a formelor; - diferite variante de mers și alergare; - întreceri, ștafete, circuite, concursuri; - jocuri dinamice și jocuri pregătitoare;
3.4. Să-și însușească mecanismul de bază al elementelor tehnice specifice jocului de baschet	- executarea după demonstrație a principalelor elemente tehnice; - execuții cu corectare și autocorectare; - exersare analitică și globală; - structuri de procedee tehnice; - ștafete, jocuri pregătitoare; - joc bilateral

4. FORMAREA OBIȘNUINȚEI DE PRACTICARE INDEPENDENTĂ A JOCULUI DE BASCHET SUB FORMA JOCURILOR PREGĂTITOARE ȘI A ȘTAFETELOR

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>La sfârșitul anului școlar elevul va fi capabil:</i>	
4.1. Să practice exerciții fizice cu elemente din jocul de baschet	<ul style="list-style-type: none"> - argumentări ale practicării independente a exercițiilor fizice; - exemplificări de activități ce pot fi practicate independent;

5. MANIFESTAREA SPIRITULUI DE ECHIPĂ ȘI DE ÎNTRECERE, ȚINÂND CONT DE UN SISTEM DE REGULI DE JOC ACCEPTATE

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>La sfârșitul anului școlar elevul va fi capabil:</i>	
5.1. Să respecte regulile de practicare a activităților practice și implicit a jocului de baschet	<ul style="list-style-type: none"> - angrenarea copiilor în activități comune, evitându-se demixtarea; - stimularea lucrului în perechi și în grup; - cooperarea în îndeplinirea sarcinilor de joc conform regulamentului stabilit; - jocuri pregătitoare și întreceri cu reguli simplificate cu respectarea regulilor stabilite; -

CONȚINUT

PREGĂTIRE FIZICĂ

»» *Viteză*

– *de reacție și execuție*

- la stimuli vizuali;
- la stimuli auditivi;
- a unei acțiuni motrice singulare;
- în grup;
- cu adversar;

– *de deplasare*

- pe direcție rectilinie;
- pe diferite direcții (schimbare de direcție);
- cu manevrarea obiectului de joc;
- combinat cu execuția altor acțiuni motrice (îndemânare);

»» *Capacități coordinative (îndemânarea)*

- coordonarea brat – picioare – trunchi;
- orientare spațio-temporală în raport cu coechipierii și adversarii;
- diferențierea mărimii și a greutateii obiectelor de joc;
- adoptarea unor poziții echilibrate și menținerea echilibrului în timpul deplasărilor;
- coordonare și ambidextrie în execuția procedeele tehnice;
- îndemânare specifică în regim de viteză

»» *Forța*

- forța segmentară
- forța explozivă a membrelor superioare și inferioare;

»» *Rezistența*

- rezistență în regim de viteză
- rezistență specifică jocului în atac și apărare;

»» *Suplețea*

- Suplețe dinamică – execuția mișcărilor cu amplitudine

CUNOȘTINȚE DE REGULAMENT

- începerea jocului;
- repunerea mingii din afara terenului;
- regula pașilor;
- regula dublului dribling;
- greșeală personală;

MODALITĂȚI DE EVALUARE

Viteză de deplasare

Săritură

Precizie

OBIECTIVE CADRU

Grupa mijlocie

1. Menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate optime a elevilor și creșterea capacității de adaptare la mediu
2. Dezvoltarea fizică armonioasă și prevenirea sau corectarea unor deficiențe și deformații
3. Dezvoltarea fondului de deprinderi motrice de bază, utilitar-aplicative și formarea fondului de deprinderi motrice specifice jocului de baschet
4. Favorizarea dezvoltării trăsăturilor de personalitate și integrare în activitățile sportive, ținând cont de un sistem de reguli de joc acceptate

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ – ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. MENȚINEREA ȘI ÎMBUNĂTĂȚIREA STĂRII DE SĂNĂTATE OPTIME A ELEVILOR ȘI CREȘTEREA CAPACITĂȚII DE ADAPTARE LA MEDIU

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>La sfârșitul anului școlar elevul va fi capabil:</i>	
1.1. Să recunoască principalele caracteristici ale stării de sănătate	- cunoașterea principalilor indicatori ai stării de sănătate;
1.2. Să cunoască și să respecte regulile de igienă personală și pe cele specifice efortului	- cunoașterea și aplicarea regulilor de igienă personală; - practicarea exercițiilor de reglare a respirației; - practicarea exercițiilor de pregătire a organismului pentru efort;
1.3. să acționeze, în activitățile practice, în condiții de siguranță, respectând regulile de prevenire a accidentărilor	- exemplificări și recomandări privind desfășurarea în bune condiții a activității practice; - identificarea celor mai frecvente accidente și modalități de evitare a acestora

2. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ ȘI PREVENIREA SAU CORECTAREA UNOR DEFICIENȚE ȘI DEFORMAȚII

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>La sfârșitul anului școlar elevul va fi capabil:</i>	
2.1. Să recunoască principalele caracteristici ale posturii corecte, în poziții statice	- observarea și posturilor corecte și a celor incorecte și corectarea propriei posturi;
2.2. Să adopte pozițiile corecte ale coloanei vertebrale și a diferitelor segmente în raport cu aceasta în ortostatism	- demonstrarea și adoptarea de diferite poziții statice; - practicarea exercițiilor de corectare și autocorectare a posturii;
2.3. Să execute principalele exerciții de dezvoltare fizică armonioasă potrivit posibilităților individuale	- demonstrarea și identificarea elementelor ce trebuie executate; - practicarea exercițiilor de pregătire a organismului pentru efort selectiv pentru diferite segmente ale corpului;
2.4. Să-și determine înălțimea și greutatea corporală	- determinări ale înălțimii și ale greutății corporale;

3. DEZVOLTAREA FONDULUI DE DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ, UTILITAR-APLICATIVE ȘI FORMAREA FONDULUI DE DEPRINDERI MOTRICE SPECIFICE JOCULUI DE BASCHET

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>La sfârșitul anului școlar elevul va fi capabil:</i>	
3.1. Să cunoască schema corporală	- conștientizarea și identificarea diferitelor segmente ale corpului; - să cunoască relațiile dintre diferitele părți ale corpului și dintre corp și mediu;
3.2. Să-și însușească mișcările fundamentale ale corpului și diferitelor segmente	- realizarea diferitelor mișcări fundamentale ale corpului, membrilor inferioare și superioare; - deplasare pe trasee diferite;
3.3. Să-și însușească deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative în contextul activității motrice	- identificarea și executarea deprinderilor motrice de bază și utilitar aplicative conform posibilităților individuale; - identificarea, discriminarea și clasificarea culorilor și a formelor; - diferite variante de mers și alergare; - ștafete, concursuri;
3.4. Să-și însușească mecanismul de bază al elementelor tehnice specifice jocului de baschet	- executarea după demonstrație a principalelor elemente tehnice; - execuții cu corectare și autocorectare; - exersare globală; - ștafete, jocuri pregătitoare; - joc bilateral

4. FAVORIZAREA DEZVOLTĂRII TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE ȘI INTEGRARE ÎN ACTIVITĂȚILE SPORTIVE, ȚINÂND CONT DE UN SISTEM DE REGULI DE JOC ACCEPTATE

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>La sfârșitul anului școlar elevul va fi capabil:</i>	
4.1. Să se integreze și să acționeze într-un grup de practicanți ai jocului de baschet	- participarea la întreceri și jocuri desfășurate cu conținut din jocul de baschet; - cooperarea cu coechipierii și respectul față de adversar;
4.2. Să respecte regulile de practicare a activităților practice și implicit a jocului de baschet	- angrenarea copiilor în activități comune, evitându-se demixtarea; - stimularea lucrului în perechi și în grup; - respectarea și cooperarea în îndeplinirea sarcinilor de joc conform regulamentului stabilit;

CONȚINUT

PREGĂTIRE FIZICĂ

►► *Viteză*

– *de reacție și execuție*

- la stimuli vizuali;
- la stimuli auditivi;
- a unei acțiuni motrice singulare;
- în grup;

– *de deplasare*

- pe direcție rectilinie;
- pe diferite direcții (schimbare de direcție);
- cu manevrarea obiectului de joc;

►► *Capacități coordinative (îndemânarea)*

- coordonarea brat – picioare – trunchi;
- orientare spațio-temporală în raport cu coechipierii și adversarii;
- diferențierea mărimii și a greutateii obiectelor de joc;
- adoptarea unor poziții echilibrate și menținerea echilibrului în timpul deplasărilor;

►► *Forța*

- forța segmentară

►► *Rezistența*

- rezistență în regim de viteză
- rezistență specifică jocului în atac și apărare;

►► *Suplețea*

- Suplețe dinamică – execuția mișcărilor cu amplitudine

JOCURI PREGĂTITOARE

- pentru dezvoltarea capacităților coordinative;
- pentru elementele de mișcare în teren;
- pentru tehnica jocului cu minge

JOC BILATERAL

- joc 2x2, 3x3 pe teren redus;
- joc 5x5 pe teren redus sau pe tot terenul;

CUNOȘTINȚE DE REGULAMENT

- începerea jocului;
- repunerea mingii din afara terenului;
- regula pașilor;
- regula dublului dribling;
- greșeală personală;

ÎNDRUMAR METODIC DE PREDARE A JOCURILOR DEISTRACTIVE AUXILIARE JOCULUI DE BASCHET

Instruirea în jocul de baschet trebuie să îndeplinească metodele analitice și globale de însușire a elementelor și procedeele tehnice cu forme atractive de desfășurare ale jocurilor și ale altor activități competiționale.

Jocul este principala metodă și mijloc de instruire a copiilor din grădinițe în domeniul jocului de baschet.

Astfel, în cadrul instruirii trebuie să ținem cont de următoarele **indicații metodice**:

- ↳ Adaptarea conținutului instruirii la posibilitățile subiecților și reducerea acestuia la elemente și procedee simple.

- ↳ Formarea reprezentării mișcării trebuie să aibă la bază mai puțin explicația și mai mult demonstrația și efectuarea mișcărilor (elemente și procedee tehnice).

- ↳ Standardizarea lecțiilor de pregătire practică pentru fixarea elementelor și evoluția progresivă a conținutului instruirii având la bază reguli simple de realizare și combinare a execuțiilor.

- ↳ Folosirea elementelor distractive și de emulație pe tot parcursul instruirii.

- ↳ Ajustarea programelor metodice de învățare și perfecționare a elementelor și procedeele specifice jocului de baschet conform capacității individuale de înțelegere și execuție a acestora.

- ↳ Cunoașterea și utilizarea terminologiei specifice în timpul antrenamentelor și jocurilor.

- ↳ Evitarea execuțiilor ce necesită o coordonare fină a mișcărilor, echilibru sau precizie crescută.

- ↳ Evitarea eliminării subiecților datorită unor execuții incorecte sau a unei nereușite

- ↳ Încurajarea permanentă a reușitelor, crearea unei atmosfere de concurs și recompensarea cu încurajări verbale a acestora.

- ↳ Instituirea unei atmosfere destinsă, de încurajare în realizarea sarcinilor motrice, de colaborare.

Efectele jocului de baschet asupra organismului sunt potențate de accesibilitatea practicării jocului, posibilitatea practicării acestuia cu efective variabile de jucători, a satisfacerii nevoii de întrecere în cadrul unui climat emoțional ridicat.

Ținând cont de cele prezentate anterior, de caracteristicile somatice, motrice și psihice ale copiilor cu deficiență mintală, de efectele practicării jocului de baschet, de conținutul jocului de baschet la grupele din grădinițe, sunt prezentate în continuare cele mai indicate exerciții pentru învățarea jocului de baschet.

Poziția fundamentală

Exerciții de pe loc

- ⇒ Găsirea poziției optime (stabilirea bazei de susținere);
- ⇒ Sărituri cu aterizare în poziție fundamentală cu accent pe balansul vertical:
 - fără schimbarea planului de aterizare;
 - cu schimbarea planului de aterizare.
 - trasee aplicative pentru echilibru
 - clopotei

Deplasarea

Elementele de mișcare în teren (deplasările) au ca scop rezolvarea rapidă și eficientă a situațiilor de joc - schimbări de direcție, frânări, deplasarea în vederea intrării în posesia mingii, fente, sărituri.

Dintre aceste deplasări, specific jocului de baschet este pasul adăugat, de aceea în continuare sunt prezentate exerciții în eșalonare metodică pentru învățarea și perfecționarea pasului adăugat.

Pasul adăugat se poate executa pe diferite direcții. Dificultatea în învățare apare la schimbarea direcției în timpul deplasării cu pas adăugat (traseu aplicativ).

Schimbarea de direcție

Schimbarea de direcție asigură trecerea de pe o direcție de alergare pe alta, printre jaloane, fără a mai fi nevoie să se oprească.

Procedeele de schimbare de direcție sunt:

- schimbare de direcție cu frânare pe un picior
- schimbare de direcție cu frânare pe ambele picioare

Exerciții individuale

⇒ Deplasare pe un traseu prestabilit, cu efectuarea de schimbări de direcție și poziție la diferite semne și semnale.

Săritura

Săritura ca element tehnic fără minge al jocului de baschet constituie componenta tehnică mai ales a acțiunilor tactice individuale și colective: recuperarea ofensivă și defensivă:

Sărituri consecutive cu stabilirea obiectivului amplasat progresiv la înălțime.

Exerciții individuale

⇒ De pe loc, sărituri cu desprindere de pe două picioare, cu atingerea unui reper.

TEHNICA CU MINGE

“Școala mingii”

Ștafete cu transmiterea și transportul mingiilor

⇒ “Semănatul și culesul mingiilor”.

⇒ “Mingea peste pod” – 4-8 jucători sunt aliniați la o distanță de o lungime de braț pe șiruri, înapoia unei linii trasate pe sol. Mingea se află la primul jucător din șir, care la semnalul profesorului trebuie să o transmită pe deasupra capului jucătorului din spate, ș.a.m.d. până la ultimul jucător. Când mingea ajunge la ultimul jucător, acesta aleargă prin lateral și se așează în fața șirului. Toți ceilalți jucători fac un pas în spate, astfel încât primul jucător să fie înapoia liniei trasate pe sol și distanțe dintre jucători să se mențină la o lungime de braț. Câștigă echipa al cărei jucător din capul coloanei a revenit primul la locul său și ține mingea ridicată cu două mâini deasupra capului.

⇒ “Mingea prin tunel” – din aceeași formație ca la jocul anterior, dar mingea este transmisă cu două mâini înapoi printre picioare.

⇒ Ștafetă cu transportul mingii sub braț.

⇒ Ștafetă cu transportul mingii cu ținerea acesteia cu două mâini la piept, deasupra capului, la spate.

⇒ Ștafetă cu transportul mingii cu ținerea acesteia cu o mână în echilibru pe palmă, cu brațul întins (înainte, lateral, sus).

Ștafete cu transportul mai multor mingi:

★ cu două mingii (este indicată folosirea unor mingi mai mici și mai ușoare):

⇒ transportul mingiilor ținute sub braț;

⇒ transportul mingiilor ținute cu brațele întinse lateral;

⇒ o minge ținută cu două mâini la piept (deasupra capului, la spate), cealaltă condusă cu piciorul;

⇒ o minge ținută cu două mâini la piept (deasupra capului, la spate), cealaltă ținută între glezne sau între genunchi; deplasare prin sărituri pe două picioare;

★ cu trei mingii (este indicată folosirea unor mingi mai mici și mai ușoare):

⇒ două mingii ținute în brațe, cea de-a treia condusă cu piciorul;

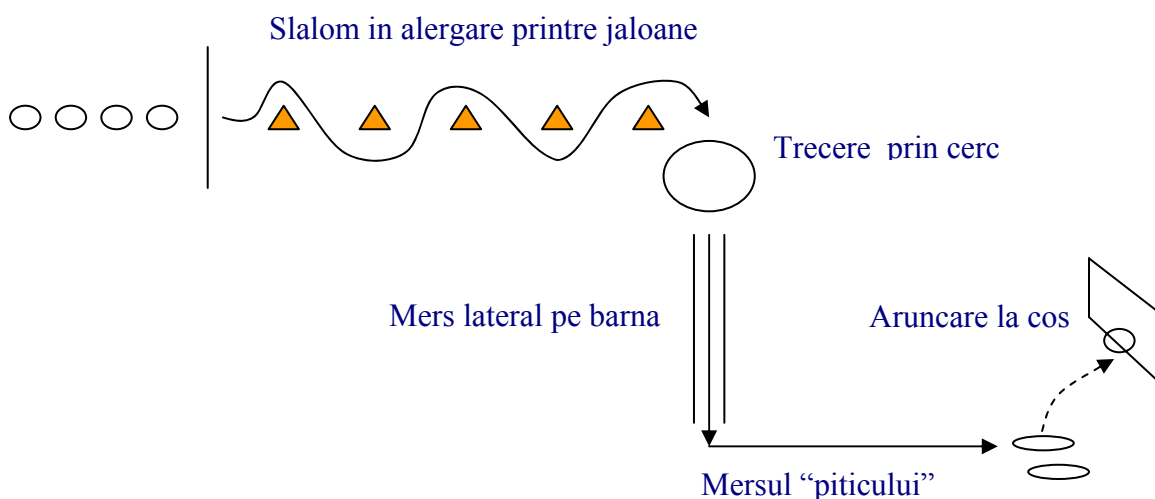
⇒ două mingii ținute în echilibru pe palme, cea de-a treia ținută între antebrațe;

Prinde leul

Un culoar lat de 11/2 m in care copiii se deplaseaza dupa indicatiile dupa plansa. Pentru copii mai mici se pot folosi poze.

O faza mai avansata se va executa traseul dupa memorie copilul va privi plansa 1 minut apoi va executa dupa memorie

Se puncteaza corectitudinea si viteza.



Ținerea, prinderea și pasarea mingii

În eșalonarea metodică a învățării ținerii, prinderii și pasării mingii se deosebesc următoarele etape:

- exerciții de acomodare cu mingea – „Școala mingii”
- exerciții specifice pentru **ținerea** mingii
- exerciții specifice pentru **prinderea** mingii
- exerciții pentru învățarea **pasei** de pe loc
- exerciții pentru învățarea paselor de pe loc urmate de deplasare
- exerciții pentru învățarea paselor din deplasare

Fiecare dintre cele trei elemente prezintă procedee specifice de execuție.

Ținerea și prinderea mingii

Procedee de ținere a mingii:

- cu o mână
 - în apucat
 - în echilibru
- cu două mâini – în priză simetrică
 - la piept
 - în dreptul capului
 - în dreptul bazinului
- în priză asimetrică
 - în dreptul umărului
 - deasupra capului

Procedee de prindere a mingii:

- cu o mână
- cu două mâini
- de pe loc
- din deplasare
- din săritură

Exerciții individuale

- ⇒ Alunecarea palmelor și degetelor pe mingea aflată pe sol.
- ⇒ Ridicarea mingii de pe sol, controlul prizei corecte și mișcări ale articulațiilor pumnilor
- ⇒ Preluarea mingii din mâinile partenerului și controlul ținerei ei.
- ⇒ Aruncarea mingii în sus - prindere (pe loc, apoi din săritură) și controlul prizei corecte.
- ⇒ Prinderea mingii după ricoșarea acesteia din sol;
- ⇒ Mingea ținută cu două mâini deasupra capului, elevul îi dă drumul să cadă și o prinde cât mai aproape de sol. Controlul prizei corecte.
- ⇒ Executarea diferitelor fente: de pasare, de aruncare la coș, de plecare în dribling.

Exerciții pe perechi sau în grup

- ⇒ Copiii în șir, transmiterea și preluarea mingii din mâna partenerului. Controlul prizei.
- ⇒ Copiii dispuși pe două linii față în față (în stând sau în așezat), transmiterea mingii rostogolite pe sol, și preluarea acesteia în priză simetrică cu două mâini la piept. Se pot folosi și alte formații: pe perechi, în șir, în triunghi, în pătrat.

Pasarea mingii

Procedeele tehnice de pasare sunt diverse, la copiii cu dizabilități mintale cele utilizate fiind procedeele fundamentale de pasare:

- cu două mâini
 - de la piept
 - cu pământul
 - de deasupra capului
- cu o mână
 - de la umăr
- de pe loc, din deplasare, din săritură

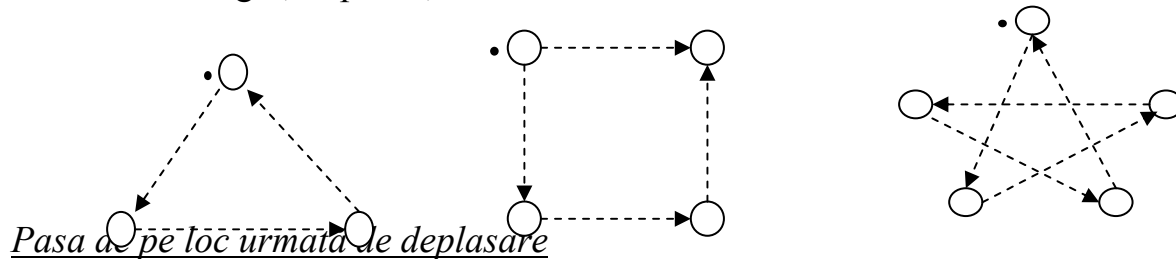
Pasarea mingii de pe loc

⇒ Pe perechi, copiii situați la 3-4m distanță unul față de celălalt, pase în doi cu două mâini de la piept.

⇒ Pasarea mingii în formații cu căpitan: în linie, în semicerc, în cerc, în șir (cu ghemuire după pasare)



⇒ Pase în triunghi, în pătrat, în stea



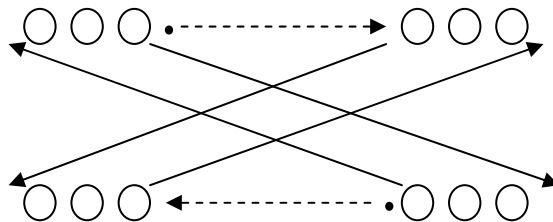
Pasa de pe loc urmată de deplasare

⇒ Suveică simplă

- ✓ cu deplasare la coada șirului propriu;
- ✓ cu deplasare la coada șirului la care s-a pasat;



⇒ Suveică dublă



⇒ Pasa în triunghi, sau în pătrat urmată de deplasare

- ✓ spre dreapta, spre stânga
- ✓ cu schimbarea sensului de pasare la semnal
- ✓ cu deplasare la coada șirului propriu;
- ✓ cu deplasare la coada șirului la care s-a pasat;
- ✓ cu deplasare la șirul opus celui căruia s-a pasat;
- ✓ cu ocolirea celorlalte șiruri și revenire la șirul propriu.

☞ *Pasă în ordine numerică* – jucătorii împrăștiați pe o suprafață limitată (de ex. 8-10 jucători în suprafața de 6,25m) primesc numere (de la 1 la 10). Jucătorul nr. 1 are mingea, strigă „doi” iar jucătorul cu nr. 2 trebuie să se deplaseze în fața jucătorului cu mingea și să prindă mingea, urmând să strige numărul următor;

☞ *Pasa la numărul strigat* – din aceeași formație, pe teren limitat, jucătorii strigă ce număr doresc, urmând ca cel care are numărul strigat să se deplaseze în fața jucătorului și să primească mingea.;

☞ *Pasă la numele strigat* – ca în jocul anterior dar dacă jucătorii se cunosc între ei, aceștia pot striga numele, nu un număr de ordine;

☞ *Cine pasează mai repede* 10, 20, 30 de pase cu diferite procedee de pasare;

☞ *Cine execută mai multe pase* în 10, 20, 30 de secunde cu diferite procedee de pasare.

☞ *Lovește ținta* - jucătorii împărțiți în 2 echipe, în spatele liniei de fund, cu un jalon situat la nivelul liniei de aruncări libere (5,80m) și un jucător în spatele jalonului la o distanță de 1,5 – 2 m față de acesta. Primul jucător din șir cu mingea, rostogolește mingea către jalon încercând să-l atingă. După ce mingea a trecut de jalon, aceasta este recuperată de jucătorul din spate care aleargă, o predă următorului jucător din șir și se duce la coada șirului. Cel care a efectuat aruncarea se deplasează în spatele jalonului. Câștigă echipa care atinge cel mai repede de 5 ori jalonul.

☞ *Oprește mingea* - jucătorii sunt așezați în cerc la o distanță de un braț unul față de celălalt. Mingea trebuie să fie rostogolită de la un jucător la celălalt și nu trebuie să scape în afara cercului. Jucătorul care scapă mingea este eliminat sau acumulează 1 punct. Câștigă jucătorii care la sfârșitul jocului acumulează cele mai puține puncte, sau ultimii 3 jucători rămași în joc (dacă se optează pentru eliminarea jucătorilor).

Jocuri

☞ *Ține ritmul* - pe loc, profesorul imprimă jucătorilor un anumit ritm în care aceștia sunt obligați să dribbleze. Jucătorii trebuie să dribbleze în același timp, păstrând ritmul. Dacă un jucător scapă mingea de sub control sau pierde ritmul este eliminat și continuă ceilalți jucători

☞ *Ferește jalonul* - pe jumătate de teren de baschet, sau pe o suprafață limitată, sunt împrăștiate mai multe jaloane (10-15). Jucătorii se deplasează rostogolind mingea cu o mână, încercând să nu atingă jaloanele. Jucătorul care atinge un jalon sau scapă mingea în afara terenului, este eliminat. Câștigă jucătorul care rămâne ultimul în teren

☞ *Statuia* – jucătorii pe jumătate de teren, dribblează. La semnalul auditiv sau vizual al profesorului aceștia trebuie să se oprească din dribling ținând mingea în ambele mâini. Cei care nu reușesc, acumulează 1 punct. Câștigă jucătorul sau jucătorii care la sfârșitul jocului au cele mai puține puncte.

☞ *Semaforul* - jucătorii pe jumătate de teren, dribblează pe loc. La semnalul auditiv al profesorului „verde”, jucătorii se deplasează în dribling în alergare ușoară. La semnalul „roșu”, jucătorii dribblează pe loc. Cei care nu se opresc sau nu pornesc la indicația profesorului, acumulează 1 punct. Câștigă jucătorul sau jucătorii care la sfârșitul jocului au cele mai puține puncte.

♣ *Schimbă colțul* - jucătorii sunt așezați pe colțurile terenului cu câte o minge pe fiecare colț (într-un pătrat cu latura de 1m), 1 jucător se află în cercul central. La semnal, jucătorii din colț trebuie să schimbe locul în dribling, iar cel din mijloc trebuie să ocupe un pătrat dintr-un colț liber. Jucătorul care nu ocupă un colț rămâne în centru și acumulează 1 punct. Câștigă jucătorul care ajunge de cele mai puține ori în cercul central.

♣ *Pescarul* - jucătorii sunt așezați la cele 2 linii de fund ale terenului cu minge. Pe linia de centru a terenului, se află un jucător, „pescarul”. La semnalul profesorului, jucătorii cu minge încearcă să ajungă la linia de fund din partea cealaltă fără a fi atinși de pescar. Cel atins devine pescar și acumulează 1 punct. Câștigă jucătorul sau jucătorii care la sfârșitul jocului au cele mai puține puncte.

♣ *Ocheste Seriful* - 2 stalpi sustinatori, 2 franghii intre stalpi prin 2 inele din spatele serifului se prinde seriful. 2 copii trag dintr-o parte intr-alta seriful de siretul care misca. Sunt mingi la diferite puncte, copiii trebuie sa nimereasca ori in minge ori in insigna. Sunt 2 culori de mingi : Rosii in insigna, Verzi in mingea de pe burta.

Se puncteaza precizia si potrivirea culorilor.



♣ *Arunca in plasa si ai 2 puncte* - sunt 3 cosuri de culori diferite, prinse cu sfoara. In punctele de fixare sunt mingi de culoarea cosurilor. Numai mingile de culoarea cosului marcate se socotesc. La urma se desnoada plasa si se numara punctele. Copiii arunca din afara cercului de pe dusumea.

In aceste jocuri se folosesc mingi din burete de marimea mini baschet.



Aruncarea la coș

Aruncarea la coș este elementul tehnic care concretizează acțiunile colective și individuale ale jucătorilor atacanți.

Principalele procedee de aruncare la coș sunt:

- de pe loc

Chiar dacă jucătorii cu disabilități mintale nu vor ajunge în final să folosească o tehnică corectă a aruncării la coș, se va căuta ca aceștia să tindă să-și însușească bazele generale ale mișcării folosite în tehnica aruncării la coș cu o mână de deasupra capului.

ARUNCAREA LA COȘ DE PE LOC

⇒ Aruncare la coș de pe loc din apropierea panoului (1m), din unghi de 45° , din cele trei unghiuri de bază.

NOTĂ: Accentul va fi pus pe însușirea cât mai corectă a mecanismului de execuție a aruncării la coș.

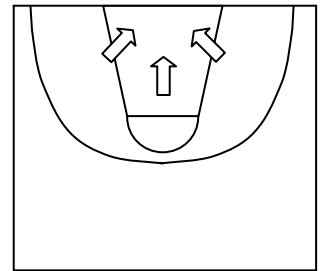
⇒ Aruncare la coș de pe loc, din cele trei unghiuri de mai sus cu mărirea distanței de aruncare la coș.

⇒ Exercițiu cu două șiruri: aruncători – pasatori.

⇒ Exercițiu cu trei șiruri: aruncători – pasatori – recuperatori.

⇒ Concursuri de aruncări la coș:

- ✓ “Cine înscrie mai repede 10 coșuri?”
- ✓ “Cine înscrie mai multe coșuri din 10 aruncări?”
- ✓ “Cine înscrie mai repede 3 coșuri consecutive?”
- ✓ “Cine înscrie mai repede 5 coșuri din 5 poziții diferite?”

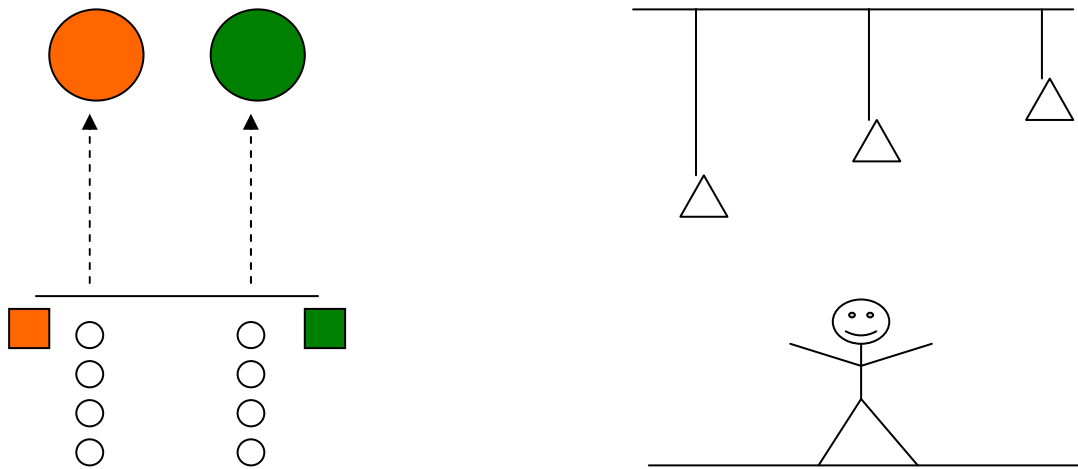


Jocuri pregătitoare pentru aruncările la coș:

⇒ *Lovește ținta* - jucătorii împărțiți în 2 grupe, fiecare grupă la câte un panou, aruncă la coș de la o distanță de 3-4m față de inel. După aruncare fiecare jucător își recuperează mingea și o înmânează următorului jucător. Se acordă puncte astfel: 2 puncte pentru coș, 1 punct pentru atingerea inelului) Câștigă echipa care adună mai multe puncte după ce fiecare jucător din echipă aruncă de 3 ori.

- ⇒ *Cine înscrie* mai repede 1, 3, 5, 10 coșuri;
- ⇒ *Cel mai bun* din 5, 10 aruncări libere;
- ⇒ *Obligă-l* să înscrie;

- ⇒ *Cel mai bun din 5 poziții;*
- ⇒ *Cel mai bun din 5 poziții la 3 distanțe;*
- ⇒ *Cine înscrie mai repede 2, 3, 5 aruncări consecutive.*



TACTICA INDIVIDUALĂ ÎN ATAC

Etapă condițiilor apropiate de joc.

- ⇒ 1x1 “leapșa” pe suprafață limitată (1/2 teren și tot terenul);
- ⇒ joc 2x2; 3x3 de “câștigă mingea”;
- ⇒ joc 5x5 pe 1/2 teren “mingea salvează”;
- ⇒ “pasă în ordine numerică”;
- ⇒ “pasă la numărul strigat”.