

ORDIN nr. 3393 din 28 februarie 2017 privind aprobarea programelor școlare pentru învățământul gimnazial

Având în vedere Nota Institutului de Științe ale Educației nr. 217 din 27 februarie 2017, înregistrată la Ministerul Educației Naționale nr. 27.206 din 27 februarie 2017, privind finalizarea procedurilor de elaborare a programelor școlare, în baza Hotărârii Guvernului nr. [26/2017](#) privind organizarea și funcționarea Ministerului Educației Naționale, În temeiul art. 65 alin. (4) din Legea educației naționale nr. [1/2011](#), cu modificările și completările ulterioare, **ministrul educației naționale** emite prezentul ordin.

Art. 1

Se aprobă lista programelor școlare pentru învățământul gimnazial, cuprinsă în anexa nr. 1, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 2

Se aprobă programele școlare pentru clasele a V-a - a VIII-a, cuprinse în anexa nr. 2^{*)}, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 3

(1) Programele școlare pentru clasa a V-a, cuprinse în anexa nr. 2 a prezentului ordin, se aplică în sistemul de învățământ începând cu anul școlar 2017-2018.

(2) Programele școlare pentru clasa a VI-a, cuprinse în anexa nr. 2 a prezentului ordin, se aplică în sistemul de învățământ începând cu anul școlar 2018-2019.

(3) Programele școlare pentru clasa a VII-a, cuprinse în anexa nr. 2 a prezentului ordin, se aplică în sistemul de învățământ începând cu anul școlar 2019-2020.

(4) Programele școlare pentru clasa a VIII-a, cuprinse în anexa nr. 2 a prezentului ordin, se aplică în sistemul de învățământ începând cu anul școlar 2020-2021.

Art. 4

Direcția generală evaluare și monitorizare învățământ preuniversitar, Direcția generală management preuniversitar, Direcția minorități, institutul de științe ale educației, inspectoratele școlare județene, respectiv inspectoratul școlar al municipiului București și unitățile de învățământ duc la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

Art. 5

Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

Ministrul educației naționale,
Pavel Năstase

*)- Anexa nr. 2 se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 164 bis, care se poate achiziționa de la Centrul pentru relații cu publicul al Regiei Autonome "Monitorul Oficial", București, șos. Panduri nr. 1.

ANEXA nr. 1: LISTA programelor școlare pentru învățământ gimnazial

Nr. crt.	Disciplina
1.	Limba și literatura română, clasele a V-a - a VIII-a

2.	Limba și literatura română pentru școlile și secțiile cu predare în limba maghiară, clasele a V-a - a VIII-a
3.	Limba și literatura maternă bulgară, clasele a V-a - a VIII-a
4.	Limba și literatura maternă cehă, clasele a V-a - a VIII-a
5.	Limba și literatura maternă croată, clasele a V-a - a VIII-a
6.	Limba și literatura maternă germană, clasele a V-a - a VIII-a
7.	Limba și literatura maternă germană, clasele a V-a - a VIII-a - versiune în limba germană
8.	Limba și literatura maternă italiană, clasele a V-a - a VIII-a
9.	Limba și literatura maternă maghiară, clasele a V-a - a VIII-a
10.	Limba și literatura maternă maghiară, clasele a V-a - a VIII-a - versiune în limba maghiară
11.	Limba și literatura maternă neogreacă, clasele a V-a - a VIII-a
12.	Limba și literatura maternă polonă, clasele a V-a - a VIII-a
13.	Limba și literatura maternă rromani, clasele a V-a - a VIII-a
14.	Limba și literatura maternă rusă, clasele a V-a - a VIII-a
15.	Limba și literatura maternă sârbă, clasele a V-a - a VIII-a
16.	Limba și literatura maternă slovacă, clasele a V-a - a VIII-a
17.	Limba și literatura maternă turcă, clasele a V-a - a VIII-a
18.	Limba și literatura maternă ucraineană, clasele a V-a - a VIII-a
19.	Limba modernă 1 (engleză, franceză, italiană, spaniolă), clasele a V-a - a VIII-a
20.	Limba modernă 1 (engleză, franceză, italiană, spaniolă) - studiu intensiv, clasele a V-a - a VIII-a
21.	Limba modernă 2 (chineză, engleză, franceză, italiană, spaniolă, turcă), clasele a V-a - a VIII-a
22.	Limba modernă 1/Limba modernă 2/Limba modernă 1 - intensiv (germană, rusă, japoneză), clasele a V-a - a VIII-a
23.	Elemente de limbă latină și de cultură romanică, clasa a VII-a
24.	Matematică, clasele a V-a - a VIII-a
25.	Fizică, clasele a VI-a - a VIII-a
26.	Chimie, clasele a VII-a - a VIII-a
27.	Biologie, clasele a V-a - a VIII-a
28.	Educație socială, clasele a V-a - a VIII-a
29.	Istorie, clasele a V-a - a VIII-a
30.	Istoria și tradițiile minorității bulgare, clasele a VI-a - a VII-a
31.	Istoria și tradițiile minorității cehe, clasele a VI-a - a VII-a
32.	Istoria și tradițiile minorității croate, clasele a VI-a - a VII-a
33.	Istoria și tradițiile minorității germane, clasele a VI-a - a VII-a
34.	Istoria și tradițiile minorității italiene, clasele a VI-a - a VII-a
35.	Istoria și tradițiile minorității maghiare, clasele a VI-a - a VII-a
36.	Istoria și tradițiile minorității maghiare, clasele a VI-a - a VII-a - versiune în limba maghiară
37.	Istoria și tradițiile minorității elene, clasele a VI-a - a VII-a
38.	Istoria și tradițiile minorității poloneze, clasele a VI-a - a VII-a
39.	Istoria și tradițiile minorității rromane, clasele a VI-a - a VII-a
40.	Istoria și tradițiile minorității rușilor lipoveni, clasele a VI-a - a VII-a
41.	Istoria și tradițiile minorității sârbe, clasele a VI-a - a VII-a
42.	Istoria și tradițiile minorității slovace, clasele a VI-a - a VII-a
43.	Istoria și tradițiile minorității turce, clasele a VI-a - a VII-a
44.	Istoria și tradițiile minorității ucrainene, clasele a VI-a - a VIII-a
45.	Geografie, clasele a V-a - a VIII-a
46.	Religie - Cultul Adventist de Ziua a Șaptea, clasele a V-a - a VIII-a
47.	Religie - Cultul Baptist, clasele a V-a - a VIII-a
48.	Religie - Cultul Creștin după Evanghelic, clasele a V-a - a VIII-a
49.	Religie - Cultul Evanghelic CA, clasele a V-a - a VIII-a
50.	Religie - Cultul Greco-Catolic, clasele a V-a - a VIII-a
51.	Religie - Cultul Musulman, clasele a V-a - a VIII-a
52.	Religie - Cultul Ortodox, clasele a V-a - a VIII-a
53.	Religie - Cultul Ortodox de Rit Vechi, clasele a V-a - a VIII-a
54.	Religie - Cultul Ortodox Ucrainean, clasele a V-a - a VIII-a
55.	Religie - Cultul Penticostal, clasele a V-a - a VIII-a
56.	Religie - Cultul Reformat, clasele a V-a - a VIII-a
57.	Religie - Cultul Reformat, clasele a V-a - a VIII-a - versiune în limba maghiară
58.	Religie - Cultul Romano-Catolic de limbă română, clasele a V-a - a VIII-a

59.	Religie - Cultul Romano-Catolic de limbă maghiară, clasele a V-a - a VIII-a
60.	Religie - Cultul Romano-Catolic de limbă maghiară, clasele a V-a - a VIII-a - versiune în limba maghiară
61.	Religie - Cultul Unitarian, clasele a V-a - a VIII-a
62.	Educație plastică, clasele a V-a - a VIII-a
63.	Educație muzicală, clasele a V-a - a VIII-a
64.	Teorie - Solfegiu - Dicteu, clasele a V-a - a VIII-a
65.	Educație muzicală pentru minoritatea germană, clasele a V-a - a VIII-a
66.	Educație muzicală pentru minoritatea italiană, clasele a V-a - a VIII-a
67.	Educație muzicală pentru minoritatea maghiară, clasele a V-a - a VIII-a
68.	Educație muzicală pentru minoritatea maghiară, clasele a V-a - a VIII-a - versiune în limba maghiară
69.	Educație muzicală pentru minoritatea poloneză, clasele a V-a - a VIII-a
70.	Educație muzicală pentru minoritatea rromă, clasele a V-a - a VIII-a
71.	Educație muzicală pentru minoritatea sârbă, clasele a V-a - a VIII-a
72.	Educație muzicală pentru minoritatea slovacă, clasele a V-a - a VIII-a
73.	Educație muzicală pentru minoritatea turcă, clasele a V-a - a VIII-a
74.	Educație muzicală pentru minoritatea ucraineană, clasele a V-a - a VIII-a
75.	Educație fizică și sport, clasele a V-a - a VIII-a
76.	Pregătire sportivă practică-Atletism, clasele a V-a - a VIII-a
77.	Pregătire sportivă practică - Badminton, clasele a V-a - a VIII-a
78.	Pregătire sportivă practică - Baschet, clasele a V-a - a VIII-a
79.	Pregătire sportivă practică - Baseball, clasele a V-a - a VIII-a
80.	Pregătire sportivă practică - Canotaj, clasele a V-a - a VIII-a
81.	Pregătire sportivă practică - Dans sportiv, clasele a V-a - a VIII-a
82.	Pregătire sportivă practică - Fotbal, clasele a V-a - a VIII-a
83.	Pregătire sportivă practică - Gimnastică artistică feminină, clasele a V-a - a VIII-a
84.	Pregătire sportivă practică - Gimnastică artistică masculină, clasele a V-a - a VIII-a
85.	Pregătire sportivă practică - Gimnastică ritmică, clasele a V-a - a VIII-a
86.	Pregătire sportivă practică - Haltere, clasele a V-a - a VIII-a
87.	Pregătire sportivă practică - Handbal, clasele a V-a - a VIII-a
88.	Pregătire sportivă practică - Hochei pe gheață, clasele a V-a - a VIII-a
89.	Pregătire sportivă practică - Hochei pe iarbă, clasele a V-a - a VIII-a
90.	Pregătire sportivă practică - Înot, clasele a V-a - a VIII-a
91.	Pregătire sportivă practică - Judo, clasele a V-a - a VIII-a
92.	Pregătire sportivă practică - Kaiac-canoe, clasele a V-a - a VIII-a
93.	Pregătire sportivă practică - Karate, clasele a V-a - a VIII-a
94.	Pregătire sportivă practică - Lupte greco-romane, clasele a V-a - a VIII-a
95.	Pregătire sportivă practică - Lupte libere, clasele a V-a - a VIII-a
96.	Pregătire sportivă practică - Orientare sportivă, clasele a V-a - a VIII-a
97.	Pregătire sportivă practică - Patinaj artistic, clasele a V-a - a VIII-a
98.	Pregătire sportivă practică - Patinaj viteză, clasele a V-a - a VIII-a
99.	Pregătire sportivă practică - Polo pe apă, clasele a V-a - a VIII-a
100.	Pregătire sportivă practică - Rugby, clasele a V-a - a VIII-a
101.	Pregătire sportivă practică - Sanie, clasele a V-a - a VIII-a
102.	Pregătire sportivă practică - Sărituri în apă, clasele a V-a - a VIII-a
103.	Pregătire sportivă practică - Schi alpin, clasele a V-a - a VIII-a
104.	Pregătire sportivă practică - Schi biatlon, clasele a V-a - a VIII-a
105.	Pregătire sportivă practică - Schi fond, clasele a V-a - a VIII-a
106.	Pregătire sportivă practică - Schi orientare, clasele a V-a - a VIII-a
107.	Pregătire sportivă practică - Schi sărituri, clasele a V-a - a VIII-a
108.	Pregătire sportivă practică - Scrimă, clasele a V-a - a VIII-a
109.	Pregătire sportivă practică - Softball, clasele a V-a - a VIII-a
110.	Pregătire sportivă practică - Sport aerobic, clasele a V-a - a VIII-a
111.	Pregătire sportivă practică - Șah, clasele a V-a - a VIII-a
112.	Pregătire sportivă practică - Tenis, clasele a V-a - a VIII-a
113.	Pregătire sportivă practică - Tenis de masă, clasele a V-a - a VIII-a
114.	Pregătire sportivă practică - Volei, clasele a V-a - a VIII-a
115.	Pregătire sportivă practică - Yachting, clasele a V-a - a VIII-a

116.	Educație tehnologică și aplicații practice, clasele a V-a - a VIII-a
117.	Informatică și TIC, clasele a V-a - a VIII-a
118.	Consiliere și dezvoltare personală, clasele a V-a -a VIII-a

ANEXA nr. 2:

*)- Anexa nr. 2 se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 164 bis, care se poate achiziționa de la Centrul pentru relații cu publicul al Regiei Autonome "Monitorul Oficial", București, șos. Panduri nr. 1.

Publicat în Monitorul Oficial cu numărul 164 din data de 7 martie 2017

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: ATLETISM

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare ATLETISM, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea musculaturii membrelor inferioare • tonicitatea musculaturii extensoare • raport optim între înălțime și greutate • elasticitate toracică • capacitate vitală • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala alergării • școala săriturii • școala aruncării
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică segmentară • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor față de corp și a corpului în spațiu și timp • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi aerobe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • raport optim între înălțime și greutate • elasticitate toracică • troficitatea și tonicitatea grupelor musculare angajate în alergări, sărituri, aruncări
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție, execuție și deplasare, pe distanțe variate • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă la nivelul trenului inferior • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor corpului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă pe baza eforturilor de durată • Suplețea <ul style="list-style-type: none"> - ușurința alergării
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime optime, explozive • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de accelerare și deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a coordonării intersegmentare • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) alergări</p> <ul style="list-style-type: none"> • mecanismul de bază al probelor de alergări • startul din picioare • pasul de alergare în tempo moderat • pasul alergător de accelerare • pasul alergător lansat de viteză • ritmul de trei pași între obstacole • startul de jos și lansarea de la start • schimbul de aceeași parte și schimbul alternat <p>b) sărituri</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele principale din școala săriturii • mecanismul de bază al probelor de sărituri • săritura în lungime ghemuit • săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer • săritura în înălțime cu pășire • săritura în înălțime cu răsturnare dorsală (12 – 13 ani) <p>c) aruncări</p> <ul style="list-style-type: none"> • mecanismele de bază ale școlii aruncării

	<ul style="list-style-type: none"> • aruncarea mingii de oină de pe loc • aruncarea mingii de oină cu elan • împingerea greutății de pe loc (12 – 13 ani) • aruncarea greutății prin săltare (12 – 13 ani)
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • startul de jos și lansarea de la start • pasul alergător de accelerare • alergarea de garduri (înălțime 50-60 cm) • schimbul de ștafetă alternat • săritura în lungime ghemuit • săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer • săritura în înălțime cu pășire • aruncarea mingii de oină de pe loc și cu elan • împingerea greutății de pe loc cu două mâini și cu o mână
9. Acțiuni tactice specifice	<p>a) grupa probelor de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aspecte privind tempoul de alergare în competiții • aspecte privind alergarea individuală • aspecte privind alergarea în pluton <p>b) grupele probelor de sărituri și aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riscul la primele încercări • concentrarea la numărul de sărituri și aruncări • intrarea rațională în concurs și adaptarea la cerințele competiției
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine și modestie
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța încălzirii - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **ATLETISM**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea grupelor musculare solicitate • antrenament și concursuri corespunzător grupei de probe în care se instruieste • capacitatea cardio-vasculară și respiratorie la eforturi uniforme și variate • mobilitate și stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • după caz: școala alergării, săriturii sau aruncării
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție a unor acte motrice, singulare și repetate - de accelerare și deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - maximă optimă • Coordonare <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi aerobe și mixte • Mobilitatea și suplețea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea complexă a segmentelor față de corp și a corpului în spațiu, timp, repere
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitatea și troficitatea lanțurilor musculare solicitate de grupele de probe • relație optimă între înălțime și greutate concordantă în grupa de probe • indici cardio-vascolari și respiratori solicitați de grupa de probe
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • viteză, forță, rezistență, îndemânare, mobilitate, suplețe în formele de manifestare fiecărei grupe de probe și subformele combinate de manifestare ale acestora
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de accelerare și deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) alergări</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasul de alergare în tempo moderat • pasul de alergare cu accelerare • pasul lansat de viteză • alergarea de garduri (mecanismul de bază) • schimbul alternat în alergările de ștafetă • startul de jos și lansarea de la start <p>b) sărituri</p> <ul style="list-style-type: none"> • școala săriturii • săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer • săritura în lungime cu 2 ½ pași în aer (16-17 ani) • săritura în înălțime cu răsturnare dorsală • triplusaltul • săritura cu prăjina <p>c) aruncări</p> <ul style="list-style-type: none"> • școala aruncării • mecanisme de bază tip azvârlire, împingere, lansare • aruncarea greutății cu elan

	<ul style="list-style-type: none"> • aruncarea suliței cu elan • aruncarea discului cu elan • aruncarea ciocanului cu elan
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • specifice probelor de alergări • specifice probelor de sărituri • specifice probelor de aruncări
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • adaptarea alergării în funcție de culoar și turnantă • respectarea graficului de concurs • poziționarea în pluton
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • curaj • încredere în posibilitățile proprii
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">• Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate• Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs• Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite• Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg• Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs• Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță• Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină• Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none">• Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive• Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite

	<p>grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedurilor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedurilor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului, a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • masa musculară activă solicitată de probă la efort • rezistența principalelor articulații • capacitatea maximă aerobă și anaerobă • debit cardiac și ventilație pulmonară

2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> după caz: școala alergării, săriturii sau aruncării
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de execuție Forța <ul style="list-style-type: none"> absolută, maximă Rezistența <ul style="list-style-type: none"> la efort aerob, anaerob și mixt
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> profilul somatic specific probei indicii funcționali care caracterizează proba
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> viteza, forța, rezistența, coordonarea, mobilitatea și suplețea, în formele de manifestare ale fiecărei probe și unele forme de manifestare combinate ale acestora
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței specifice probei a vitezei specifice probei a rezistenței la eforturi specifice probei a supleței musculaturii
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) alergări</p> <ul style="list-style-type: none"> pasul de alergare în tempo moderat alergarea accelerată în linie dreaptă și în turnantă simțul tempoului pasul lansat de viteză startul de jos și lansarea de la start alergarea în turnantă schimbul alternat în alergarea de ștafetă pasul peste gard startul de jos și alergarea până la primul gard alergarea între garduri alergarea de la ultimul gard la sosire <p>b) sărituri</p> <ul style="list-style-type: none"> faza de bătaie-desprindere ritmul elanului zborul și aterizarea ritmul celor trei pași la triplusalt elanul forma globală a tehnicii săriturii <p>c) aruncări</p> <ul style="list-style-type: none"> efortul final elanul forma globală a aruncării și a vitezei de execuție
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> specifice fiecărei probe
9. Acțiuni tactice specifice	<p>În funcție de probă:</p> <ul style="list-style-type: none"> alergarea, obiectiv de loc sau de timp dispunerea în pluton și declanșarea evadării din pluton graficul optim de cursă intrarea oportună în concurs și contrarea pe fazele competiției decizia asupra încercărilor riscante <p>Acțiuni tactice colective (pentru probele de alergări de semifond, fond și obstacole)</p> <p>În probele de alergări de semifond, fond și obstacole:</p> <ul style="list-style-type: none"> ocuparea corzii blocarea ieșirii/ atacului adversarului imprimarea ritmului cursei rotația la conducerea plutonului
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> dorința de victorie și îmbunătățirea performanței tenacitate concentrare atenție distributivă inițiativă stăpânire de sine

	<ul style="list-style-type: none"> • colaborare și întrajutorare • combativitate • corectitudine și respect față de adversar, arbitrii și spectatori
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale;
STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;

- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

Clasa a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Puncte/probe	FETE			BAIETI		
	Alergare 50 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Săritura în lungime de pe loc (m)	300 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Alergare 50 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Săritura în lungime de pe loc (m)	300 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)
15 pct	8.1	1.90	50.0	7.5	2.05	48.0
14 pct	8.2	1.85	51.0	7.6	2.00	49.0
13 pct	8.3	1.80	52.0	7.7	1.95	50.0
12 pct	8.4	1.75	53.0	7.8	1.90	51.0
11 pct	8.5	1.70	54.0	7.9	1.85	52.0
10 pct	8.6	1.65	55.0	8.0	1.80	53.0
9 pct	8.7	1.60	56.0	8.1	1.75	54.0
8 pct	8.8	1.55	57.0	8.2	1.70	55.0
7 pct	8.9	1.50	58.0	8.3	1.65	56.0
6 pct	9.0	1.45	59.0	8.4	1.60	57.0
5 pct	9.1	1.40	60.0	8.5	1.55	58.0
4 pct	9.2	1.35	61.0	8.6	1.50	59.0
3 pct	9.3	1.30	62.0	8.7	1.45	60.0
2 pct	9.4	1.25	63.0	8.8	1.40	61.0
1 pct	9.5	1.20	64.0	9.0	1.35	62.0

NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PUNCTE FETE	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
PUNCTE BĂIEȚI	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare 50 m plat cu start de jos (sec)	9"3	9"1	9"2	9"0	9"1	8"9	9"0	8"8	8"9	8"7	8"8	8"6	8"7	8"5	8"6	8"4	8"5	8"3	8"4	8"2
2.	Săritura în lungime cu elan (cm)	310	330	320	340	330	350	340	360	350	370	360	380	370	390	380	400	390	410	400	420
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	16	20	17	21	18	22	19	23	20	24	22	26	24	28	26	30	28	32	30	34
4.	Alergare de rezistență 600 m plat (minute)	2'45"	2'38"	2'42"	2'36"	2'39"	2'34"	2'37"	2'32"	2'35"	2'30"	2'33"	2'28"	2'31"	2'26"	2'29"	2'24"	2'27"	2'22"	2'25"	2'20"

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Puncte/probe	FETE			BAIETI		
	Alergare 50 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Săritura în lungime de pe loc (m)	300 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Alergare 50 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Săritura în lungime de pe loc (m)	300 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)
15 pct	7.9	1.95	48.0	7.3	2.10	46.0
14 pct	8.0	1.90	49.0	7.4	2.05	47.0
13 pct	8.1	1.85	50.0	7.5	2.00	48.0
12 pct	8.2	1.80	51.0	7.6	1.95	49.0
11 pct	8.3	1.75	52.0	7.7	1.90	50.0
10 pct	8.4	1.70	53.	7.8	1.85	51.0
9 pct	8.5	1.65	54.0	7.9	1.80	52.0
8 pct	8.6	1.60	55.0	8.0	1.75	53.0
7 pct	8.7	1.55	56.0	8.1	1.70	54.0
6 pct	8.8	1.50	57.0	8.2	1.65	55.0
5 pct	8.9	1.45	58.0	8.3	1.60	56.0
4 pct	9.0	1.40	59.0	8.4	1.55	57.0
3 pct	9.1	1.35	60.0	8.5	1.50	58.0
2 pct	9.2	1.30	61.0	8.6	1.45	59.0
1 pct	9.3	1.25	62.0	8.7	1.40	60.0

NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PUNCTE FETE	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
PUNCTE BĂIEȚI	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare 50 m plat cu start de jos (sec)	9"1	8"9	9"0	8"8	8"9	8"7	8"8	8"6	8"7	8"5	8"6	8"4	8"5	8"3	8"4	8"2	8.3	8.1	8.2	8.0
2.	Săritura în lungime cu elan (cm)	320	340	330	350	340	360	350	370	360	380	370	390	380	400	390	410	400	420	410	430
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	18	22	19	23	20	24	21	25	22	26	24	28	26	30	28	32	30	34	32	36
4.	Alergare de rezistență 600 m plat (minute)	2'39"	2'34"	2'37"	2'32"	2'35"	2'30"	2'33"	2'28"	2'31"	2'26"	2'29"	2'24"	2'27"	2'22"	2'25"	2'20"	2'23"	2'18"	2'21"	2'16"

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Puncte/probe	FETE			BAIETI		
	Alergare 50 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Săritura în lungime de pe loc (m)	300 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Alergare 50 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Săritura în lungime de pe loc (m)	300 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)
15 pct	7.8	2.00	46.0	7.2	2.15	44.0
14 pct	7.9	1.95	47.0	7.3	2.10	45.0
13 pct	8.0	1.90	48.0	7.4	2.05	46.0
12 pct	8.1	1.85	49.0	7.5	2.00	47.0
11 pct	8.2	1.80	50.0	7.6	1.95	48.0
10 pct	8.3	1.75	51.0	7.7	1.90	49.0
9 pct	8.4	1.70	52.0	7.8	1.85	50.0
8 pct	8.5	1.65	53.0	7.9	1.80	51.0
7 pct	8.6	1.60	54.0	8.0	1.75	52.0
6 pct	8.7	1.55	55.0	8.1	1.70	53.0
5 pct	8.8	1.50	56.0	8.2	1.65	54.0
4 pct	8.9	1.45	57.0	8.3	1.60	55.0
3 pct	9.0	1.40	58.0	8.4	1.55	56.0
2 pct	9.1	1.35	59.0	8.5	1.50	57.0
1 pct	9.2	1.30	60.0	8.6	1.45	58.0

NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PUNCTE FETE	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
PUNCTE BĂIEȚI	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare 50 m plat cu start de jos (sec)	8"9	8"7	8"8	8"6	8"7	8"5	8"6	8"4	8"5	8"3	8"4	8"2	8"3	8"1	8"2	8"0	8"1	7"9	8"0	7"8
2.	Săritura în lungime cu elan (cm)	330	350	340	360	350	370	360	380	370	390	380	400	390	410	400	420	410	430	420	440
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	20	24	21	25	22	26	23	27	24	28	26	30	28	32	30	34	32	36	34	38
4.	Alergare de rezistență 600 m plat (minute)	2'37"	2'32"	2'35"	2'30"	2'33"	2'28"	2'31"	2'26"	2'29"	2'24"	2'27"	2'22"	2'25"	2'20"	2'23"	2'18"	2'21"	2'16"	2'19"	2'14"

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Puncte/probe	FETE			BAIETI		
	Alergare 50 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Săritura în lungime de pe loc (m)	300 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Alergare 50 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)	Săritura în lungime de pe loc (m)	300 m plat cu start de sus, plecare la comandă (sec)
15 pct	7.6	2.05	44.0	7.0	2.20	42
14 pct	7.7	2.00	45.0	7.1	2.15	43
13 pct	7.8	1.95	46.0	7.2	2.10	44
12 pct	7.9	1.90	47.0	7.3	2.05	45
11 pct	8.0	1.85	48.0	7.4	2.00	46
10 pct	8.1	1.80	49.0	7.5	1.95	47
9 pct	8.2	1.75	50.0	7.6	1.90	48
8 pct	8.3	1.70	51.0	7.7	1.85	49
7 pct	8.4	1.65	52.0	7.8	1.80	50
6 pct	8.5	1.60	53.0	7.9	1.75	51
5 pct	8.6	1.55	54.0	8.0	1.70	52
4 pct	8.7	1.50	55.0	8.1	1.65	53
3 pct	8.8	1.45	56.0	8.2	1.60	54
2 pct	8.9	1.40	57.0	8.3	1.55	55
1 pct	9.0	1.35	58.0	8.4	1.50	56

NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PUNCTE FETE	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
PUNCTE BĂIEȚI	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare 50 m plat cu start de jos (sec)	8"7	8"5	8"6	8"4	8"5	8"3	8"4	8"2	8"3	8"1	8"2	8"0	8"1	7"9	8"0	7"8	7"9	7"7	7"8	7"6
2.	Săritura în lungime cu elan (cm)	340	360	350	370	360	380	370	390	380	400	390	410	400	420	410	430	420	440	430	450
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	22	26	23	27	24	28	25	29	26	30	28	32	30	34	32	36	34	38	36	40
4.	Alergare de rezistență 600 m plat (minute)	2'35"	2'30"	2'33"	2'28"	2'31"	2'26"	2'29"	2'24"	2'27"	2'22"	2'25"	2'20"	2'23"	2'18"	2'21"	2'16"	2'19"	2'14"	2'17"	2'12"

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr. 5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: BADMINTON

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare BADMINTON, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;

- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură (bătaie, zbor, aterizare) • aruncare (azvârlire, împingere) • prindere
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonare <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă, anaerobă, mixtă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie • greutate • anvergură • lungimea membrelor inferioare • volum cardiac • puls în repaus • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de îndemânare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - explozivă a membrelor inferioare • Coordonare <ul style="list-style-type: none"> - simțul rachetei și al fluturașului - orientarea în spațiu • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de îndemânare • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară: coxofemurală și scapulohumerală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • priza rachetei • poziția fundamentală • deplasarea în teren • lovitura de dreapta și de stânga • lovitura de la piept • serviciu

8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice individuale de atac: <ul style="list-style-type: none"> - lovitura de atac de pe loc - lovitura de atac din săritură • Acțiuni tactice individuale de apărare: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală de apărare joasă - lobul • Acțiuni tactice colective de atac (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - așezarea în teren - atac prin lovituri scurte - atac prin lovituri plasate pe spațiile rămase libere - orientarea loviturii de atac spre mijlocul terenului, între adversari • Acțiuni tactice colective de apărare (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - așezare în linie - poziția fundamentală de apărare - deplasări în teren - returul din zona din spatele terenului - returul în cros - retur în lung de linie • Sisteme de joc: <ul style="list-style-type: none"> - lateral - înainte-înapoi (dublu mixt) - circular • Acțiuni tactice recomandate individual: <ul style="list-style-type: none"> - serviciul - dropul - smashul - lobul
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • simțul riscului • stabilitate emoțională
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului / sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeelor tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeelor tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru • cățărare • escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonare <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare - statică a membrelor superioare

	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonare <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - în marșuri • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a coordonării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • priza rachetei (pentru lovitura de dreapta, pentru lovitura de stânga, pentru lovitura de la piept) • poziția fundamentală (la primirea serviciului, din timpul jocului: înaltă și joasă) • deplasarea în teren (înainte, oblic stânga, oblic dreapta, lateral stânga, lateral dreapta, înapoi, oblic înapoi stânga, oblic înapoi dreapta) • lovitura de dreapta și de stânga (de jos – de pe loc, de jos - din deplasare, din lateral - de pe loc, din lateral - cu deplasare, de sus din dreapta - cu deplasare, de sus din stânga - cu deplasare, de deasupra capului - de pe loc, de deasupra capului - cu deplasare, de deasupra umărului) • lovitura de la piept (cu stânga și cu dreapta) • serviciu (lung, scurt, înalt, razant, cu lovitură de dreapta, cu lovitură de stânga) • lovituri speciale
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice individuale de atac: <ul style="list-style-type: none"> - lovitura de atac de pe loc - lovitura de atac din săritură • Acțiuni tactice individuale de apărare: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală de apărare joasă - lobul • Acțiuni tactice colective de atac (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - așezarea în teren - atac prin lovituri scurte - atac prin lovituri plasate pe spațiile rămase libere - orientarea loviturii de atac spre mijlocul terenului, între adversari • Acțiuni tactice colective de apărare (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - așezare în linie - poziția fundamentală de apărare - deplasări în teren - returul din zona din spatele terenului - returul în cros - retur în lung de linie • Sisteme de joc: <ul style="list-style-type: none"> - lateral

	<ul style="list-style-type: none"> - înainte-înapoi (dublu mixt) - circular • Acțiuni tactice recomandate individual: <ul style="list-style-type: none"> - serviciul - dropul - smashul - lobul
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • simțul riscului • stabilitate emoțională
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui

	<p>climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeelelor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeelelor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru • cățărare • escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonare <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare - statică a membrelor superioare

	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonare <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte • a supleței musculaturii • a coordonării • a dexterității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • priza rachetei (pentru lovitura de dreapta, pentru lovitura de stânga, pentru lovitura de la piept) • poziția fundamentală (la primirea serviciului, din timpul jocului: înaltă și joasă) • deplasarea în teren (înainte, oblic stânga, oblic dreapta, lateral stânga, lateral dreapta, înapoi, oblic înapoi stânga, oblic înapoi dreapta) • lovitura de dreapta și de stânga (de jos – de pe loc, de jos - din deplasare, din lateral - de pe loc, din lateral - cu deplasare, de sus din dreapta - cu deplasare, de sus din stânga - cu deplasare, de deasupra capului - de pe loc, de deasupra capului - cu deplasare, de deasupra umărului) • lovitura de la piept (cu stânga și cu dreapta) • serviciu (lung, scurt, înalt, razant, cu lovitură de dreapta, cu lovitură de stânga) • lovituri speciale: tăiate, înșelătoare, forțate, liftate, lobate, clear, drop, drive
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice individuale de atac: <ul style="list-style-type: none"> - lovitura de atac de pe loc - lovitura de atac din săritură • Acțiuni tactice individuale de apărare: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală de apărare joasă - lobul • Acțiuni tactice colective de atac (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - așezarea în teren - atac prin lovituri scurte - atac prin lovituri plasate pe spațiile rămase libere - orientarea loviturii de atac spre mijlocul terenului, între adversari • Acțiuni tactice colective de apărare (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - așezare în linie - poziția fundamentală de apărare - deplasări în teren - returul din zona din spatele terenului - returul în cros - retur în lung de linie • Sisteme de joc: <ul style="list-style-type: none"> - lateral

	<ul style="list-style-type: none"> - înainte-înapoi (dublu mixt) - circular • Acțiuni tactice recomandate individual: - serviciul - dropul - smashul - lobul
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică,

cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;

- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 20 m cu start de jos (sec)	5"0	4"9	4"9	4"8	4"8	4"7	4"7	4"6	4"6	4"5	4"5	4"4	4"4	4"3	4"3	4"2	4"2	4"1	4"1	4"0
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	146	157	148	159	150	161	152	163	150	165	155	170	160	175	165	180	170	185	175	190
3.	Aruncarea mingii de oină, de pe loc (m)	18	21	19	22	20	23	24	25	22	26	24	28	26	30	28	32	30	34	32	36

B. PROBE SPECIFICE

Joc bilateral 1x1

Comisia va aprecia, cu precădere, manifestarea vitezei, îndemânării și calitatea execuțiilor tehnice de bază.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 20 m cu start de jos (sec)	4"9	4"8	4"8	4"7	4"7	4"6	4"6	4"5	4"5	4"4	4"4	4"3	4"3	4"2	4"2	4"1	4"1	4"0	4"0	3"9
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	148	159	150	161	152	163	154	165	155	170	160	175	165	180	170	185	175	190	180	195
3.	Aruncarea mingii de oină, de pe loc (m)	20	23	21	24	22	25	26	27	24	28	26	30	28	32	30	34	32	36	34	38

B. PROBE SPECIFICE

Joc bilateral 1x1

Comisia va aprecia, cu precădere, manifestarea vitezei, îndemânării și calitatea execuțiilor tehnice de bază.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 20 m cu start de jos (sec)	4"8	4"7	4"7	4"6	4"6	4"5	4"5	4"4	4"4	4"3	4"3	4"2	4"2	4"1	4"1	4"0	4"0	3"9	3"9	3"8
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	161	152	163	154	165	156	170	160	175	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200
3.	Aruncarea mingii de oină, de pe loc (m)	22	25	23	26	24	27	28	29	26	30	28	32	30	34	32	36	36	38	36	40

B. PROBE SPECIFICE

Joc bilateral 1x1

Comisia va aprecia, cu precădere, manifestarea vitezei, îndemânării și calitatea execuțiilor tehnice de bază.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	6"4	6"1	6"3	6"0	6"2	5"9	6"1	5"8	6"0	5"7	5"9	5"6	5"8	5"5	5"7	5"4	5"6	5"3	5"4	5"2
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	152	163	153	165	155	170	160	175	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200	190	210
3.	Aruncarea mingii de oină, de pe loc (m)	23	26	25	28	26	29	30	31	28	32	30	34	32	36	34	38	38	40	38	42

B. PROBE SPECIFICE

Joc bilateral 1x1

Comisia va aprecia, cu precădere, manifestarea vitezei, îndemânării și calitatea execuțiilor tehnice de bază.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.Î.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: BASCHEȚ

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare BASCHET, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI și AVANSAȚI** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători și avansați*, precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare Aprecierii respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii	Nivelul valoric - ÎNCEPĂTORI
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea musculaturii membrelor inferioare și superioare • masa și tonicitatea șanțurilor intervertebrale • tonicitatea musculaturii abdominale și intercostale • elasticitate toracică • capacitate vitală
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de alergare pe distanțe scurte și medii • variante de sărituri cu desprindere de pe unul și ambele picioare • variante de aruncări și prinderi la țintă și la distanță, cu unul și ambele brațe • echilibrul corpului aflat pe sol și în aer
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de deplasare - de reacție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - în manevrarea obiectelor - ambidextrie • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi aerobe • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - în articulația coloanei vertebrale - în articulația centurii scapulo-humeroale
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • raport echilibrat între înălțime și greutate • masa musculaturii gambelor și coapselor • elasticitate toracică • debit cardiac • debit respirator
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție față de: minge, partener, adversar - de execuție a deplasărilor, săriturilor și a procedeele tehnice de bază • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă la nivelul trenului inferior • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - în manevrarea mingii • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort mixt
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării în manevrarea mingii • a mobilității și supleței musculare
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>Tehnica jocului fără minge</p> <ul style="list-style-type: none"> • în apărare: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă - deplasare laterală cu pași adăugați, spre dreapta și spre stânga - deplasare cu pași adăugați, înainte și înapoi - alergare laterală - sărituri cu desprindere de pe un picior din deplasare și sărituri cu desprindere de pe ambele

	<p>picioare, de pe loc și din deplasare</p> <ul style="list-style-type: none"> • în atac: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală - alergare cu schimbarea tempoului - alergare cu opriri și porniri bruște / variații de ritm și tempo - alergare laterală - schimbări de direcție cu frânare pe un picior - sărituri cu desprindere de pe un picior din deplasare și sărituri cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc și din deplasare <p>Tehnica jocului cu minge</p> <ul style="list-style-type: none"> • mânguirea mingii • pasele de pe loc și din deplasare: <ul style="list-style-type: none"> - cu o mână și cu ambele mâini - de la piept, de deasupra capului, din lateral - directe și cu pământul - la diferite distanțe și către diferite direcții • oprirea într-un timp și în doi timp • pivotarea prin pășire și întoarcere • driblingul pe loc și din deplasare: <ul style="list-style-type: none"> - dribling cu variația înălțimii și a tempoului alergării, cu mâna dreaptă și cu mâna stângă - dribling cu deplasare cu spatele și cu deplasare laterală • driblingul cu schimbarea direcției: <ul style="list-style-type: none"> - cu trecerea mingii prin față - cu trecerea mingii pe la spate - cu trecerea mingii printre picioare - cu piruetă - cu mâna dreaptă și cu mâna stângă • aruncările la coș: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc cu o mână de deasupra capului - din dribling cu o mână de deasupra capului și oferit - din alergare cu o mână de deasupra capului și oferit - din săritură
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcaj <ul style="list-style-type: none"> - în lateral, spre coș, în adâncime - în „V” • tripla amenințare • pătrunderea • fenta de pasare, de plecare în dribling și de aruncare • depășirea • recuperare ofensivă după aruncarea la coș nereușită, proprie și a coechipierilor <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul normal • marcajul la interceptie • marcajul agresiv al jucătorului fără minge • marcajul agresiv al jucătorului cu minge • blocaj defensiv și recuperarea defensivă <p>Acțiuni tactice colective în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dublarea depășirii și a pătrunderii • încrucișarea simplă • „dă și du-te” <p>Acțiuni tactice colective în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apărarea împotriva depășirii • alunecarea • schimbarea de adversari

	<ul style="list-style-type: none"> • apărarea om la om agresivă pe jumătate de teren și pe tot terenul • triunghiul defensiv de săritură • retragerea în apărare <p>Sisteme de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>În apărare:</i> <ul style="list-style-type: none"> - om la om agresiv pe jumătate de teren și pe tot terenul • <i>În atac:</i> <ul style="list-style-type: none"> - contraatac 2x1 și 3x2 - atac rapid și de tranziție - atac pozițional, în diferite variante de așezare a jucătorilor cu finalizări prin: acțiuni individuale și colective cu diferite procedee tehnice; pătrundere; depășire; „dă și du-te”; încrucișare simplă
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • perseverență • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • curaj • colaborare și întrajutorare • combativitate • dorință de victorie • autocontrol privind regulile de joc
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • prevenția accidentărilor • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • autoactivizarea • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament • interpretarea regulamentului • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • greșeli frecvente de execuție.

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASCHEȚ**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii	Nivelul valoric - AVANSAȚI
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> tonicitatea musculaturii membrelor superioare și inferioare troficitatea musculaturii trunchiului elasticitate toracică capacitate vitală putere maximă anaerobă
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> varianțe de alergare cu fața, spatele sau latura spre direcția de înaintare, pe distanțe și direcții variate varianțe de sărituri de pe loc și din deplasare varianțe de aruncări și prinderi cu una și două mâini varianțe de tracțiune a obiectelor și de împingere în contact cu adversarul
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de reacție de execuție de deplasare Forța <ul style="list-style-type: none"> dinamică a tuturor grupelor musculare Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> în manevrarea obiectelor în acțiunile desfășurate în relație cu parteneri și adversari ambidextrie Rezistența <ul style="list-style-type: none"> la eforturi aerobe și mixte Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> în principalele articulații, oculo-motorie
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> raport optim între înălțime și greutate proportionalitate între musculatura trenului inferior și a trunchiului putere maximă aerobă și anaerobă
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de deplasare pe spații mici și medii de reacție față de deplasarea mingii și de acțiunile adversarilor de execuție a procedeeelor tehnice Forța <ul style="list-style-type: none"> explozivă în regim de rezistență, la nivelul membrelor inferioare Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> în manevrarea/ aruncarea mingii în regim de viteză și precizie Rezistența <ul style="list-style-type: none"> la efort mixt Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> în articulația pumnului și scapulo-humerală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței maxime explozive în diferite regiuni a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare a rezistenței la eforturi aerobe și mixte a îndemânării în manevrarea mingii a mobilității și supleței musculare
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) în atac: Tehnică fără minge</p> <ul style="list-style-type: none"> schimbări de direcție în V

	<ul style="list-style-type: none"> - în triunghi - cu schimbarea părții terenului <ul style="list-style-type: none"> • deplasări cu fața, cu spatele, lateral <p>Tehnică cu minge</p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncările la coș: <ul style="list-style-type: none"> - din dribling, oferită, cu depășirea inelului - power lay-up - din alergare - din săritură • plecarea în dribling • driblingul specific contraatacului • dribling cu schimbări de direcție variate și combinate • oprirea din dribling într-un timp și în doi timpi • pivotarea și protejarea mingii • prinderea mingii pasată cu pământul • pasarea mingii cu o mână și cu ambele mâini, de pe loc și din deplasare (cu 2 mâini de la piept, cu 2 mâini de deasupra capului, cu o mână de la umăr, cu o mână din lateral) • pasarea mingii din dribling • procedee tehnice noi: <ul style="list-style-type: none"> - pasele speciale, pe la spate, pe după cap, de pe loc și din alergare - voleibolarea cu o mână și cu ambele mâini, de pe loc și din alergare, cu săritură pe un picior și pe ambele picioare, cu trimiterea mingii către coș sau către un partener <p>b) În apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziționare, joc de picioare și lucru de brațe aplicat în condiții diverse de apărare (atacant cu minge, atacant fără minge, apărător pe partea mingii și pe partea opusă mingii) • întâmpinarea și limitarea acțiunilor atacanților după primirea mingii de către aceștia
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
9. Acțiuni tactice specifice	<p>a) În apărare:</p> <p>Tactică individuală</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcaj normal, agresiv, la interceptie • marcaj dublu • schimbarea adversarilor <p>Tactică colectivă</p> <ul style="list-style-type: none"> • tranziție defensivă • triunghiul de săritură • întrajutorarea și rotația • apărarea împotriva blocajului • blocarea în afară și urmărirea colectivă la panou • apărarea agresivă om la om pe jumătate de teren și pe tot terenul, utilizând marcajul la interceptie, alunecarea, schimbul de atacanți și marcajul dublu împotriva atacantului cu mingea • apărarea zonă pe ½ de teren și pe tot terenul • apărarea în zonă, normală și pressing, pe jumătate de teren și pe tot terenul, în diferite variante de distribuție a jucătorilor <p>b) În atac:</p> <p>Tactică individuală</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcaj • depășire deschisă și cu pas încrucișat • pătrundere pe partea mingii și din partea opusă mingii • recuperare ofensivă la aruncarea proprie și la aruncarea coechipierilor • dublajul

	<ul style="list-style-type: none"> acțiuni tactice individuale specifice posturilor de pivot, centru, extremă, fundaș ofensiv și fundaș defensiv Tactică colectivă blocajul și plecarea din blocaj (la omul cu și fără minge) încrucișarea simplă și dublă dă și du-te circulația în formă de „opt” contraatac atacul cu un tandem atacul organizat împotriva apărării pressing atac pozițional cu jucători periferici atac pozițional cu un jucător centru sau pivot (opțional) combinații tactice la momente fixe strategii pentru diferite situații favorabile sau nefavorabile, în funcție de scor și timpul de joc
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> tenacitate eliminarea sentimentului de teamă față de adversar concentrare atenție distributivă inițiativă curaj stăpânire de sine colaborare și întrajutorare combativitate dorință de afirmare
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> tehnici de reechilibrare modalități de atenuare a șocurilor cunoștințe teoretice și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> importanța „încălzirii” respirația cu caracter de refacere tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> factorii care condiționează performanța cauzele care reduc randamentul criterii de apreciere a randamentului componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante criterii de analiză specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> regulament de concurs greșeli de arbitraj abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> relații de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru comportamentul în concurs situațiile critice din concurs criteriile de evaluare a arbitrajelor greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. Deasemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Saritura în lungime de pe loc (cm)	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200
2.	Alergare de viteza 30 m start de sus (sec)	6"2	5"9	6"1	5"8	6"0	5"7	5"9	5"6	5"8	5"5	5"7	5"4	5"6	5"3	5"5	5"2	5"4	5"1	5"3	5"0
3.	Alergare de rezistenta 600 m (minute)	2'46"	2'41"	2'43"	2'38"	2'40"	2'35"	2'37"	2'32"	2'34"	2'29"	2'31"	2'26"	2'28"	2'23"	2'25"	2'20"	2'23"	2'18"	2'20"	2'15"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Executarea structurii: dribling – oprire – pasă – deplasare – prindere – oprire – dribling - aruncare la coș din dribling	<p>Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției.</p> <p>Notarea se face pornind de la nota 2</p> <p>⇒ Execuția corectă a driblingului și a opririi - 2 pct</p> <p>⇒ Execuția corectă a pasei - 2 pct</p> <p>⇒ Execuția corectă a aruncării la coș din dribling - 2 pct</p> <p>⇒ Ritmul optim de execuție a structurii pe fondul corectitudinii execuției tehnice - 2 pct</p>																			
2.	Joc 3x3 la un panou cu reguli adaptate	<p>Se apreciază comportarea în joc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Execuția elementelor tehnice în cadrul jocului în atac și apărare • Eficiența acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare • Aplicarea regulamentului de joc 																			

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Saritura în lungime de pe loc (cm)	132	152	134	154	136	156	138	158	140	160	142	162	144	164	146	166	148	168	150	170
2.	Alergare de viteza 30 m start de sus (sec)	6"2	5"9	6"1	5"8	6"0	5"7	5"9	5"6	5"8	5"5	5"7	5"4	5"6	5"3	5"5	5"2	5"4	5"1	5"3	5"0
3.	Alergare de rezistenta 600 m (minute)	3'30"	3'20"	3'25"	3'15"	3'20"	3'10"	3'15"	3'05"	3'10"	3'00"	3'05"	2'55"	3'00"	2'50"	2'55"	2'45"	2'50"	2'40"	2'45"	2'30"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Executarea structurii: dribling – pasă din deplasare – schimbare de direcție – pătrundere – finalizare cu aruncare la coș din alergare	<p>Se apreciaza corectitudinea și cursivitatea execuției.</p> <p>Notarea se face pornind de la nota 2</p> <p>⇒ Execuția corectă a driblingului 2 pct</p> <p>⇒ Execuția corectă a pasei din deplasare 2 pct</p> <p>⇒ Execuția corectă a aruncării la coș din alergare 2 pct</p> <p>⇒ Ritmul optim de execuție a structurii pe fondul corectitudinii execuției tehnice 2 pct</p>																			
2.	Joc 3x3 la un panou cu reguli adaptate	<p>Se apreciază comportarea în joc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Execuția elementelor tehnice în cadrul jocului în atac și apărare • Eficiența acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare • Aplicarea regulamentului de joc 																			

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Saritura în lungime de pe loc (cm)	144	164	146	166	148	168	150	170	152	172	154	174	156	176	156	176	158	178	160	180
2.	Alergare de viteza 30 m start de sus (sec)	6"1	5"8	6"0	5"7	5"9	5"6	5"8	5"5	5"7	5"4	5"6	5"3	5"5	5"2	5"4	5"1	5"3	5"0	5"2	4"9
3.	Alergare de rezistenta 600 m (minute)	3'20"	3'10"	3'15"	3'05"	3'10"	3'00"	3'05"	2'55"	3'00"	2'50"	2'55"	2'45"	2'50"	2'40"	2'45"	2'35"	2'40"	2'30"	2'35"	2'20"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	<p>Executarea structurii: Se apreciaza corectitudinea și cursivitatea execuției.</p> <p>Sportivul situat la linia de fund a terenului de baschet: pasa cu două mâini de la piept de pe loc (unui coechipier situat lateral dreapta în prelungirea liniei de aruncări libere) – alergare 5 m – reprimirea mingii – prindere – oprire într-un timp – plecare în dribling 10 m (cu două schimbări de direcție la alegere din cele învățate) – pasa cu două mâini de la piept din deplasare (unui coechipier situat lateral dreapta pe post de extremă) – reprimirea mingii – prindere – aruncare la coș din alergare.</p>	<p>Notarea se face pornind de la nota 2</p> <p>⇒ Execuția corectă a paselor de pe loc și din deplasare 2 pct</p> <p>⇒ Execuția corectă a opririi 1 pct</p> <p>⇒ Execuția corectă a driblingului și a schimbărilor de direcție din dribling 1 pct</p> <p>⇒ Execuția corectă a aruncării la coș din alergare 2 pct</p> <p>⇒ Ritmul optim de execuție a structurii pe fondul corectitudinii execuției tehnice 2 pct</p>																			

2.	Joc 5x5	<p>Se apreciază comportarea în joc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Execuția elementelor tehnice în cadrul jocului în atac și apărare • Eficiența acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare • Aplicarea regulamentului de joc
----	---------	--

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Saritura în lungime de pe loc (cm)	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200
2.	Alergare de viteza 30 m start de sus (sec)	5"7	5"3	5"6	5"2	5"5	5"1	5"4	5"0	5"3	4"9	5"2	4"8	5"1	4"7	5"0	4"6	4"9	4"5	4"8	4"4
3.	Alergare de rezistenta 600 m (min.)	3'10"	2'55"	3'05"	2'50"	3'00"	2'45"	2'55"	2'40"	2'50"	2'35"	2'45"	2'30"	2'40"	2'25"	2'35"	2'20"	2'30"	2'15"	2'25"	2'10"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	<p>Executarea combinației „dă și du-te” (executatul va fi pe rând pătrunzător și apoi pasator)</p> <p>Aruncătorul</p> <ul style="list-style-type: none"> - din cercul de la centrul terenului dribling – oprire – pasă – deplasare cu schimbare de direcție - pătrundere – prinderea mingii <p>- aruncare la coș din alergare;</p> <p>Pasatorul</p> <ul style="list-style-type: none"> - ieșire la minge – prinderea mingii – fentă de aruncare – angajarea pătrunzătorului. 	<p>Se apreciaza corectitudinea și cursivitatea execuției.</p> <p>Notarea se face pornind de la nota 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Execuția corectă a paselor și a schimbării de direcție 2 pct ⇒ Execuția corectă a prinderii și opririi 2 pct ⇒ Execuția corectă a aruncării la coș din alergare 2 pct ⇒ Ritmul optim de execuție a structurii pe fondul corectitudinii execuției tehnice 2 pct 																			

2.	Joc 5x5	<p>Se apreciază comportarea în joc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Execuția elementelor tehnice în cadrul jocului în atac și apărare • Eficiența acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare • Aplicarea regulamentului de joc
----	---------	--

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHIȚESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: BASEBALL

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare BASEBALL, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASEBALL**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • proporționalitate corporală • înălțime și greutate • dezvoltare fizică armonioasă • dezvoltarea aparatului cardio respirator
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers și alergare • prindere și aruncare • sărituri
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție - de deplasare pe spații restrânse • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a tuturor grupelor musculare • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - orientare spațio-temporală - coordonare generală și segmentară - echilibru dinamic • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală - aerobă - mixtă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> • stabilitatea articulațiilor membrelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • corp bine proporționat • înălțime medie și înaltă • masă musculară medie
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție - de deplasare pe spații restrânse • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a tuturor grupelor musculare • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - orientare spațio-temporală - coordonare generală și segmentară - echilibru dinamic • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală - aerobă - mixtă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - stabilitatea articulațiilor membrelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală pentru prinderea mingii • prinderea mingii • aruncarea mingii • lovirea mingii cu bastonul
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • prindere și aruncare • lovirea mingii cu bastonul

	<ul style="list-style-type: none"> alergare în baze Procedee tehnice specifice postului <ul style="list-style-type: none"> lansarea mingii (pitcher) poziția în spatele bazei casă (catcher) prinderea mingii lansate în zona strike (catcher) blocarea mingii (catcher) prinderea mingilor rulate, înalte, joase, ricoșate din pământ bătaia mingii: alegerea bastonului, priza pe baston, poziția de bătaie în boxă, de pe suport, oferită și aruncată de lansator
9. Acțiuni tactice specifice	<p>a) de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> bătaia mingii: lansări rapide; bunt alergare în baze <p>b) de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> prinderea și aruncarea mingii în baze acoperirea bazelor dublaj asistență intermediar <p>Acțiuni tactice colective de/ în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> bătaie și alergare în baze lovirea mingii (bunt): fără alergători; cu un alergător; cu doi alergători; cu trei alergători <p>Acțiuni tactice colective de/ în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> acoperirea bazei unu, doi, trei, sau casă, la mingi bătute de o bază, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători acoperirea bazei unu, doi, trei, sau casă, la mingi bătute de două baze, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători mecanica la bunt, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători <p>Acțiuni tactice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> lovirea mingii cu bastonul, bunt acoperirea bazelor
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> tenacitate eliminarea sentimentului de teamă față de adversar concentrare atenție distributivă inițiativă curaj stăpânire de sine colaborare și înțajutorare amplificarea combativității spirit de răspundere imaginație
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> tehnici de reechilibrare modalități de atenuare a șocurilor cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> importanța „încălzirii” respirația cu caracter de refacere tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASEBALL**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • proporționalitate corporală • înălțime și greutate • dezvoltare fizică armonioasă • dezvoltarea aparatului cardio respirator
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers și alergare • prindere și aruncare • sărituri
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție - de deplasare pe spații restrânse • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - orientare spațio-temporală - coordonare generală și segmentară - echilibru dinamic • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală mixtă - anaerobă - aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - stabilitatea articulațiilor membrelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • corp bine proporționat • înălțime medie și înaltă • masă musculară medie
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție - de deplasare pe spații restrânse • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - orientare spațio-temporală - coordonare generală și segmentară - echilibru dinamic • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală mixtă - anaerobă - aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - stabilitatea articulațiilor membrelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală pentru prinderea mingii • prinderea mingii • aruncarea mingii • lovirea mingii cu bastonul <p>Procedee tehnice specifice postului</p> <ul style="list-style-type: none"> • intrarea și ieșirea din prag

	<ul style="list-style-type: none"> • mișcarea de lansare - wind-up, set • lansarea mingii rapide, change-up, curbe, lansări controlate, priză biomecanică (pitcher) • poziția în spatele bazei casă (catcher) • prinderea mingii lansate în zona strike (catcher) • blocarea mingii (catcher) • prinderea mingii bătute: pop-fly, bunt (catcher) • prinderea mingilor rulate, înalte, joase, ricoșate din pământ • bătaia mingii: de pe suport, oferită și aruncată de lansator
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de deposedare a adversarului • de pătrundere • de întoarcere
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • bătaia mingii: <ul style="list-style-type: none"> - lansări rapide - bunt • alergare în baze • furtul de baze • alunecarea în baze (sliding) • plonjonul în baze <p>Acțiuni tactice individuale de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • prinderea și aruncarea mingii în baze • acoperirea bazelor • dublaj, asistență intermediar • jocul de apel • realizarea out-ului (forțat) prin ștergere <p>Acțiuni tactice colective de/ în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • bătaie și alergare în baze • lovirea mingii (bunt): <ul style="list-style-type: none"> - fără alergători - cu un alergător - cu doi alergători - cu trei alergători <p>Acțiuni tactice colective de/ în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • acoperirea bazei unu, doi, trei, sau casă, la mingi bătute de o bază, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători • acoperirea bazei unu, doi, trei, sau casă, la mingi bătute de două baze, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători • mecanica la bunt, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători • inițierea și realizarea jocului dublu • acoperirea bazelor împotriva furtului de baze
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • amplificarea combativității • dispoziție pentru efort • dorința de progres • dorința de auto depășire • dorința de victorie • respect față de adversar și spectatori

11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASEBALL**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicatePrezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concursReceptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușiteExersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau colegÎndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătosAdoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concursEfectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanțăRealizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplinăCulegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none">Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportiveParticiparea, prin conduita proprie, la asigurarea unui

	<p>climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeelelor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeelelor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Domenii
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • proporționalitate corporală • înălțime și greutate • dezvoltare fizică armonioasă • dezvoltarea aparatului cardio respirator
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers și alergare • prindere și aruncare • sărituri
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție - de deplasare pe spații restrânse • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - orientare spațio-temporală - coordonare generală și segmentară - echilibru dinamic • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală/mixtă - anaerobă - aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - stabilitatea articulațiilor membrelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • corp bine proporționat • înălțime medie și înaltă • masă musculară medie
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție - de deplasare pe spații restrânse • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de îndemânare • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor față de corp - coordonarea corpului în spațiu - coordonarea acțiunilor față de parteneri, adversari și țintă • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală mixtă - anaerobă - aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - stabilitatea articulațiilor membrelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală pentru prinderea mingii • prinderea mingii • aruncarea mingii

	<ul style="list-style-type: none"> lovirea mingii cu bastonul Procedee tehnice specifice postului/ probei <ul style="list-style-type: none"> intrarea și ieșirea din prag mișcarea de lansare - wind-up, set lansarea mingii rapide, change-up, curbe lansări controlate, priză biomecanică (pitcher) lansarea patru ball-uri poziția în spatele bazei casă (catcher) prinderea mingii lansate în zona strike (catcher) blocarea mingii (catcher) prinderea mingii bătute: pop-fly, bunt (catcher) prinderea mingilor rulate, înalte, joase, ricoșate din pământ bătaia mingii: de pe suport, oferită și aruncată de lansator
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> prindere aruncare lovirea mingii cu bastonul alergare în baze
9. Acțiuni tactice specifice	Acțiuni tactice individuale de atac <ul style="list-style-type: none"> bătaia mingii: <ul style="list-style-type: none"> lansări rapide bunt fentă de bunt și bătaie joc la mustață (squeeze-play) -piper alergare în baze furtul de baze alunecarea în baze (sliding) plonjonul în baze Acțiuni tactice individuale de apărare <ul style="list-style-type: none"> prinderea și aruncarea mingii în baze acoperirea bazelor dublaj, asistență intermediar jocul de apel realizarea aut-ului (forțat) prin ștergere Acțiuni tactice colective în atac <ul style="list-style-type: none"> bătaie și alergare în baze lovirea mingii (bunt) fără sau cu unu, doi, trei alergători Acțiuni tactice colective în apărare <ul style="list-style-type: none"> acoperirea bazei unu, doi, trei, sau casă, la mingi bătute de o bază, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători acoperirea bazei unu, doi, trei, sau casă, la mingi bătute de două baze, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători mecanica la bunt, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători inițierea și realizarea jocului dublu acoperirea bazelor împotriva furtului de baze surprinderea alergătorului între baze (prinsul la mijloc) jocul de apel sisteme de semnalizare cu coechipierii și antrenorii Acțiuni tactice recomandate individual <ul style="list-style-type: none"> lovire mingii cu bastonul bunt acoperirea bazelor dublaj asistență intermediar furtul de baze
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> tenacitate eliminarea sentimentului de teamă față de adversar concentrare atenție distributivă inițiativă curaj stăpânire de sine colaborare și întraajutorare

	<ul style="list-style-type: none"> • amplificarea combativității • dispoziție pentru efort • dorința de progres • dorința de autodepășire • dorința de victorie • respect față de adversar și spectatori • controlul senzorial perceptiv extern • controlul durerii și al senzației de oboseală
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparaturii de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • regulamentul specific muntelui • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;

- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 30 m (sec)	5"9	5"8	5"7	5"6	5"5	5"4	5"3	5"2	5"1	5"0
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80
3.	Alergare de rezistență 600 m (min.)	2'55"	2'50"	2'45"	2'40"	2'35"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
1.	Aruncarea mingii de baseball cu elan la distanță (m)	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46
2.	„Naveta” *)	19"1	19"0	18"9	18"7	18"5	18"3	18"1	17"9	17"7	17"5

*) **„NAVETA”** – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanțe de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia situată la 10 m, după care se întoarce la linia situată la 5 m, continuă alergarea până la linia de 15 m, se întoarce la linia de 10 m, după care aleargă la linia de 20 m și revine la linia de start. La schimbarea direcției de alergare, elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 30 m (sec)	5"6	5"5	5"4	5"3	5"2	5"1	5"0	4"9	4"8	4"7
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.45	1,50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90
3.	Alergare de rezistență 600 m (min.)	2'45"	2'40"	2'35"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"	2'05"	2'00"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
1.	Aruncarea mingii de baseball cu elan la distanță (m)	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
2.	„Naveta” *)	18"1	18"0	17"9	17"7	17"5	17"3	17"1	16"9	16"7	16"5

*) **„NAVETA”** – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanțe de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia situată la 10 m, după care se întoarce la linia situată la 5 m, continuă alergarea până la linia de 15 m, se întoarce la linia de 10 m, după care aleargă la linia de 20 m și revine la linia de start. La schimbarea direcției de alergare, elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 30 m (sec)	5"4	5"3	5"2	5"1	5"0	4"9	4"8	4"7	4"6	4"5
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2,00
3.	Alergare de rezistență 600 m (min.)	2'35"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"	2'05"	2'00"	1'55"	1'50"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
1.	Aruncarea mingii de basebal cu elan la distanță (m)	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55
2.	„Naveta” *)	17"1	17"0	16"9	16"7	16"5	16"3	16"1	15"9	15"7	15"5

*) **„NAVETA”** – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanțe de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia situată la 10 m, după care se întoarce la linia situată la 5 m, continuă alergarea până la linia de 15 m, se întoarce la linia de 10 m, după care aleargă la linia de 20 m și revine la linia de start. La schimbarea direcției de alergare, elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 30 m (sec)	5"1	5"0	4"9	4"8	4"7	4"6	4"5	4"4	4"3	4"2
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00	2.05	2,10
3.	Alergare de rezistență 600 m (min.)	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"	2'05"	2'00"	1'55"	1'50"	1'45"	1'40"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota10
		B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
1.	Aruncarea mingii de baseball cu elan la distanță (m)	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
2.	„Naveta” *)	16"1	16"0	15"9	15"7	15"5	15"3	15"1	14"9	14"7	14"5

*) „NAVETA” – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanțe de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia situată la 10 m, după care se întoarce la linia situată la 5 m, continuă alergarea până la linia de 15 m, se întoarce la linia de 10 m, după care aleargă la linia de 20 m și revine la linia de start. La schimbarea direcției de alergare, elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHIȚESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: CANOTAJ

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare CANOTAJ, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea musculaturii • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • debit cardiac • talie înaltă cu anvergură +4-6 cm minimum • normoponderali • stabilitate articulară scapulohumerală, coxofemurală și a gleznei
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala alergării • școala săriturii • tracțiuni și împingeri • transport de greutate • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - anaerobă - mixtă
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitate și troficitate musculară • indici cardio - vasculari și respiratori crescuți • talie înaltă, normoponderali • anvergură mare • mobilitate și stabilitate articulară
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli auditivi, tactili, vizuali - de execuție repetitivă - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică explozivă - în regim de viteză și rezistență • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentară față de corp - față de parteneri - armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă, anaerobă, mixtă - musculară locală • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală, scapulo-humerală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive • a vitezei de reacție, execuție, repetiție, deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării • a mobilității și supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • vâslit segmentar • vâslit cu/ fără răsucire • vâslit pe ergometru – test 2000 m • vâslit integral cu diferite intensități și cadențe • vâslit în ambarcațiuni mari cu cadență impusă și tempo variabil

	Procedee tehnice specifice, recomandate individual <ul style="list-style-type: none"> • manevrarea ambarcațiilor pe uscat și pe apă • vâslirea cu tempouri variate • vâslirea fără răsucirea palei • vâslirea în condiții îngreunate
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • manevrarea ambarcațiilor pe uscat și pe apă • vâslirea cu tempouri variate • vâslirea fără răsucirea palei • vâslirea în condiții îngreunate
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • vâslit cu cadență, ritm și respirație impusă • pista 2000 m în condiții de concurs (cu urmărirea adversarilor) • pista 2000 m după grafic impus • pista 2000 m cu ruperi de ritm (întăriri, lansări, finish) • pista 2000 m cu tempo autoimpus (tatonarea adversarilor) • respectarea graficului de concurs • intrarea rațională în cursă cu susținerea efortului specific probei
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • amplificarea combativității • coordonare vizual - motrică • inteligență, discernământ în cursă, aprecierea corectă a adversarului
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecvență a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea musculaturii • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • debit cardiac • rețea vasculară • talie înaltă, normoponderali • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala alergării • școala săriturii • tracțiuni și împingeri • transport de greutate • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - anaerobă - mixtă
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitate și troficitate musculară • indici cardio - vasculari și respiratori crescuți • talie înaltă, normoponderali • anvergură mare • mobilitate și stabilitate articulară
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli auditivi, tactili, vizuali - de execuție repetitivă - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică explozivă - în regim de viteză și rezistență • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentară față de corp - față de parteneri - armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă, anaerobă, mixtă - musculară locală • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală, scapulo - humerală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive • a vitezei de reacție, execuție, repetiție, deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării • a mobilității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • vâslit segmentar • vâslit cu / fără răsucire • vâslit pe ergometru – test 2000 m • vâslit integral cu diferite intensități și cadențe • vâslit în ambarcațiuni mari cu cadență impusă și tempo variabil
8. Procedee tehnice specifice,	<ul style="list-style-type: none"> • manevrarea ambarcațiilor pe uscat și pe apă

recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> vâslirea cu tempouri variate vâslirea fără răsucirea palei vâslirea în condiții îngreunate
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> vâslit cu cadență, ritm și respirație impusă pista 2000 m în condiții de concurs (cu urmărirea adversarilor) pista 2000 m după grafic impus pista 2000 m cu ruperi de ritm (întăriri, lansări, finish) pista 2000 m cu tempo autoimpus (tatonarea adversarilor) respectarea graficului de concurs intrarea rațională în cursă cu susținerea efortului specific probei
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> tenacitate eliminarea sentimentului de teamă față de adversar concentrare atenție distributivă inițiativă curaj stăpânire de sine amplificarea combativității coordonare vizual - motrică inteligentă, discernământ în cursă, aprecierea corectă a adversarului
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> tehnici de reechilibrare modalități de atenuare a șocurilor cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> importanța „încălzirii” respirația cu caracter de refacere tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> factorii care condiționează performanța cauzele care reduc randamentul criterii de apreciere a randamentului componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante criterii de analiză specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> regulament de concurs greșeli de arbitraj abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> relații de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru comportamentul în concurs situațiile critice din concurs criteriile de evaluare a arbitrajelor greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeeleor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dărueniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • masa musculară activă solicitată de probă • troficitate și tonicitate musculară • capacitate maximă aerobă și anaerobă

	<ul style="list-style-type: none"> • debit cardiac și ventilație pulmonară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala alergării • școala săriturii • tracțiuni și împingeri • transport de greutate • echilibru • simțul apei
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de deplasare - de execuție repetitivă • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie înaltă • anvergura membrelor superioare • lungimea membrelor inferioare • capacitate vitală/debit respirator/ventilație pulmonară • debit cardiac/rețea vasculară/frecvență cardiacă • stabilitate articulară scapulohumerală, coxofemurală, a gleznei • coeficient de mobilitate
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali, auditivi, tactili - de execuție repetitivă - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică explozivă - în regim de îndemânare, viteză, rezistență • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară față de corp, față de ambarcație, față de parteneri armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - musculară locală - anaerobă lactică și alactică • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală - scapulo – humerală a gleznei
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • vâslit pe ergometru – test 2000 m • vâslit în condiții de concurs 2000 m • vâslit ambarcațiuni mari vâsle/rame – test 2000 m • vâslit segmentar, cu/fără răsucire
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de manevrare a ambarcațiilor pe apă și pe uscat • de vâslire cu tempouri variate • de vâslire în 2 cu copierea partenerului • de vâslire fără răsucirea palei • de vâslire în condiții îngreunate
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • pista 2000 m cu urmărirea adversarilor

	<ul style="list-style-type: none"> pista 2000 m fără repere intermediare simulare concurs: 3 piste – serii, semifinală, finală <p>Acțiuni tactice colective</p> <ul style="list-style-type: none"> pista 2000 m în condiții de concurs (cu urmărirea adversarilor) pista 2000 m după grafic impus pista 2000 m cu ruperi de ritm (întăriri, lansări, finish) pista 2000 m cu tempo autoimpus (tatonarea adversarilor) intrarea rațională în cursă cu susținerea efortului specific probei
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> concentrare tenacitate voință curaj atenție distributivă coordonare vizual - motrică și echilibru dinamic combativitate motricitate ritmică toleranță la stres capacitate rapidă de echilibru după sarcini emoționale reacții comportamentale adaptative concentrare rezistență la stres gândire specializată, profundă și rapidă memorie vizuală dinamism spirit de inițiativă combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> tehnici de reechilibrare modalități de atenuare a șocurilor cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> importanța „încălzirii” respirația cu caracter de refacere tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> factorii care condiționează performanța cauzele care reduc randamentul criterii de apreciere a randamentului specificul autocaracterizării și evaluării randamentului personalizarea echipamentului de concurs caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante criterii de analiză specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> regulament de concurs principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> relații specifice de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru comportamentul în concurs situațiile critice din concurs relațiile cu oficialii concursului criteriile de evaluare a arbitrajelor greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Genuflexiuni libere (nr. repetări) / 2 min	38	42	40	44	42	46	44	48	46	50	48	52	50	54	52	56	54	58	56	60
2.	Ridicări ale trunchiului din șezând cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți în 30 sec (nr. repetări)	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30
3.	Alergare de rezistență 600 m fete, 800 m băieți (min)	4'15"	4'15"	4'10"	4'10"	4'05"	4'05"	4'00"	4'00"	3'55"	3'55"	3'50"	3'50"	3'45"	3'45"	3'40"	3'40"	3'35"	3'35"	3'30"	3'30"
4.	Ramat orizontal 6kg-fete; 10kg-baieti/ 2min	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32	32	34	34	36	36	38	38	40	40

B. PROBE SPECIFICE

1. Vâslit în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadență de 14/16 lovituri/min. Distanța de 500 m. Comisia evaluează tehnica și ritmul de vâslire.

Condiție de înscriere:

- să înoate 25-30 m – procedeu la alegere.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Genuflexiuni libere (nr. repetări) / 2 min	40	44	42	46	44	48	46	50	48	52	50	54	52	56	54	58	56	60	58	62
2.	Ridicări ale trunchiului din șezând cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți în 30 sec (nr. repetări)	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31
3.	Alergare de rezistență 600 m fete, 800 m băieți (min)	4'10"	4'10"	4'05"	4'05"	4'00"	4'00"	3'55"	3'55"	3'50"	3'50"	3'45"	3'45"	3'40"	3'40"	3'35"	3'35"	3'30"	3'30"	3'25"	3'25"
4.	Ramat orizontal 8kg-fete; 12kg-baieți/ 2min	28	28	30	30	32	32	34	34	36	36	38	38	40	40	42	42	44	44	46	46

B. PROBE SPECIFICE

1. Vâslit în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadență de 16/18 lovituri/min. Distanța de 500 m. Comisia evaluează tehnica și ritmul de vâslire.

Condiție de înscriere:

- să înoate 25-30 m – procedeu la alegere.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Genuflexiuni libere (nr. repetări) / 2 min	42	46	44	48	46	50	48	52	50	54	52	56	54	58	56	60	58	62	60	64
2.	Ridicări ale trunchiului din șezând cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoți în 30 sec (nr. repetări)	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32
3.	Alergare de rezistență 600 m fete, 800 m băieți (min)	4'05"	4'05"	4'00"	4'00"	3'55"	3'55"	3'50"	3'50"	3'45"	3'45"	3'40"	3'40"	3'35"	3'35"	3'30"	3'30"	3'25"	3'25"	3'20"	3'20"
4.	Ramat orizontal 10kg-fete; 15kg-baieți/ 2min	34	34	36	36	38	38	40	40	42	42	44	44	46	46	48	48	50	50	52	52

B. PROBE SPECIFICE

- Vâslit în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadență de 18/20 lovituri/min. Distanța de 500 m.
 - Vâslit pe apă, în ambarcațiune de 4-vâsle sau 2-vâsle, cu demonstrarea loviturilor de brațe, brate-trunchi, 1/4 cărucior, 1/2 cărucior și parcurgerea distanței de 1000 m folosind lovitura întreagă.
- Comisia evaluează tehnica și ritmul de vâslire.

Condiție de înscriere:

- să înoate 25-30 m – procedeu la alegere.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Genuflexiuni libere (nr. repetări) / 2 min	44	48	46	50	48	52	50	54	52	56	54	58	56	60	58	62	60	64	62	66
2.	Ridicări ale trunchiului din șezând cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți în 30 sec (nr. repetări)	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32	31	33
3.	Alergare de rezistență 600 m fete, 800 m băieți (min)	4'00"	4'00"	3'55"	3'55"	3'50"	3'50"	3'45"	3'45"	3'40"	3'40"	3'35"	3'35"	3'30"	3'30"	3'25"	3'25"	3'20"	3'20"	3'15"	3'15"
4.	Ramat orizontal 10kg-fete; 15kg-baieti/ 2min	44	44	46	46	48	48	50	50	52	52	54	54	56	56	58	58	60	60	62	62

B. PROBE SPECIFICE

- Vâslit în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadență de 20/22 lovituri/min. Distanța de 500 m.
 - Vâslit pe apă, în ambarcațiune de 4-vâsle sau 2-vâsle, cu demonstrarea loviturilor de brațe, brate-trunchi, 1/4 cărucior, 1/2 cărucior și parcurgerea distanței de 1000 m, în cadență de 20/22 lovituri/min, folosind lovitura întreagă.
- Comisia evaluează tehnica și ritmul de vâslire.

Condiție de înscriere:

- să înoate 25-30 m – procedeu la alegere.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: DANS SPORTIV

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare DANS SPORTIV, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **DANS SPORTIV**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup

activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> frecvența respiratorie scăzută – 11 respirații/minut capacitate vitală 100% din capacitatea maximă frecvența cardiacă adaptată efortului valori scăzute ale sistemului neuromuscular în repaus creșterea valorilor sistemului neuromuscular în efort, proporțional cu forța de contracție masa musculară activă
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> figuri de bază în dansurile standard: <ul style="list-style-type: none"> Vals lent Vals vienez Quick step pași de bază în dansurile latino-americane: <ul style="list-style-type: none"> Samba Cha-cha-cha Jive înșușirea ritmului specific fiecărui dans la nivel de clasa „H” și „E” deplasarea corectă pe sensul ringului de dans
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de execuție de deplasare Forța <ul style="list-style-type: none"> generală Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonare segmentară echilibru precizia mișcării orientare spațio-temporală Rezistența <ul style="list-style-type: none"> generală – aerobă-anaerobă Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> articulară elasticitate articulară suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> frecvență respiratorie frecvență cardiacă reacție neurovegetativă (coordonare intramusculară)
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> în regim de suplețe Forța <ul style="list-style-type: none"> în regim de viteză în regim de suplețe Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate coordonare spațio-temporală coordonare vizual-motrică dexteritate generală și specifică Rezistența <ul style="list-style-type: none"> în regim de viteză Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> articulară, la nivelul tuturor segmentelor suplețe generală și specifică Calități motrice combinate (F-R; I-V; M-I)
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței maxime, explozive, în diferite regiuni a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte

	<ul style="list-style-type: none"> • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • pași de bază standard, nivel clasa „H” și clasa „E” • pași de bază latino-american, nivel clasa „H” și clasa „E” • deplasarea pe sensul de dans
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • coregrafii simple secțiunea standard și latino-americană, la nivel clasa „H” și clasa „E” • încadrarea corectă pe direcțiile de dans ale coreografiilor • muzicalitate <p>Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • repetări în situații similare competiției • reducerea spațiului de desfășurare a coregrafiei • competiții de antrenament • demonstrarea acțiunilor în condiții cât mai apropiate de cele din competiție
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • orientarea avantajoasă în spațiul de dans • crearea condițiilor celor mai favorabile de punere în evidență a perechii de dansatori • colaborarea cu partenerul de dans
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • stăpânire de sine • colaborare și întraajutorare • educarea simțului de răspundere • corectitudinea • echilibrul emoțional
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **DANS SPORTIV**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> frecvența respiratorie scăzută – 11 respirații/minut capacitate vitală 100% din capacitatea maximă frecvență cardiacă adaptată efortului valori scăzute ale sistemului neuromuscular în repaus creșterea valorilor sistemului neuromuscular în efort, proporțional cu forța de contracție masă musculară activă
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> figuri de bază din dansurile standard: <ul style="list-style-type: none"> Vals lent Tango Vals vienez Foxtrot Quickstep figuri de bază din dansurile latino americane: <ul style="list-style-type: none"> Samba Cha-cha-cha Rumba Paso-doble Jive
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de execuție de deplasare Forța <ul style="list-style-type: none"> generală Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonare segmentară echilibru precizia mișcării orientare spațio-temporală Rezistența <ul style="list-style-type: none"> generală – aerobă-anaerobă Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> articulară elasticitate articulară suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> frecvență respiratorie scăzută în timpul efortului și în repaus frecvență cardiacă scăzută în timpul efortului și în repaus capacitate vitală îmbunătățită masă musculară activă
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> în regim de suplețe Forța <ul style="list-style-type: none"> în regim de viteză în regim de suplețe Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate coordonare spațio-temporală coordonare vizual-motrică dexteritate generală și specifică Rezistența <ul style="list-style-type: none"> în regim de viteză

	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - suplețe generală și specifică • Calități motrice combinate (V-F; R-F;I-V)
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • figuri de baza din dansurile standard • figuri de baza din dansurile latino-americane • simțul ritmului specific fiecărui dans și executarea figurilor pe muzică • direcția de deplasare pe ringul de dans
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • coregrafii specifice secțiunii standard sau latino-american • încadrarea pe senul de dans și respectarea direcțiilor de execuție corectă a figurilor de dans <p>Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • confruntarea cu diverși adversari • valorificarea sistematică a rezultatelor antrenamentului • folosirea unui ring de dans cu dimensiuni mai reduse • acțiuni în condiții apropiate celor din cadrul competițiilor
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • încadrarea coreografiilor în funcție de spațiul disponibil pentru execuția acestora pe ringul de dans în timpul competiției • amplasarea perechii de dansatori în locul cel mai vizibil pentru arbitraj • evitarea zonelor aglomerate în timpul dansului
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • capacitatea de decizie • conștientizarea permanentă a sarcinilor și obligațiilor ce îi revin sportivului
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor; greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **DANS SPORTIV**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">• Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate• Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs• Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite• Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg• Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos.• Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs• Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță• Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină• Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none">• Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive• Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite

	<p>grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeelelor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeelelor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> frecvență respiratorie scăzută – 11 respirații/ minut capacitate vitală 100% din capacitatea maximă frecvența cardiacă adaptată efortului valori scăzute ale sistemului neuromuscular în repaus creșterea valorilor sistemului neuromuscular în efort, proporțional cu forța de contracție masă musculară activă
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> figuri din dansurile standard: <ul style="list-style-type: none"> Vals lent Tango Vals vienez Foxtrot Quickstep figuri din dansurile latino americane: <ul style="list-style-type: none"> Samba Cha-cha-cha Rumba Paso-doble Jive
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de execuție de deplasare Forța <ul style="list-style-type: none"> generală Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonare segmentară echilibru precizia mișcării orientare spațio-temporală Rezistența <ul style="list-style-type: none"> generală – aerobă-anaerobă Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> articulară elasticitate articulară suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> frecvență respiratorie scăzută în timpul efortului și în repaus frecvență cardiacă scăzută în timpul efortului și în repaus capacitate vitală îmbunătățită masă musculară activă
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> în regim de suplețe Forța <ul style="list-style-type: none"> în regim de viteză în regim de suplețe Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate coordonare spațio-temporală coordonare vizual-motrică dexteritate generală și specifică Rezistența <ul style="list-style-type: none"> în regim de viteză Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> articulară, la nivelul tuturor segmentelor suplețe generală și specifică Calități motrice combinate (V-F; R-F; I-V)

6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • figuri din clasele superioare în dansurile standard • figuri din clasele superioare în dansurile latino-americeane • ritmul specific fiecărui dans și executarea figurilor pe muzică • direcția de deplasare pe ringul de dans • executarea coreografiilor specifice secțiunii standard sau latino-american • încadrarea pe sensul de dans și respectarea direcțiilor de execuție corectă a figurilor de dans • muzicalitatea
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • confruntarea cu diverși adversari • valorificarea sistematică a rezultatelor antrenamentului • folosirea unui ring de dans cu dimensiuni mai reduse • acțiuni în condiții apropiate celor din cadrul competițiilor oficiale
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • încadrarea coreografiilor în funcție de spațiul disponibil pentru execuția acestora, pe ringul de dans în timpul competiției • amplasarea perechii de dansatori în locul cel mai vizibil pentru arbitraj • evitarea zonelor aglomerate în timpul dansului • alegerea unor coregrafii complexe
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • stăpânire de sine • colaborare și înțajutorare • capacitatea de decizie • conștientizarea permanentă a sarcinilor și obligațiilor
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs

	<ul style="list-style-type: none"> • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente
--	--

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și nr.O.M.E.C.T.S. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul drept - cm)	+13	+15	+12	+14	+11	+13	+10	+12	+9	+11	+8	+10	+7	+9	+6	+8	+5	+7	+4	+6
2.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul stâng - cm)	+13	+15	+12	+14	+11	+13	+10	+12	+9	+11	+8	+10	+7	+9	+6	+8	+5	+7	+4	+6
3.	Flotări pe sol (nr. execuții)	1	2	2	4	3	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	9	18	10	20
4.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți - în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30
5.	Ridicarea trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec (nr. execuții)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30

B. PROBE SPECIFICE

Capacitatea de a executa două coregrafii de nivel minim clasa „E”, cuprinzând cel puțin patru măsuri muzicale fiecare, specifice categoriilor dansului sportiv, respectiv standard și latino.

Comisia va urmări atât acuratețea și expresivitatea mișcărilor, cât și simțul ritmului.

Evaluarea conținutului se va face de către comisia de examinare pe baza unor scale de notare, în consens cu „Regulamentul tehnic” al F.R.D.S. .

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul drept - cm)	+12	+14	+11	+13	+10	+12	+9	+11	+8	+10	+7	+9	+6	+8	+5	+7	+4	+6	+3	+5
2.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul stâng - cm)	+12	+14	+11	+13	+10	+12	+9	+11	+8	+10	+7	+9	+6	+8	+5	+7	+4	+6	+3	+5
3.	Flotări pe sol (nr. execuții)	2	4	3	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	9	18	10	20	11	22
4.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți - în 30 sec. (nr. execuții)	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32
5.	Ridicarea trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec. (nr. execuții)	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32

B. PROBE SPECIFICE

Capacitatea de a executa două coregrafii de nivel minim clasa „E”, cuprinzând cel puțin patru măsuri muzicale fiecare, specifice categoriilor dansului sportiv, respectiv standard și latino.

Comisia va urmări atât acuratețea și expresivitatea mișcărilor, cât și simțul ritmului.

Evaluarea conținutului se va face de către comisia de examinare pe baza unor scale de notare, în consens cu „Regulamentul tehnic” al F.R.D.S.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul drept - cm)	+11	+13	+10	+12	+9	+11	+8	+10	+7	+9	+6	+8	+5	+7	+4	+6	+3	+5	+2	+4
2.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul stâng - cm)	+11	+13	+10	+12	+9	+11	+8	+10	+7	+9	+6	+8	+5	+7	+4	+6	+3	+5	+2	+4
3.	Flotări pe sol (nr. execuții)	3	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	9	18	10	20	11	22	12	24
4.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți - în 30 sec. (nr. execuții)	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32	32	34
5.	Ridicarea trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec. (nr. execuții)	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32	32	34

B. PROBE SPECIFICE

Capacitatea de a executa două coregrafii de nivel minim clasa „D”, cuprinzând cel puțin patru măsuri muzicale fiecare, specifice categoriilor dansului sportiv, respectiv standard și latino.

Capacitatea de a executa două coregrafii de nivel clasa „C”, cuprinzând cel puțin patru măsuri muzicale fiecare, specifice categoriilor dansului sportiv, respectiv standard și latino.

Comisia va urmări atât acuratețea și expresivitatea mișcărilor, cât și simțul ritmului.

Evaluarea conținutului se va face de către comisia de examinare pe baza unor scale de notare, în consens cu „Regulamentul tehnic” al F.R.D.S.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul drept - cm)	+10	+12	+9	+11	+8	+10	+7	+9	+6	+8	+5	+7	+4	+6	+3	+5	+2	+4	+1	+3
2.	Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul stâng - cm)	+10	+12	+9	+11	+8	+10	+7	+9	+6	+8	+5	+7	+4	+6	+3	+5	+2	+4	+1	+3
3.	Flotări pe sol (nr. execuții)	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	9	18	10	20	11	22	12	24	13	26
4.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți - în 30 sec. (nr. execuții)	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32	32	34	34	36
5.	Ridicarea trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec. (nr. execuții)	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32	32	34	34	36

B. PROBE SPECIFICE

Capacitatea de a executa două coregrafii de nivel minim clasa „D”, cuprinzând cel puțin patru măsuri muzicale fiecare, specifice categoriilor dansului sportiv, respectiv standard și latino.

Capacitatea de a executa două coregrafii de nivel clasa „C”, cuprinzând cel puțin patru măsuri muzicale fiecare, specifice categoriilor dansului sportiv, respectiv standard și latino.

Comisia va urmări atât acuratețea și expresivitatea mișcărilor, cât și simțul ritmului.

Evaluarea conținutului se va face de către comisia de examinare pe baza unor scale de notare, în consens cu „Regulamentul tehnic” al F.R.D.S.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș
ZAHIU Mihaela	U.N.E.F.S. București

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: FOTBAL

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare FOTBAL, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • atitudine corporală corectă • tonicitate musculară • capacitate pulmonară și elasticitate toracică • masă musculară a principalelor segmente ale corpului
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare • sărituri cu desprinderi de pe unul și de pe ambele picioare • aruncarea de la margine • aruncarea cu una și cu ambele mâini
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - analitică a grupelor musculare • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - ritm - precizie • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală - aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală în articulații - elasticitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate și tonicitatea musculaturii segmentelor inferioare • stabilitatea articulațiilor gleznelor și genunchilor • capacitate vitală
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție față de deplasarea mingii și față de acțiunile adversarilor și coechipierilor - de execuție a deplasărilor, săriturilor și a procedeele tehnice - de deplasare pe distanțe mici și medii • Forța <ul style="list-style-type: none"> - de lovire a mingii - în contact (umăr la umăr, corp la corp) cu adversarul • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - în marșuri • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - coxofemurală - a genunchiului - a gleznei

6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a rezistenței la eforturi (aerobe, anaerobe, mixte) • a coordonării în controlul mingii • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) Pentru toți jucătorii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • preluarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - rostogolite cu interiorul piciorului - cu șiretul plin din amortizare - cu coapsa prin amortizare - cu pieptul prin amortizare - cu capul prin amortizare • oprirea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu partea interioară a piciorului prin amortizare • deposedarea adversarului de minge: <ul style="list-style-type: none"> - prin atac din față - prin atac din lateral • conducerea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu șiretul plin - cu talpa - cu interiorul piciorului - cu exteriorul piciorului • protejarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - din mișcare (în timpul conducerii) • mișcarea înșelătoare: <ul style="list-style-type: none"> - cu trunchiul din poziția statică și din deplasare - cu piciorul din poziție statică și din deplasare - cu capul (privirea) • lovirea mingii cu piciorul: <ul style="list-style-type: none"> - cu interiorul piciorului (latul) - cu șiretul plin - cu șiretul exterior - cu șiretul interior - cu vârful piciorului - cu genunchiul - din vole • lovirea mingii cu capul: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - din alergare • aruncarea de la margine: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - cu elan <p>b) specifice postului de portar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice fără minge: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală - deplasarea în teren • Procedee tehnice cu minge: <ul style="list-style-type: none"> - prinderea mingii fără plonjon - prinderea mingii cu plonjon la nivelul solului - boxarea mingii cu ambii pumni - devierea mingii cu o mână - blocarea mingii la piciorul adversarului - repunerea mingii în joc cu mâna prin lansare la nivelul solului și lansare laterală - repunerea mingii în joc cu piciorul – de pe sol și din vole
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de control al mingii • de finalizare
9. Acțiuni tactice specifice	<p>a) Acțiuni tactice colective de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa – direcție, traiectorie, distanță, poziția coechipierului - un – doi-ul <p>b) Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demarcajul

	<ul style="list-style-type: none"> - deplasarea pe poziție viitoare <p>c) Folosirea acțiunilor tactice colective și individuale de atac în:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ocuparea corespunzătoare a zonelor aferente postului • așezarea în teren pentru jocul 6x6 (cu portar) în sală • așezarea în teren pentru jocul 8x8 pe ½ teren, pentru jocul 11x11 în sistemul cu 4 fundași <p>d) Acțiuni tactice colective de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • presingul (noțiuni de bază) • dublajul (marcajul dublu - noțiuni de bază) <p>e) Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul • tatonarea <p>f) Folosirea acțiunilor tactice colective și individuale de apărare în:</p> <ul style="list-style-type: none"> • replierea pe zonele libere din jumătatea proprie de teren • apărarea în zonă <p>Sisteme de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • primar, pentru jocul 6x6 • intermediar, pentru jocul 8x8 (pe ½ teren) • final, pentru jocul de 11x11 (pe teren normal) <p>Conținutul modelului de joc:</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trecerea rapidă a jucătorilor din apărare în atac • apropierea cât mai rapidă de poarta adversă prin pase succesive directe sau cu preluare, din aproape în aproape • sprijin acordat jucătorului cu minge • finalizarea realizată din prima situație creată în apropierea porții <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • preocupare permanentă pentru intrarea în posesia mingii • trecerea cât mai rapidă a întregii echipe în jumătatea proprie după pierderea mingii • apărarea în zonă, cu 4 fundași • apărarea la momentele fixe (noțiuni de bază) <p>Acțiuni tactice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • recuperarea mingii (în apărare) • depășirea adversarului (în atac)
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întraajutorare • combativitate • spirit de echipă
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța pregătirii organismului pentru efort - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **FOTBAL**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecvență a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> robustețe fizică capacitate motrică generală indici cardio-vascolari și respiratori
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> variante de alergare variante de sărituri variante de loviri și respingeri împingeri și opoziții la împingerile adversarilor
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> sub toate formele de manifestare Forța <ul style="list-style-type: none"> explozivă izotonică Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> în manevrarea mingii în coordonarea acțiunilor în raport de minge, parteneri și adversari Rezistența <ul style="list-style-type: none"> la eforturi aerobe și mixte Mobilitatea articulară <ul style="list-style-type: none"> coxofemurală a genunchilor a gleznei
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> tonicitatea și troficitatea membrelor inferioare capacitate vitală
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de reacție și de execuție în cadrul unor structuri de joc de deplasare cu implicarea directă în execuția diferitelor procedee tehnico-tactice Forța <ul style="list-style-type: none"> masa musculară a segmentelor trenului inferior, solicitată în efectuarea procedeele tehnice (forță explozivă în regim de rezistență) de lovire a mingii cu piciorul și cu capul, de angajare fizică regulamentară cu adversarul și pentru desprindere pe verticală (detentă) Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonarea specifică în efectuarea procedeele tehnice în condiții crescute ale solicitărilor privind atenția și echilibrul în efectuarea înlănțuită a 2-3 procedee tehnice precizia execuțiilor tehnice Rezistența <ul style="list-style-type: none"> în regim de viteză aerobă Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> în articulația coxofemurală, a gâtului, a coloanei vertebrale, a genunchilor și a gleznei
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței (maxime, explozive, în diferite regiuni) a vitezei (de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare) a rezistenței la eforturi (aerobe, mixte) a coordonării a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) procedee tehnice însușite anterior:</p> <p>Pentru toți jucătorii</p> <ul style="list-style-type: none"> preluarea mingii <ul style="list-style-type: none"> rostogolite cu interiorul piciorului cu șiretul plin din amortizare

	<ul style="list-style-type: none"> - cu coapsa prin amortizare - cu pieptul prin amortizare - cu capul prin amortizare <ul style="list-style-type: none"> • oprirea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu partea interioară a piciorului prin amortizare • deposedarea adversarului de minge: <ul style="list-style-type: none"> - prin atac din față - prin atac din lateral • conducerea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu șiretul plin - cu talpa - cu interiorul piciorului - cu exteriorul piciorului • protejarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - din mișcare (în timpul conducerii) • mișcarea înșelătoare: <ul style="list-style-type: none"> - cu trunchiul din poziția statică și din deplasare - cu piciorul din poziție statică și din deplasare - cu capul (privirea) • lovirea mingii cu piciorul: <ul style="list-style-type: none"> - cu interiorul piciorului (latul) - cu șiretul plin - cu șiretul exterior - cu șiretul interior - cu vârful piciorului - cu genunchiul - din vole • lovirea mingii cu capul: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - din alergare • aruncarea de la margine: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - cu elan • structuri tehnice învățate anterior și învățarea altora noi • finalizarea din lovituri libere directe și indirecte, lovitura de la colț • finalizarea cu piciorul și cu capul din alergare <p>b) procedee tehnice noi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • preluarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu talpa din ricoșare • oprirea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu talpa din ricoșare • deposedarea: <ul style="list-style-type: none"> - din lateral prin alunecare - din spate • lovirea mingii cu piciorul: <ul style="list-style-type: none"> - călcâiul - prin deviere cu șiretul exterior, șiretul interior, interiorul sau exteriorul piciorului - din demivole • lovirea mingii cu capul: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc și din alergare prin săritură cu bătaie pe un picior și pe ambele - din plonjon - de pe loc și din alergare • finalizare la poartă cu capul și cu piciorul din situații/ poziții variate • pregătire tehnică individualizată <p>c) specifice postului de portar:</p> <p>1) însușite anterior</p> <p>a) procedee tehnice fără minge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - deplasarea în teren <p>b) procedee tehnice cu minge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prinderea mingii fără plonjon - prinderea mingii cu plonjon la nivelul solului - boxarea mingii cu ambii pumni - devierea mingii cu o mână - blocarea mingii la piciorul adversarului - repunerea mingii în joc cu mâna prin lansare la nivelul solului și lansare laterală - repunerea mingii în joc cu piciorul – de pe sol și din vole <p>2) procedee tehnice noi</p> <ul style="list-style-type: none"> - prinderea mingii cu plonjon la semiînălțime și cu traiectorie înaltă - boxarea mingii cu un pumn - devierea mingii cu ambele mâini - blocarea mingii din demivole - repunerea mingii în joc cu mâna prin rotarea brațului și pe deasupra umărului - repunerea mingii în joc cu piciorul din demivole - degajarea mingii statice sau aflată în mișcare
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de control • de finalizare • de deposedare a adversarului
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac</p> <p>a) însușite anterior</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarajul • deplasarea pe poziție viitoare <p>b) acțiuni noi</p> <ul style="list-style-type: none"> • depășirea adversarului • pătrunderea pe culoar • învăluirea <p>Acțiuni tactice individuale de apărare</p> <p>a) însușite anterior</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul • tatonarea <p>b) acțiuni noi</p> <ul style="list-style-type: none"> • recuperarea mingii • plasamentul • marcajul agresiv om la om, la interceptie, la supraveghere • deposedările din față, din lateral și prin alunecare <p>Tactica specifică portarului</p> <p>a) în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • închiderea culoarului • dirijarea apărării • plasament la lovituri libere <p>b) în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • degajarea mingilor • colaborarea cu fundașii și mijlocașii • finalizare cu piciorul și cu capul <p>Acțiuni tactice colective de atac</p> <p>a) însușite anterior</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasa • un-doi-ul <p>b) acțiuni noi</p> <ul style="list-style-type: none"> • schimbul de locuri (încrucișările) • la așezarea în teren pentru jocul 11x11: în sistemul 1-1-3-3-3 și consolidarea sarcinilor pe posturi și zone: • în transmiterea mingii prin diferite forme de a pasa (suveici) • în combinații în 2-3 jucători pe zone de teren diferite • în atacul pe toată lățimea terenului

	<ul style="list-style-type: none"> • în jocul fără minge: deplasări, lansări pe culoare și zone libere în sprijinul posesorului de minge • în jocuri tactice (cu diferite teme): 3x3, 4x3, 5x5, 6x5, 8x8, 11x10, 11x11 • la faze fixe cu specializarea a 3-4 jucători <p>Acțiuni tactice colective de apărare</p> <p>a) însușite anterior</p> <ul style="list-style-type: none"> • presingul • dublajul (marcajul dublu) <p>b) acțiuni noi</p> <ul style="list-style-type: none"> • schimbul de adversari • în trecerea rapidă din atac în apărare pe zonele de atac inițiate de adversar • în marcajul om la om efectuat în suprafața de pedeapsă și în zona de finalizare • la închiderea culoarelor pentru blocarea șutului și a pasei decisive • la fazele fixe: <ul style="list-style-type: none"> - aranjarea zidului la lovituri libere - plasamentul la loviturile de la colț - la aruncările de la margine • la executarea loviturilor de pedeapsă <p>Sisteme de joc</p> <ul style="list-style-type: none"> • cu 4 fundași în varianta 1-4-3-3 • inițierea în varianta 1-4-4-2 <p>Conținutul modelului de joc</p> <p>a) în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • consolidarea modelului de joc învățat la grupa de începători • ieșirea cu pasă precisă din apărare • demarcări simultane și rapide • jocul fără minge • pasarea mingii conform cerințelor fazelor de joc • schimbarea direcției de atac prin circulația mingii • valorificarea fazelor fixe • purtarea acțiunilor de atac pe toată lățimea și lungimea terenului (cunoștințe de bază) • finalizarea din combinații simple, acțiuni individuale, contraatac prin sincronizarea jucătorilor <p>b) în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • consolidarea modelului de joc învățat la grupa de începători • efectuarea presingului individual și colectiv (cunoștințe de bază) • efectuarea marcajului agresiv în zona de circulație a mingii • realizarea dublajului (marcajului dublu) • evitarea infracțiunilor în suprafața de pedeapsă • anticiparea atacului echipei adverse prin prezența a 2-3 jucători pe poziții retrase • „închiderea” culoarelor de pătrundere prin plasament eficient și blocarea situațiilor de finalizare • evitarea și utilizarea jocului la ofsaid (cunoștințe de bază) <p>Acțiuni tactice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • recuperarea mingii cât mai departe de propria poartă și cât mai rapid (în apărare) • pătrundere pe culoare favorabile pentru intrare în posesie, cu depășirea adversarului sau finalizare (în atac)
--	--

10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • asumarea riscului • motivația pentru performanță • stabilitate emoțională
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța pregătirii organismului pentru efort - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite

	<p>grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fairplay față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeele metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeele tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • raport înălțime - greutate specific postului • capacitate vitală 4500-5000 cmc • frecvență cardiacă până la 218 p/min • perimetru toracic în inspirație 92-94 cm • elasticitate toracică 5-6 cm • capacitate la efort aerob 71-75 cm
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de alergare • variante de sărituri • variante de loviri și respingeri • împingeri și opoziții la împingerile adversarilor
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare în structuri motrice complexe • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea acțiunilor corpului în sărituri - ambidextrie - precizie • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi anaerobe - la eforturi mixte • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - stabilitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<p>Portar</p> <ul style="list-style-type: none"> • înălțime medie 175 -180 cm <p>Fundași laterali</p> <ul style="list-style-type: none"> • înălțime medie 170 - 175 cm <p>Fundași centrali</p> <ul style="list-style-type: none"> • înălțime medie 175 -180 cm <p>Mijlocași laterali</p> <ul style="list-style-type: none"> • înălțime medie 170 – 175 cm <p>Mijlocași centrali</p> <ul style="list-style-type: none"> • înălțime medie 175 -180 cm <p>Înaintași</p> <ul style="list-style-type: none"> • înălțime medie 175 -180 cm
5. Calități motrice specifice	<p>Portar</p> <ul style="list-style-type: none"> • viteză de execuție <p>Fundași laterali</p> <ul style="list-style-type: none"> • capacitate de efort anaerobă și mixtă • viteză de reacție de execuție și de decizie • forță explozivă <p>Fundași și mijlocași centrali</p> <ul style="list-style-type: none"> • rezistență la efort aerob-anaerob și mixt • viteză de deplasare pe distanțe medii și lungi • capacitate de coordonare a acțiunilor • coordonare în controlul mingii <p>Înaintași</p> <ul style="list-style-type: none"> • viteză de execuție pe spații restrânse • forță explozivă în contact cu adversarii • rezistență la eforturi anaerobe • detentă
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte • a supleței musculaturii

	<ul style="list-style-type: none"> • coordonării • a dexterității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) procedee tehnice însușite anterior: Pentru toți jucătorii</p> <ul style="list-style-type: none"> • preluarea mingii <ul style="list-style-type: none"> - rostogolite cu interiorul piciorului - cu șiretul plin din amortizare - cu coapsa prin amortizare - cu pieptul prin amortizare - cu capul prin amortizare - cu talpa din ricoșare • oprirea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu partea interioară a piciorului prin amortizare - cu talpa din ricoșare • deposedarea de minge: <ul style="list-style-type: none"> - prin atac din față - prin atac din lateral și prin alunecare - din spate • conducerea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu șiretul plin - cu talpa - cu interiorul piciorului - cu exteriorul piciorului • protejarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - din mișcare (în timpul conducerii) • mișcarea înșelătoare: <ul style="list-style-type: none"> - cu trunchiul din poziția statică și din deplasare - cu piciorul din poziție statică și din deplasare - cu capul (privirea) • lovirea mingii cu piciorul: <ul style="list-style-type: none"> - cu interiorul piciorului (latul) - cu șiretul plin - cu șiretul exterior - cu șiretul interior - cu vârful piciorului - călcâiul - prin deviere cu șiretul exterior, șiretul interior, interiorul sau exteriorul piciorului - cu genunchiul - din demivole - din vole • lovirea mingii cu capul: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - din alergare - de pe loc și din alergare prin săritură cu bătaie pe un picior și pe ambele - din plonjon - de pe loc și din alergare • aruncarea de la margine: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - cu elan • structuri tehnice învățate anterior și învățarea altora noi <ul style="list-style-type: none"> - finalizarea din lovituri libere directe și indirecte, lovitura de la colț - finalizarea cu piciorul și cu capul din alergare <p>b) procedee tehnice noi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • preluarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu partea interioară și exterioară a piciorului prin amortizare • oprirea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu pieptul prin amortizare • deposedarea:

	<ul style="list-style-type: none"> - din spate prin alunecare • lovirea mingii cu piciorul: <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea mingii cu piciorul - lovirea mingii prin forfecare • finalizare la poartă cu capul și cu piciorul din situații/ poziții variate în condiții de joc • pregătire tehnică individualizată <p>c. specifice postului de portar: însușite anterior</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice fără minge: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală - deplasarea în teren • Procedee tehnice cu minge: <ul style="list-style-type: none"> - prinderea mingii fără plonjon - prinderea mingii cu plonjon la nivelul solului, la semiînălțime și cu traiectorie înaltă - boxarea mingii cu ambii pumni și cu un pumn - devierea mingii cu o mână și cu ambele - blocarea mingii la piciorul adversarului și din demivole - repunerea mingii în joc cu mâna prin lansare la nivelul solului, prin lansare laterală, prin rotarea brațului și pe deasupra umărului - repunerea mingii în joc cu piciorul – de pe sol, din demivole și din vole - degajarea mingilor statice sau aflate în mișcare - realizarea acțiunilor tehnico-tactice sub presiunea adversarului - executarea fazelor fixe – lovituri libere, lovitura de la colț - realizarea acțiunilor de finalizare - executarea fentelor de pasă urmate de finalizare la poartă • Tehnica cu conținut predominant tactic: • fundași și portari (cu adversitate, în criză de spațiu și timp): <ul style="list-style-type: none"> - degajări - deposedări cu rămânere în posesie • mijlocași (cu adversitate, în criză de spațiu și timp): <ul style="list-style-type: none"> - lansări - deschideri - schimbări ale direcției de atac, ale zonei de joc • înaintași (cu adversitate, în criză de spațiu și timp): <ul style="list-style-type: none"> - centrări din alergare - pase înapoi - devieri - șut la poartă <p>Procedee tehnice folosite pentru rezolvarea optimă a acțiunilor tehnico – tactice desfășurate în condiții de adversitate (de joc):</p> <ul style="list-style-type: none"> • deplasări în atac și în apărare • presingul, deposedarea adversarului și jocul la interceptie • dublajul (marcajul dublu) • schimbul de jucători la marcaj în apărare • jocul cu capul (aerian)
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • specifice posturilor din echipă
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac Însușite anterior (la nivelul avansaților)</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcajul • deplasarea pe poziție viitoare

	<ul style="list-style-type: none"> • depășirea adversarului • pătrunderea pe culoar • învăluirea • combinațiile și traseele în vederea eficienței finalizării din atac rapid, pozițional sau contraatac • adaptarea mijloacelor tehnico-tactice la specificul echipei adverse <p>Acțiuni tactice individuale de apărare însușite anterior (la nivelul avansaților)</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul • tatonarea • recuperarea mingii • plasamentul • în realizarea marcajului dublu (dublajului), triplu în vederea realizării „triunghiului de forțe” pentru deposedarea și anihilarea adversarului pătruns pe diferite culoare <p>Acțiuni tactice colective de atac însușite anterior (la nivelul avansaților)</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasa • un-doiul • schimbul de locuri (încrucișările) <p>Acțiuni tactice colective de apărare însușite anterior (la nivelul avansaților)</p> <ul style="list-style-type: none"> • presingul • dublajul (marcajul dublu) • schimbul de adversari <p>Sisteme de joc</p> <ul style="list-style-type: none"> • sistemul 1-4-4-2 • sistemul 1-3-5-2, elastic <p>Conținutul modelului de joc</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • modelul de joc de la grupa de avansați • acțiunile tactice cursive prin demarcări rapide pe poziții viitoare: <ul style="list-style-type: none"> - culoare - zone libere - angajări (pase) precise pentru jucătorul cel mai bine plasat - rolul de coordonator de joc asumat de fiecare jucător intrat în posesia mingii - acțiunile tactice individuale și colective în cadrul atacului pozițional sau în circulație de minge și jucători, cu participarea jucătorilor din linia a doua la acțiunile de finalizare, în zonele 3 și 4 - modalitatea de acoperire a întregului spațiu de joc (lățime și lungime) prin deplasarea jucătorilor fără minge, în scopul obținerii superiorității numerice și multiplelor posibilități de pasare a posesorului mingii - schimbarea direcției de deplasare și schimbul de locuri al atacanților în zona a doua - combinații la finalizare prin atac rapid și atac pozițional <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • modelul de joc consolidat la grupa de avansați • sistemul cu 4 fundași și a principalelor sale variante • jocul cu capul • presingul și replierea rapidă în caz de nereușită • apărarea în zonă coordonată cu cea om la om (apărare combinată) • angajamentul total al jucătorilor pentru recuperarea mingii
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate

	<ul style="list-style-type: none"> • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • inițiativă • curaj/stăpânire de sine • încredere în sine • colaborare și întraajutorare • amplificarea combativității • încrederea în potențialul echipei și dorința de victorie
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;

- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec.)	6'6	6"4	6'5	6"3	6'4	6"2	6'3	6"1	6'2	6"0	6'1	5"9	6'0	5"8	5'9	5"7	5'8	5"6	5'7	5"5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190
3.	Alergare de rezistență 800 m (min.)	4'25	4'15"	4'20	4'10"	4'15	4'05"	4'10	4'00"	4'05	3'55"	4'00	3'50"	3'55	3'45"	3'50	3'40"	3'45	3'35"	3'40	3'30"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Menținerea mingii în aer, prin loviri succesive (sec.) *	3'	5"	5'	10"	10'	15"	15'	20"	20'	25"	25'	30"	30'	35"	40'	40"	45'	45"	50'	50"
2.	Conducerea mingii printre 5 jaloane pe distanța de 30 m (sec.) **	12'0	11"8	11'8	11"6	11'6	11"4	11'4	11"2	11'2	11"0	11'0	10"8	10'8	10"6	10'6	10"4	10'4	10"2	10'2	10"0
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

* Controlul mingii prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

** Elevul și mingea se află la distanța de 1 metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec.)	6'5	6"3	6'4	6"2	6'3	6"1	6'2	6"0	6'1	5"9	6'0	5"8	5'9	5"7	5'8	5"6	5'7	5"5	5'6	5"4
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	150	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195
3.	Alergare de rezistență 800 m (min.)	4'15	4'05"	4'10	4'00"	4'05	3'55"	4'00	3'50"	3'55	3'45"	3'50	3'40"	3'45	3'35"	3'40	3'30"	3'35	3'25	3'30	3'20

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Menținerea mingii în aer, prin lovituri succesive (sec.) *	10'	15"	15'	20"	20'	25"	25'	30"	30'	35"	35'	40"	40'	45'	45'	50'	50'	55'	55'	60'
2.	Conducerea mingii printre 5 jaloane pe distanța de 30 m (sec.) **	11'8	11"6	11'6	11"4	11'4	11"2	11'2	11"0	11'0	10"8	10'8	10"6	10'6	10"4	10'4	10"2	10'2	10"0	10'0	9'8
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

* Controlul mingii prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

** Elevul și mingea se află la distanța de 1 metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec.)	6'4	6"2	6'3	6"1	6'2	6"0	6'1	5"9	6'0	5"8	5'9	5"7	5'8	5"6	5'7	5"5	5'6	5"4	5'5	5"3
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195	195	200
3.	Alergare de rezistență 1600 m (min.)	7'20	7'10	7'15	7'05	7'10	7'00	7'05	6'55	7'00	6'50	6'55	6'45	6'50	6'40	6'45	6'35	6'40	6'30	6'35	6'25

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Mentținerea mingii în aer, prin loviri succesive (sec.) *	20'	25"	25'	30"	30'	35"	35'	40"	40'	45'	45'	50'	50'	55'	55'	60'	60'	65'	65'	70'
2.	Conducerea mingii printre 5 jaloane pe distanța de 30 m (sec.) **	11'6	11"4	11'4	11"2	11'2	11"0	11'0	10"8	10'8	10"6	10'6	10"4	10'4	10"2	10'2	10"0	10'0	9'8	9'8	9'6
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

*Controlul mingii prin lovituri succesive fără ca acesta să atingă solul. Se acordă două încercări notându-se cea mai bună.

**Jaloanele sunt situate la 5 m unul față de altul. Traseul se parcurge dus.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec.)	8'3	8'1	8'2	8'0	8'1	7'9	8'0	7'8	7'9	7'7	7'8	7'6	7'7	7'5	7'6	7'4	7'5	7'3	7'4	7'2
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195	195	200	200	205
3.	Alergare de rezistență 2000 m (min.)	8'35	8'25	8'30	8'20	8'25	8'15	8'20	8'10	8'15	8'05	8'10	8'00	8'05	7'55	8'00	7'50	7'55	7'45	7'50	7'40

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Menținerea mingii în aer timp de 1 minut *	5	10	10	15	15	20	20	25	25	30	30	40	40	50	50	60	60	70	70	80
2.	Conducerea mingii printre 5 jaloane pe distanța de 30 m (sec.) **	11'4	11'2	11'2	11'0	11'0	10'8	10'8	10'6	10'6	10'4	10'4	10'2	10'2	10'0	10'0	9'8	9'8	9'6	9'6	9'4
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

*Controlul mingii prin lovituri succesive fără ca acesta să atingă solul. Se acordă două încercări notându-se cea mai bună.

**Jaloanele sunt situate la 5 m unul față de altul. Traseul se parcurge dus.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHIȚESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare:

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

Clasele a V-a - a VIII-a

Grupe începători/avansați/performanță

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;

- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezentă programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

DISCIPLINA SPORTIVĂ: GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ**NIVEL VALORIC: ÎNCEPĂTORI****Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none">• Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor• Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici• Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare• Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare• Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității• Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort• Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice• Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic• Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • segmente drepte • proporționalitate între segmentele corpului • umeri largi, bazin îngust, abdomen suplu • curburi normale ale coloanei vertebrale • conformație armonioasă și estetică expresivă • ținută, atitudine corporală și figură expresivă • țesut adipos scăzut • capacitate de efort în regim energetic aerob și mixt
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de mers și forme de deplasare • variante de alergare pe distanțe scurte • variante de sărituri • variante de prinderi • variante de tracțiuni și împingeri • variante de echilibru static • deplasări în echilibru • variante de cățărare-escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de deplasare - de reacție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică - explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea vizual-motrică a segmentelor, a segmentelor față de corp și a corpului în spațiu • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - musculară locală - la efort anaerob - la efort mixt • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - mobilitatea și stabilitatea tuturor articulațiilor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • raport optim talie-greutate • mobilitate articulară și suplețe musculară • adaptare cardio-respiratorie • excitabilitate neuro-musculară • capacitate de efort aerob și mixt
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • coordonarea mișcării membrelor inferioare și superioare • simțul echilibrului • simțul ritmului • simțul de apreciere a distanței, amplitudinii și vitezei mișcării • simțul de apreciere a gradului de încordare musculară • viteza de execuție • forța palmară, scapulară și lombară • forța explozivă • mobilitate maximă în articulațiile umerilor, bazinului și coloanei vertebrale
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • a. Sărituri <ul style="list-style-type: none"> • acomodarea cu aparatele: <ul style="list-style-type: none"> - trambulină - cal - ladă • fazele săriturii:

	<ul style="list-style-type: none"> • elanul: • școala alergării • bătaia pe trambulină: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - din 2-3 pași - din elen 10-20 m • sprijinul: <ul style="list-style-type: none"> - pe sol - pe cal (pentru săritura prin stând pe mâini) • aterizarea: <ul style="list-style-type: none"> - sărituri pe sol - sărituri în adâncime de la diverse înălțimi • săritură cu răsturnare prin stând pe mâini în condiții ușurate (la ladă, la cuburi de bureți) <p>b. Paralele inegale</p> <ul style="list-style-type: none"> • acomodarea cu aparatul: <ul style="list-style-type: none"> - bara joasă - bara înaltă • pozițiile de bază: <ul style="list-style-type: none"> - sprijin - atârnat • balansurile: <ul style="list-style-type: none"> - din sprijin - din atârnat • îndreptarea în sprijin înainte: <ul style="list-style-type: none"> - la bara joasă - la bara înaltă • balansul înapoi în stând pe mâini: <ul style="list-style-type: none"> - la bara joasă • roata înapoi din sprijin înainte: <ul style="list-style-type: none"> - la bara joasă • balansul înainte și coborâre prin salt întins înapoi: <ul style="list-style-type: none"> - la bara înaltă <p>c. Bârnă</p> <ul style="list-style-type: none"> • acomodarea cu aparatul: <ul style="list-style-type: none"> - bârnă joasă - bârnă de înălțime medie - bârnă de concurs • elemente artistice: <ul style="list-style-type: none"> • variații de pași • poziții de echilibru: cumpăna • sărituri: <ul style="list-style-type: none"> - săritură dreaptă: <ul style="list-style-type: none"> - simplă - cu schimbarea picioarelor - săritură sissonne - săritura pas (cu developpe) - săritura cu ghemuirea picioarelor la piept • întoarceri și piruete: <ul style="list-style-type: none"> - pe loc pe două picioare - fouette - ½ piruetă passe față • elemente acrobatice: <ul style="list-style-type: none"> - rostogoliri înainte ghemuit cu ridicarea pe un picior - roată laterală - răsturnare lentă înainte - răsturnare lentă înapoi - tic-tac - răsturnare înapoi pe un picior - coborâre prin salt grupat înapoi
--	---

	d. Sol <ul style="list-style-type: none"> • acomodarea cu aparatul: <ul style="list-style-type: none"> - pârția acrobatică - saltele etc. • elemente artistice: <ul style="list-style-type: none"> - variații de pași - elemente de dans • sărituri artistice: <ul style="list-style-type: none"> - sissonne - săritura pisicii - săritura pas cu developpe - săritura în sfoară cu împingere pe două picioare - piruetă 360° - tirbouchon • elemente acrobatice: <ul style="list-style-type: none"> - statice: <ul style="list-style-type: none"> - podul - sfoara - poziții cu caracter de echilibru: <ul style="list-style-type: none"> - cumpăna - stând pe omoplați - stând pe cap - stând pe mâini - dinamice: <ul style="list-style-type: none"> - rostogoliri (toate formele) - răsturnări lente - la bara de perete: <ul style="list-style-type: none"> - pozițiile de bază ale picioarelor - mișcările de bază ale brațelor și picioarelor - sărituri artistice (ex. la sol și bârnă) - piruete - cuprinse în programa de clasificare categ. a IV-a (ex. la sol și bârnă) - variații de pași - (ex. la sol și bârnă) - flic-flacuri - salturi: <ul style="list-style-type: none"> - grupat - întins
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • stăpânire de sine • curaj • încredere în posibilitățile de afirmare
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ**
 NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecvență a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> talie 112-122 cm anvergură +5-6 cm față de talie țesut adipos 10-11% diametru biacromial cu 3-4 cm mai mare decât diametrul bitrohanterian greutatea corporală cu 8-10 kg mai mică decât numărul centimetrelor taliei minus 100 adaptarea cardio-respiratorie la efort profil neuroendocrin echilibrat
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> alergare săritură tracțiune-împingere echilibru cățărare-escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de deplasare de execuție de reacție Forța <ul style="list-style-type: none"> izotonică explozivă Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonarea complexă a segmentelor față de corp coordonarea complexă a corpului în spațiu coordonarea complexă a acțiunilor față de aparate Rezistența <ul style="list-style-type: none"> musculară locală la efort anaerob la efort mixt Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> statică și dinamică în articulațiile coxofemorale, scapulo - humerale și ale coloanei vertebrale
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> raport optim talie-greutate atitudine corporală estetică reactivitate motrică stare funcțională optimă a sistemelor cardiovascular, respirator, neuromuscular și metabolic
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> viteză de reacție, de execuție și capacitate de accelerare a deplasării viteza în regim de coordonare și forță forță în regim de cedare și învingere forță explozivă forță izometrică forță în regim de rezistență rezistență musculară locală la eforturi dinamice și statice rezistență la efort anaerob rezistență la efort mixt amplitudinea mișcărilor în principalele articulații stabilitatea articulațiilor rezistență la oboseala psihică coordonare vizual-motrică coordonare complexă a segmentelor și corpului în spațiu

6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de deplasare • a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte • a coordonărilor complexe • a mobilității și supleței musculare
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>Etapă I: 8-10 ani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele cuprinse în programele Federației Române de Gimnastică, pentru fiecare categorie • elementele necesare promovării la categoriile următoare <p>Etapă a II-a: 10-12 ani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele prevăzute în exercițiile liber-alese categ. a III-a la cele 4 aparate (<i>conform programelor Federației Române de Gimnastică pentru fiecare categorie</i>) • elementele necesare promovării la categoriile următoare (<i>conform programelor Federației Române de Gimnastică pentru fiecare categorie</i>) <p>Pregătirea artistică:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bara la perete • elemente la centru: <ul style="list-style-type: none"> - linii artistice din exercițiile la sol și bârnă categ. a III-a - exercițiu integral la sol – categ. a III-a
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de adaptare la condițiile legate de locul în care se va desfășura competiția • modalități de valorificare a prevederilor regulamentului de concurs • categoriile de informații despre adversari • criterii de stabilire a ordinii de lucru la aparate • variante de combinație în cazul ratărilor • criterii de alegere a partiturilor muzicale • exerciții în condiții variate de concurs, simulate • evidența rezultatelor proprii și ale adversarilor în timpul concursului și valorificarea tactică a acestora • situațiile de eliminare a elementelor de risc în cazul perspectivei unei victorii
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos. Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui

	<p>climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fairplay față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeele metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeele tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dărzenei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> talie la nivelul mediu al copiilor din România anvergura cu 5-8 cm mai mare decât talia țesut adipos 9-11% diametru biacromial mai mare cu 5-6 cm decât diametrul bitrohanterian greutatea corporală cu 12-15 kg sub numărul centimetrelor taliei minus 100 efort în regim energetic mixt cu preponderență anaerobic profil neuroendocrin echilibrat
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> mers alergare săritură prindere-apucare echilibru cățărare-escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de deplasare de execuție de reacție Forța <ul style="list-style-type: none"> izotonică izometrică explozivă Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonarea complexă a segmentelor față de corp coordonarea complexă a corpului în spațiu coordonarea complexă a acțiunilor față de aparate Rezistența <ul style="list-style-type: none"> musculară locală la efort anaerob la efort mixt Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> statică și dinamică la limita maximă naturală în articulațiile coxofemorale, scapulo-humerale și ale coloanei vertebrale
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> raport optim talie-greutate atitudine corporală estetică reactivitate motrică stare funcțională optimă a sistemelor cardiovascular, respirator, neuromuscular și metabolic
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> viteză de execuție a mișcărilor singulare și a înlanțuirilor de mișcări complexe viteza de reacție și de decizie viteza de rotație a corpului în jurul axei sale viteza în regim de coordonare, forță și rezistență forță dinamică în regim de cedare și învingere forță în regim de cedare și învingere forță explozivă forță izometrică forță maximă

	<ul style="list-style-type: none"> • rezistență musculară locală la eforturi dinamice și statice • rezistență la efort anaerob • rezistență la efort mixt • rezistență la eforturi izometrice repetate • rezistență la stres • coordonare vizual-motrică • coordonare creativă a acțiunilor segmentelor și corpului • mobilitate statică și dinamică în regim de forță
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de deplasare • a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte • a coordonărilor specifice fiecărui aparat • a mobilității și supleței musculare
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>Pregătirea tehnică:</p> <p>Etapa I: 12-14 ani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele cuprinse în exercițiile liber-alese categ. a II-a la cele 4 aparate • elementele necesare promovării la categoriile următoare <p>Etapa a II-a: 14-16 ani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele prevăzute în exercițiile liber-alese categ. I • elementele necesare promovării la categoria „Maestre” <p>Conținut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conform Programei F.R.G. categ. a II-a pentru: <ul style="list-style-type: none"> - sărituri - paralele - bârnă - sol • conform Programei F.R.G. categ. I pentru: <ul style="list-style-type: none"> - sărituri - bârnă - paralele - sol • conform Programei F.R.G. categ. „Maestre” pentru: <ul style="list-style-type: none"> - sărituri - bârnă - paralele - sol <p>Pregătirea artistică:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elemente la bară la perete • elemente la centru: <ul style="list-style-type: none"> - linii artistice din exercițiile liber-alese la sol și bârnă - categ. a II-a, categ. I și categ. „Maestre” - compoziții integrale (din punct de vedere artistic) la sol - elemente de mobilitate articulară • pregătire fizică prin mijloacele pregătirii artistice
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz • elemente originale
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de valorificare maximă a posibilităților gimnastelor pentru evoluția acestora în concurs cu siguranță, eleganță, spontaneitate • variante de modelare a antrenamentelor corespunzător condițiilor concursului • modalități de alcătuire a exercițiilor liber-alese la cele 4 aparate în conformitate cu cerințele categoriei respective și ținând cont de preferințele gimnastelor • criterii de alegere a echipamentului sportiv care să pună în valoare aspectul fizic al sportivei și să marcheze eventualele carențe • soluții de abordare a exercițiilor la următorul aparat, în funcție de rezultatele proprii și ale principalelor adversari
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă

	<ul style="list-style-type: none"> • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • stabilitate psihică • imaginație și capacitate de reprezentare motrică • asumarea riscului
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparaturii de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;

- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 11 ani (juniori II nivel 3). Evaluarea se face după Codul de punctaj, acordându-se prin rotunjire note întregi.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160

B. PROBE SPECIFICE

1. Exerciții liber alese la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 12-13 ani (juniori II nivel 4). Evaluarea se face după Codul de punctaj, acordându-se prin rotunjire note întregi.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170

B. PROBE SPECIFICE

1. Exerciții liber alese la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 12-13 ani (juniori II nivel 4). Evaluarea se face după Codul de punctaj, acordându-se prin rotunjire note întregi.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180

B. PROBE SPECIFICE

1. Exerciții liber alese la două aparate diferite, conținând elemente și cerințe din categoria de clasificare pentru vârsta de 14-15 ani (juniori I). Evaluarea se face după Codul de punctaj, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș
CORLACI Ionuț	U.N.E.F.S. București

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare:

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;

- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltare fizică armonioasă • talia 112-125 cm • anvergura egală cu talia • greutate corporală 18-24 kg • țesut adipos 12-13 %
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare • săritură • tracțiune-împingere • echilibru • cățărare-escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de deplasare - de execuție - de reacție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală dinamică • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor vizual-motrică, a segmentelor față de corp și a corpului în spațiu • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort anaerob • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - mobilitatea și stabilitatea tuturor articulațiilor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • diametru biacromial mai mare decât diametrul bitrohanterian • greutatea mai mică decât numărul centimetrelor înălțimii peste metru • adaptarea la efort a sistemelor cardio-muscular și respirator
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • viteza de deplasare pe distanțe scurte • viteza de execuție a unor mișcări singulare și înlănțuite • forța explozivă a musculaturii membrelor abdomenului și spatelui • coordonare vizual-motrică • coordonarea segmentelor și corpului în poziții variate • mobilitatea statică și dinamică în articulațiile coxo-femorale, scapulo-humerale și a coloanei vertebrale • rezistență la eforturi mixte
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a coordonării • a mobilității și supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) Sol</p> <ul style="list-style-type: none"> • elemente acrobatice statice: <ul style="list-style-type: none"> - podul - sfoara laterală și înainte • poziții cu caracter de echilibru: <ul style="list-style-type: none"> - cumpăna înainte - cumpăna înapoi - cumpăna laterală - stând pe omoplați - stând pe cap - stând pe mâini • elemente acrobatice dinamice: <ul style="list-style-type: none"> - rulare din ghemuit în ghemuit - rulare înainte din culcat facial

	<ul style="list-style-type: none"> - cilindru înainte - rostogolire înainte din ghemuit - rostogolire înainte din depărtat în depărtat - rostogolire înapoi cu genunchii întinși - rostogolire înapoi în ghemuit (varianțe) - îndreptare de pe cap - roata laterală spre stânga și spre dreapta - roata întoarsă - răsturnare înainte pe un picior - răsturnare înapoi <p>b) Cal cu mânăre (capră)</p> <ul style="list-style-type: none"> • sprijin pe cal, trecerea picioarelor printre brațe în sprijin înapoi și revenire • deplasare în sprijin în jurul calului • jocuri pe aparat • cercuri transversale la capătul calului • cercuri cu îngrăditori de mișcare • cercuri în antrenament • cercuri la capră • cercuri duble la capră • balansuri peste și înapoi la cal <p>c) Inele</p> <ul style="list-style-type: none"> • priza • poziția de atârnat • balansul înainte-înapoi • elementul tehnic lumânarea (atârnat-răsturnat) • răsucirile • coborârile simple la balans înapoi • coborârile prin salt <p>d) Sărituri</p> <ul style="list-style-type: none"> • elanul și alergarea specifică • bătaia pe trambulină • aterizarea • bătaie, zbor I și sprijinul mâinilor pe aparat • săritura depărtat peste capră • săritura în sprijin pe ladă în lungime și săritura în adâncime cu aterizare pe saltea • săritura prin răsturnare la saltele înalte • săritura prin răsturnare la cal • variante de sărituri în funcție de evoluția nivelului de pregătire al sportivilor din grupa de începători <p>e) Paralele</p> <ul style="list-style-type: none"> • priza pe aparat • pozițiile de sprijin • balansurile în sprijin pe brațe • urcarea prin îndreptare în sprijin așezat depărtat • stând pe mâini • variante de coborâre la balans înainte și înapoi • jocuri pe aparat <p>f) Bară</p> <ul style="list-style-type: none"> • priza la aparat • pozițiile de atârnat și balansurile • îndreptările în sprijin • roata pe tălpi • Notă: La sfârșitul perioadei de pregătire în grupa de începători sportivul trebuie să îndeplinească cerințele minime de abordare a categoriei a II-a. Elevii sportivi cu reale calități pentru gimnastica de performanță care își însușesc mai repede cerințele tehnice pe cele 6 aparate de bază pot să abordeze următoarea etapă de pregătire și să treacă în grupele de avansați mai repede decât prevede programa.
--	--

8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • stăpânire de sine • curaj • încredere în posibilitățile de afirmare
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparaturii de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ**
 NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> aspect armonios torace globulos centura scapulară puternică dezvoltare armonioasă capacitate maximă aerobă elasticitate toracică capacitate vitală
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> alergarea săritura prinderea tracțiunea-împingerea echilibru cățărare-escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de deplasare de execuție de reacție Forța <ul style="list-style-type: none"> absolută explozivă Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonarea vizual motrică coordonarea segmentelor față de corp coordonarea corpului în spațiu Rezistența <ul style="list-style-type: none"> la efort anaerob la efort mixt Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> stabilitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> talia 120-135 cm greutatea cu 8-10 kg mai mult decât mărimea centimetrilor taliei, minus 100 țesut adipos 12-13 % diametrul biacromial mai mare cu 7-8 cm decât cel bitrohanterian dezvoltare fizică estetică
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> viteză de reacție la stimuli chinestezici viteză de execuție în regim de coordonare forță absolută a flexorilor palmari și a extensorilor brațelor forță explozivă a membrelor superioare și inferioare forță izometrică rezistență în regim de forță coordonare a acțiunilor în poziții neobișnuite și față de aparate mobilitate statică și dinamică a articulațiilor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței maxime, explozive, în diferite regiuni a vitezei de reacție, de execuție a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte a coordonărilor complexe a mobilității și supleței musculare
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>A) Elementele tehnice pentru cele șase aparate, conform programei F.R.G. pentru categoriile a II-a și a III-a - Juniori III Nivel 2 (10-11 ani)</p>

	<p>Cerințe la sol</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Din stând cu fața spre direcția A-C: elan și răsturnare înainte 2. Rostogolire înainte grupat și îndreptare de pe cap 3. Pas și stând pe mâini menținut, rostogolire înainte cu picioarele întinse în stând 4. Coborârea brațelor lateral cu pas înainte și forfecare în stând cu un picior înainte și cumpănă înainte menținut 5. Ridicarea corpului în stând cu întoarcere de 45° în direcția C-D 6. Elan și salt înainte grupat 7. Săritură cu 1/1 întoarcere și rostogolire înainte în stând depărtat brațele lateral 8. Coborâre în sfoară și trecere în culcat facial 9. Trecere pe genunchi și urcare în stând pe mâini urmat de întoarcere de 135° 10. Pe direcția D-B elan și rondă flic salt înapoi grupat sau întins <p>Cerințe la capră</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Din stând cu fața la aparat, săritură și două cercuri în lateral spre dreapta 2. Întoarcere 90° pe brațul stâng spre stânga și două cercuri transversale în zona 1 3. Întoarcere 90° pe brațul drept spre stânga și două cercuri în lateral 4. Întoarcere 90° pe brațul drept spre stânga (1/2 șurub) în sprijin transversal și două cercuri transversale în zona 1 5. Coborâre prin ocolire german <p>Cerințe la inele</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Din atârnat, luarea elanului și balans înapoi la orizontala inelelor, balans înainte cu trecerea în atârnat răsturnat îndoit 2. Întinderea corpului, trecere în atârnat și balans înapoi la orizontala inelelor, balans înainte la orizontala inelelor 3. Balans înapoi la orizontala inelelor și răsucire înainte cu corpul întins în atârnat răsturnat 4. Atârnat răsturnat îndoit, răsucire înapoi și coborâre prin salt înapoi întins <p>Cerințe la sărituri</p> <p>Se va executa răsturnare prin stând pe mâini, o singură săritură, la masa de sărituri (înălțimea de 1,10 m)</p> <p>Cerințe la paralele</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Din elan săritură între bare și îndreptare lungă joasă în sprijin și balans înapoi în sprijin plutitor 2. Lansare în atârnat, îndreptare lungă joasă, balans înapoi, balans înainte și balans în stând pe mâini menținut 3. Balans înainte, lăsare înapoi și îndreptare în sprijin așezat depărtat, schimbarea prizelor înaintea coapselor și trecere din forță în stând pe mâini menținut (brațe întinse și corp îndoit) 4. Balans înainte și săritură peste o bară, cu întoarcere 180° în stând <p>Cerințe la bară fixă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Din atârnat, luarea elanului și balans înapoi în sprijin plutitor peste orizontală 2. Roata înapoi în sprijin subbalansare în atârnat și balans înapoi 3. Balans înainte și îndreptare în sprijin 4. Balans înapoi în sprijin plutitor, lansare în atârnat, balans înainte și salt înapoi întins
--	--

	<p>B) Categoria a III-a - Juniori II Nivel 3 (12-13 ani)</p> <p>Cerințe la sol</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salt înapoi întins 2. Răsturnare înainte urmată de salt înainte 3. Stând pe mâini din forță menținut 4. Sfoară <p>Cerințe cal cu mâner</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Două cercuri pe mâner legate 2. Transport lateral sau transversal 3. Două cercuri transversale legate 4. Ocolire germană <p>Cerințe la inele</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stând pe mâini marcat 2. Balans înapoi în sprijin echer 3. 2 răsuciri înapoi legate 4. Coborâre salt întins la nivelul inelelor <p>Cerințe la sărituri</p> <p>Se va executa o săritură din grupa III conform F.I.G.</p> <p>Cerințe la paralele</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lansare Moy 2. Din sprijin echer stând pe mâini din forță menținut 3. Vals înainte 4. Coborâre prin salt înapoi întins – pentru salt înainte este permis un balans în plus <p>Cerințe la bară</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Din elan îndreptare în sprijin 2. Gigantică înainte 3. Gigantică înapoi 4. Coborâre prin salt
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de adaptare a execuțiilor elementelor tehnice de dificultate și mare dificultate la particularitățile individuale (calități și defecte) • variante de compoziția exercițiilor liber alese în funcție de scopul urmărit (punctaj individual, punctajul echipei, execuție de risc) • variante de adaptare a execuțiilor în funcție de calitatea aparatelor din concurs, de maniera de arbitraj și de factorii ambianți
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • curaj • stăpânire de sine • încrederea în posibilitățile de afirmare • dorința de victorie și autodepășire
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ**
NIVEL VALORIC: PERFORMANȚĂ

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicatePrezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concursReceptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însoșiteExersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau colegÎndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătosEfectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanțăRealizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplinăCulegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de	<ul style="list-style-type: none">Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții

cerințele activităților de pregătire și competiționale	<p>sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fairplay față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeeleor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii	Nivelul valoric - PERFORMANȚĂ
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> dezvoltare fizică estetică aspect robust cu musculatură globuloasă raport talie-greutate optimizarea funcțională a sistemelor cardio-vascular, respirator, neuromuscular și metabolic
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> mers alergare săritură prindere-apucare echilibru cățărare escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de execuție și de reacție în regim de îndemânare și forță Forța <ul style="list-style-type: none"> absolută Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonare în regim de viteză și forță Rezistența <ul style="list-style-type: none"> la efort anaerob la efort mixt Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> statică și dinamică în articulațiile coxofemorale, scapulohumerale și ale coloanei vertebrale
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> aspect corporal estetic bazin îngust, torace globulos, diametru biacromial mărit membre inferioare mai lungi decât trunchiul țesut adipos redus putere maximă anaerobă profil neuro-motor echilibrat
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> forță palmară 60-70% din greutatea corporală forță scapulară 80-100% din greutatea corporală forță lombară 200-220% din greutatea corporală forță izometrică a musculaturii membrelor superioare și a abdomenului forță explozivă a musculaturii membrelor inferioare coordonare vizual-motrică percepție spațială reactivitate motrică rezistență musculară locală în regim de forță rezistență la efort anaerob și mixt mobilitate statică la nivelul articulațiilor coxofemorale și scapulohumerale
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței maxime, explozive, în diferite regiuni a vitezei de reacție, de execuție a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte a coordonării complexe, specifice elementelor de mare dificultate a mobilității și supleței musculare
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>A) Categoria a II-a - Juniori III, Nivel 4 (14 - 15 ani)</p> <p>Cerințe la sol</p> <ol style="list-style-type: none"> Salt înapoi cu întoarcere de cel puțin 1/1 Din sprijin echer depărtat stând pe mâini menținut Răsturnare înainte salt înainte întins. Rondă, răsturnare înapoi, săritură cu întoarcere 1/2 și salt înainte

	<p>Cerințe la cal cu mâner</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un cerc pe mâner 2. Un stokli direct A sau B sau coroană 3. Un transport transversal minim 1/3, înainte sau înapoi 4. Coborâre valoare minim B <p>Cerințe la inele</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Din stând pe mâini, lansare înainte sau înapoi 2. Planșa înapoi 3. Din sprijin echer menținut, stând pe mâini din forță menținut (este permisă depărtarea picioarelor) 4. Coborâre, minim dublu salt înapoi. <p>Cerințe la sărituri (masa de sărituri, înălțimea 1,25 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> - În concursul pe echipe sau concursul individual compus se vor executa două sărituri din grupa III (stând pe mâini salt grupat) și IV sau V - În finalele pe aparate se vor executa două sărituri diferite din grupele III (stând pe mâini salt grupat) și IV sau V, media dintre cele două sărituri constituind nota finală <p>Cerințe la paralele</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Îndreptare progresivă („finlandeza” pe brațe) 2. Salt sub în sprijin plutitor 3. Moy 4. Coborâre prin salt <p>Cerințe la bară</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Endo sau variante de Endo 2. Stalder 3. Gigantică înapoi și schimb în gigantică înainte. 4. Coborâre valoare minim B
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz • elemente originale – creații de elemente sau legări noi
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de concepere a exercițiilor liber alese pentru a pune în valoare calitățile proprii, elementele spectaculoase și realizarea impresiei artistice • variante de stabilire a dificultății exercițiului liber ales și a punctajului de notare în funcție de locul în clasamentul individual, punctajul minim necesar echipei sau calificării în finalele pe aparate • variante de execuții în funcție de ordinea de intrare la aparate
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • curaj • stăpânire de sine • susținerea coechipierilor • încredere în posibilitățile de afirmare • stabilitate emoțională • asumarea riscurilor
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul

elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a – a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 11 ani, juniori III, nivel II. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Note	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 24 puncte	20-24 puncte	16-19,950 puncte	12-15,950 puncte	10-11,950 puncte	Sub 10 puncte

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 12 ani, juniori II, nivel III. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Note	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 24 puncte	20-24 puncte	16-19,950 puncte	12-15,950 puncte	10-11,950 puncte	Sub 10 puncte

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	16	17	18
3.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,70	1,75	1,80	1.85

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 13 ani, juniori II, nivel III. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Note	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 24 puncte	20-24 puncte	16-19,950 puncte	12-15,950 puncte	10-11,950 puncte	Sub 10 puncte

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții)	7	8	9	10	11	12	13	16	17	19
3.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,50	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2.00

B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 14 ani, juniori II, nivel IV. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

Note	10	9	8	7	6	5
Punctaj	Peste 24 puncte	20-24 puncte	16-19,950 puncte	12-15,950 puncte	10-11,950 puncte	Sub 10 puncte

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș
CORLACI Ionuț	U.N.E.F.S. București

**Programa școlară
pentru disciplina**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: GIMNASTICĂ RITMICĂ

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare GIMNASTICĂ RITMICĂ, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ RITMICĂ**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup

activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltare fizică armonioasă • suplețe și elasticitate musculară • mobilitate articulară • solicitare cardio-respiratorie la eforturi aerobe • menținerea greutății optime
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de mers și alergare • variante de sărituri • variante de aruncări și prinderi • echilibru static și dinamic
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de deplasare - de execuție - de reacție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - izotonică • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor față de corp - coordonarea corpului în spațiu - coordonarea în manevrarea obiectelor • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - stabilitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • estetică corporală • dezvoltarea fusiformă a musculaturii • armonia dezvoltării membrelor • greutate corporală mai mică decât numărul centimetrelor înălțimii minus 100 • consolidarea bolții plantare • capacitate vitală
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și auditivi - de execuție a unor mișcări singulare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - de susținere a segmentelor corpului în diferite poziții și de învingere a proprii greutăți în mișcare - musculaturii care participă direct la execuția elementelor și procedeele tehnice libere și cu obiecte portative - musculaturii spatelui și a centurii abdominale - lanțurilor cinematice ale membrelor superioare - lanțului triplei flexii și triplei extensii - capacitatea de relaxare reflexă a musculaturii antagoniste • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - orientare în spațiu - echilibrul corpului - coordonarea segmentelor - simțul aprecierii greutății și distanțelor obiectelor - abilitate în manevrarea obiectelor specific • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă și anaerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - la nivelul tuturor articulațiilor - suplețe

6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a vitezei: de reacție, de execuție, de repetiție • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ</p> <p>A) Pregătire tehnică corporală:</p> <p>Deplasări</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de mers și alergare • variante de pași ritmici • variante de pași de dans <p>Tehnica mișcărilor cu acțiuni conduse</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziții ale brațelor, trunchiului, membrelor inferioare și mișcări cu caracter de forță, întindere și relaxare • mișcări la nivelul trenului superior, pentru educarea esteticii mișcării • suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - cambre din poziții joase - cambre din poziții înalte - cambre cu sprijin pe ambele picioare <p>a) Școala relaxării</p> <ul style="list-style-type: none"> • balansări pasive și active de: <ul style="list-style-type: none"> - brațe în plan sagital și frontal - trunchi în plan sagital și frontal - val de trunchi și corp <p>Tehnica consolidării echilibrului corpului în poziții statice</p> <p>b) Școala echilibrului</p> <ul style="list-style-type: none"> • pe ambele picioare, pe vârfuri • treceri din poziții înalte în poziții joase • pe un singur picior • pe un genunchi cu piciorul activ sprijinit • pe un picior pe talpă, cu demi-plie activ în diferite poziții • pe un picior pe toată talpa, piciorul activ menținut cu mâna <p>Rotări ale corpului în jurul axei verticale</p> <p>c) Școala turației</p> <ul style="list-style-type: none"> • întoarceri pe loc, din deplasare, în poziții joase, pe un genunchi sau pe ambii genunchi: • piruete executate pe plie: <ul style="list-style-type: none"> - passe en dehors și en devant 360° - pirueta arabesque 360° <p>Proiectări ale corpului în spațiu</p> <p>d) Școala săriturii</p> <ul style="list-style-type: none"> • bătăi și aterizări • elanul prin sărituri pe loc și cu deplasare în toate variantele • sărituri: drepte, passe, închisă, deschisă, înainte-înapoi semisfoara, față, assamble, cozak, cabriolle, lungă (toate de nivel de dificultate A) <p>Mișcări din conținutul gimnasticii acrobatică:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rulări • rostogoliri înapoi • stând pe omoplați • stând pe mâini • podul de sus și ridicare • roata laterală • cilindrul • sprijin plutitor pe o mână sau pe ambele mâini • răsturnare lentă înainte <p>Tehnica de acționare a obiectelor portative:</p> <ul style="list-style-type: none"> • balansări: <ul style="list-style-type: none"> - în arc, în cerc, în opt, cu ambele mâini și cu o mână - în toate planurile

	<ul style="list-style-type: none"> - în legări variate • lansare: <ul style="list-style-type: none"> - cu două mâini direct - cu o mână direct - cu două mâini din balans - cu o mână din balans în plan sagital - cu o mână în plan sagital și lateral - cu o mână, prindere cealaltă - lansări și prinderi cu o altă parte a corpului - lansări și prinderi în afara razei vizuale • rulări și retrorulări: <ul style="list-style-type: none"> - jocuri cu parteneri - rulări pe sol - rulări pe un segment sau două - rulări libere - retrorulări • rotări: <ul style="list-style-type: none"> - pe sol - pe un singur segment al corpului - pe o mână pe plan frontal - în aer - în jurul axei orizontale sau verticale cu ambele mâini - rotări pe o mână în plan sagital cu schimbarea mâinilor - combinații cu alte procedee tehnice ale acțiunii obiectelor portative • șerpui și spirale: <ul style="list-style-type: none"> - pe sol în plan vertical și orizontal, cu mâna dreaptă și cu mâna stângă - orizontal și vertical în deplasare - orizontal și vertical cu mâna dreaptă și mâna stângă în întoarcere - orizontal și vertical în aer cu mâna dreaptă și cea stângă • înfășurări: <ul style="list-style-type: none"> - pe antebrațe - pe talie - pe alte segmente ale corpului - cu alte elemente • ricoșări: <ul style="list-style-type: none"> - pe sol cu două mâini pe față - preluare cu două mâini - preluare cu o mână - preluări succesive - cu alternarea mâinii drepte, cu mâna stângă - modificarea tempoului în timpul ricoșărilor • săltări și treceri peste diferite obiecte portative: <ul style="list-style-type: none"> - treceri peste obiect, cu o mână sau cu ambele, în plan sagital sau frontal - săltări de pe un picior pe celălalt sau pe ambele picioare, cu trecere prin obiect - sărituri peste obiect <p>B) Pregătirea artistică</p> <ul style="list-style-type: none"> • estetica corporală și motrică • pregătirea coregrafică: <ul style="list-style-type: none"> - exerciții specifice din dansul clasic - exerciții la bara de perete - exerciții la centru <p>C) Pregătirea muzicală de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • sesizarea ritmului, tempoului și caracterului muzicii folosite în procesul de instruire
--	--

8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare a obiectelor • variante de structuri simple concordante cu caracteristicile de formă și conținut ale muzicii • variante alcătuite indiferent de exprimare artistică în relația cu diferite fonduri muzicale
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de structuri simple concordante cu caracteristicile de formă și conținut ale muzicii • variante alcătuite indiferent de exprimare artistică în relația cu diferite fonduri muzicale
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • concentrare • stăpânire de sine • dorința de a concura și învinge • încredere în forțele proprii • optimism
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ RITMICĂ**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeelor tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeelor tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • raport talie-greutate • dezvoltare fizică armonioasă • suplețe musculară • mobilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de sărituri • variante de aruncări și prinderi • mențineri de poziții și deplasări în echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de execuție și de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - coordonarea corpului în spațiu și timp - coordonarea segmentelor față de corp • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort mixt și rezistență musculară locală • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - musculară locală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltare armonioasă a membrelor • suplețe musculară și mobilitate • diminuarea țesutului adipos
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de deplasare - de execuție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - de susținere a segmentelor corpului și a corpului în diferite poziții - explozivă la nivelul membrelor superioare și membrelor inferioare • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - orientare în spațiu și în timp - coordonarea segmentelor - aprecierea distanței - aprecierea greutății obiectelor portative • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă și anaerobă - musculară a membrelor inferioare și superioare • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - activă și pasivă • Suplețea <ul style="list-style-type: none"> - elasticitatea musculară - capacitatea de relaxare reflexă
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării în manevrarea obiectelor • a mobilității și supleței musculare
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>A) Elemente de tehnică corporală</p> <p>Deplasări</p> <ul style="list-style-type: none"> • pași de dans • combinații noi, cu folosirea pașilor învățați • combinații existente în compozițiile exercițiilor

	<p>Tehnica mișcărilor cu acțiuni conduse</p> <ul style="list-style-type: none"> mișcările în: <ul style="list-style-type: none"> opt valuri de brațe în toate planurile: cambre pe vârf cu piciorul liber în diferite poziții structuri complexe pentru educarea esteticii corporale în mișcare: planche pe vârfuri elemente noi de suplețe de dificultate A și B combinații de elemente de suplețe cu obiecte portative <p>Tehnica mișcărilor realizate din inerție</p> <ul style="list-style-type: none"> balansări la nivelul diferitelor segmente cu deplasări variate valul de corp <ul style="list-style-type: none"> înainte înapoi lateral cu mânguirea obiectelor portative <p>B) Elemente de dificultate B, executate izolat și în combinații</p> <p>Tehnica consolidării echilibrului în poziții statice și dinamice</p> <ul style="list-style-type: none"> pe vârf cu piciorul liber la orizontală elemente de dificultate A, cu piciorul liber în diferite poziții elemente pe vârf cu piciorul liber peste orizontală, în diferite poziții elemente de echilibru de dificultate B executate izolat și în combinații <p>Rotații ale corpului în jurul axului vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> piruete pe piciorul de bază îndoit, piciorul liber în diferite poziții piruete cu rotații diferite 360° și 720° (piruete atitudè, arabesque, tirebouchon, grand è cart) <p>Proiecții ale corpului în spațiu</p> <ul style="list-style-type: none"> sărituri cuib săritura lungă laterală săritura zig-zag săritura tour en l'air săritura cu extensie, cu piciorul pe cap săritura entrela cè săritura lungă cu piciorul pe cap <p>Mișcări din conținutul gimnasticii acrobatice</p> <ul style="list-style-type: none"> răsturnare lentă înapoi roata laterală roata laterală pe o mână combinații și serii de elemente acrobatice <p>Tehnica de acționare a obiectelor portative</p> <p>a) balansări</p> <ul style="list-style-type: none"> combinații cu alte tehnici de acționare a obiectelor portative și cu variații de pași de dans, conform cerințelor specifice de compoziție pentru fiecare obiect portativ balansuri învățate combinații noi, pentru realizarea unor legături noi, originale <p>b) lansări</p> <ul style="list-style-type: none"> combinații de lansări cu elemente corporale noi tipuri de lansări combinații noi, pentru realizarea unor legări noi, originale <p>c) rulări și retrorulări</p> <ul style="list-style-type: none"> rulări pe diferite segmente, în deplasare și în combinații, conform cerințelor de compoziție pentru categoriile a III-a și a II-a de clasificare sportivă
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • variante de rulări, executate în legări noi, originale • retrorulări mici, mijlocii și lungi, executate cu elemente corporale de dificultate B <p>d) rotări</p> <ul style="list-style-type: none"> • în toate planurile pe sol, în aer, în combinații cu elemente corporale, conform cu cerințele de compoziție pentru categoria a III-a și a II-a de clasificare sportivă • variante noi de legări originale <p>e) șerpui și spirale</p> <ul style="list-style-type: none"> • șerpui și spirale executate în toate planurile, pe sol, în aer, în combinații cu elemente corporale • variante noi în combinații originale <p>f) înfășurări și ricoșări</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de înfășurări și ricoșări în combinații și legări complexe, conform categoriilor a III-a și a II-a de clasificare sportivă • variante noi în combinații originale <p>g) săltări și sărituri peste sau prin diferite obiecte portative</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri peste coarda deschisă în plan sagital • sărituri peste coarda deschisă în plan sagital, cu rotația dublă a corzii înainte și înapoi • săltări cu mânuirea corzii în "voal" încrucișat • sărituri prin aer și peste cerc, de dificultate A • variante noi de legări originale <p>C) Pregătire artistică</p> <ul style="list-style-type: none"> • estetică corporală • estetică motrică <p>D) Pregătire coregrafică</p> <ul style="list-style-type: none"> • elemente din dansul clasic • elemente de bază de perete și centru <p>E) Pregătire muzicală</p> <ul style="list-style-type: none"> • de bază • sesizarea caracterului muzicii • variante de alcătuire a exercițiilor pe fonduri muzicale diferite
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • sărituri
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de structuri cu elemente de dificultate diferită • structuri, legări, linii alcătuite de sportivă
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • curaj • încredere în posibilitățile de afirmare • dezinvoltură în execuții și optimism
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei

13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ RITMICĂ**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unui regim zilnic echilibrat între activitatea școlară, cea de pregătire sportivă, recreere și odihnă Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. . în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui

	<p>climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeeleor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> Raport înălțime -greutate ($G = \text{Îcm} - 100$) $-10 / -20$ țesutul adipos 9 - 11% anvergura = 6 - 8 cm mai mare decât talia musculatura fusiformă
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> variante de sărituri variante de aruncări și prinderi mențineri de poziții și deplasări în echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de execuție de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili Forța <ul style="list-style-type: none"> izotonică și explozivă Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonarea corpului în spațiu și timp coordonarea segmentelor față de corp Rezistența <ul style="list-style-type: none"> la eforturi anaerobe și mixte Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> la nivelul tuturor articulațiilor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> membre inferioare și superioare lungi bazin îngust țesut adipos scăzut corp armonios dezvoltat estetic adaptare cardio-respiratorie foarte bună
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de reacție de execuție în regim de îndemânare Forța <ul style="list-style-type: none"> de susținere a segmentelor corpului în mișcări cu amplitudine mare explozivă în regim de îndemânare Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonare vizual-motrică Rezistența <ul style="list-style-type: none"> aerobă și anaerobă în regim de îndemânare Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> articulară dinamică suplețe musculară
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței explozive a vitezei de reacție și de execuție a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte a îndemânării în acționarea obiectelor portative a mobilității dinamice și a supleței musculare
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>A) Pregătirea tehnică corporală</p> <p>Deplasări</p> <ul style="list-style-type: none"> combinații de pași însușiți noi pași de dans, în deplin acord cu acompaniamentul muzical, conform codului de punctaj FIG <p>Tehnica mișcărilor cu acțiuni conduse</p> <ul style="list-style-type: none"> elementele de dificultate A și B combinații mixte în vederea realizării dificultăților C și D, conform codului de punctaj FIG <p>Tehnica mișcărilor realizate din inerție</p> <ul style="list-style-type: none"> elementele de dificultate B executate izolat elementele de dificultate A și B executate în combinații mixte, respectiv din elemente de echilibru cu alte elemente corporale, conform codului de punctaj FIG <p>Rotații ale corpului în jurul axului vertical</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • piruetele învățate, în special cu mărirea turației • piruete noi • combinații de piruete pentru realizarea dificultăților C și D, conform codului de punctaj FIG • combinații de piruete cu alte elemente tehnice corporale, în vederea realizării dificultăților de nivel C și D <p>Proiecții ale corpului în spațiu</p> <ul style="list-style-type: none"> • săriturile de dificultate A și B învățate • sărituri noi • combinații de sărituri pentru realizarea dificultăților C și D, conform codului de punctaj FIG • combinații de sărituri cu elemente tehnice corporale pentru realizarea dificultăților C și D, conform codului de punctaj FIG <p>Mișcări din conținutul gimnasticii acrobatică:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele învățate în legări variate • noi combinații și serii de elemente acrobatică spectaculoase pentru realizarea elementelor de risc <p>Tehnica de acționare a obiectelor portative:</p> <p>a) balansări:</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații cu alte tehnici de acționare a obiectelor portative • combinații noi pentru realizarea unor legări originale <p>b) lansări:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lansări cu elemente corporale • combinații noi pentru realizarea unor legături originale și spectaculoase <p>c) rulări și retrorulări</p> <ul style="list-style-type: none"> • rulări pe diferite segmente, în deplasare, în combinații cu elemente corporale, pentru realizarea dificultăților de nivel C și D, conform codului de punctaj FIG • variante de rulări în legări originale • retrorulări executate cu elemente de dificultate B <p>d) rotări</p> <ul style="list-style-type: none"> • rotări în toate planurile, pe diferite segmente ale corpului; • rotări în combinații cu elemente de dificultate A și B, în vederea alcătuirii dificultăților C și D, pentru compozițiile examenului de categoria I și maestre • variante noi de combinații și legări originale, spectaculoase <p>e) șerpui și spirale</p> <ul style="list-style-type: none"> • șerpui și spirale în toate planurile, pe sol, în aer și în combinații cu elemente corporale • variante noi în combinații originale și spectaculoase <p>f) săltări, treceri, sărituri prin sau peste obiecte portative</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri de dificultate A și B prin coardă/cerc • treceri prin desenul obiectului • variante noi în legări complexe, originale și spectaculoase <p>B) Pregătire muzicală</p> <ul style="list-style-type: none"> • structuri de mișcări capabile să transmită prin intermediul acțiunii motrice, caracteristicile componentelor muzicale • variante de acompaniamente muzicale pentru probele de concurs <p>C) Pregătire artistică</p> <ul style="list-style-type: none"> • pregătire coregrafică: <ul style="list-style-type: none"> - exerciții specifice din dansul clasic, la bara de perete și centru
--	---

8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • particularitățile de alcătuire a compozițiilor cu elementele de dificultate a,b,c,d • variante de punere în evidență a elementelor de dificultate în probele de concurs • variante pentru evitarea ratărilor în concurs a elementelor de dificultate
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • curaj • stăpânire de sine • încredere în posibilitățile de afirmare • dezinvoltură și optimism
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte cunoștințele și competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și

fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;

- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Mobilitate coxo-femurală (sfoară laterală (cm))	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	8	9	10	11	12	14	16	17	18	19
3.	Din atârnat, menținerea picioarelor întinse la orizontală (sec.)	12"	14"	16"	18"	20"	22"	24"	26"	28"	30"

B. PROBE SPECIFICE

1. Efectuarea a două probe de concurs la alegere, de nivelul categoriei a IV-a de clasificare sportivă.

Evaluarea se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă și vor fi transformate în note astfel:

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj total	14	16	18	20	24	26	28	30	32	34

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Trecerea corzii prin înainte sus la spate și înapoi (cm)	32	28	26	24	20	18	14	10	5	0
2.	Ridicarea picioarelor în extensie peste orizontală din culcat facial, pe lada de gimnastică în 30 sec. (nr. execuții)	8	10	12	14	16	18	20	23	25	30
3.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare în 30 sec. (nr. execuții)	4	6	8	10	13	16	18	20	25	27
4.	Sărituri cu genunchii sus stânga - dreapta peste banca de gimnastică în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	14	16	18	20	22	24	27	30

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Săritura sfoară cu trecere prin coarda deschisă (din 30 de sărituri, câte sunt executate corect)	4	7	10	12	14	16	18	20	23	25
2.	Stând depărtat, rularea mingii din mâna dreaptă în mâna stângă și în sens opus în 30 sec. (nr. execuții corecte)	0	3	6	8	10	12	14	17	20	25
3.	Lansarea unui obiect, cu două elemente de rotație sub lansare (channe și rostogolire) și prinderea acestuia cu altă parte corporală (din 10 lansări)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	10

4. Efectuarea a două exerciții la alegere de nivelul categoriei a III-a de clasificare sportivă.

Evaluarea se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Trecerea corzii prin înainte sus la spate și înapoi (cm)	32	28	26	24	20	18	14	10	5	0
2.	Stând lateral, un picior îndoit sprijinit pe banca de gimnastică, ridicare în stând pe un picior pe bancă și balansarea celuilalt picior în plan antero-posterior în 30 sec. (nr. execuții)	6	10	12	14	16	18	20	23	26	28
3.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare în 30 sec. (nr. execuții)	5	9	11	13	15	19	21	24	27	30
4.	Sărituri cu genunchii sus stânga – dreapta peste banca de gimnastică în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	14	16	18	20	22	24	27	30
5.	Ridicarea picioarelor în extensie peste orizontală din culcat facial, pe lada de gimnastică în 30 sec. (nr. execuții)	8	10	12	14	16	18	20	22	25	28

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Săritura sfoară cu trecere prin coarda deschisă (din 30 de sărituri, câte sunt executate corect)	5	10	12	14	16	18	20	23	26	30
2.	Culcat dorsal, mingea așezată la picioare, rularea ei pe picioare, trunchi și mâini, fără ca aceasta să sară, în 30 sec. (nr. execuții corecte)	0	3	6	8	10	12	14	17	20	25
3.	Lansarea unui obiect, cu trei elemente de rotație sub lansare (channe, rostogolire răsturnare înainte-înapoi) și prinderea acestuia cu altă parte corporală (din 10 lansări)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	10

4. Efectuarea a două exerciții la alegere de nivelul categoriei a III-a de clasificare sportivă.

Evaluarea se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Trecerea corzii prin înainte sus la spate și înapoi (cm)	32	28	26	24	20	18	14	10	5	0
2.	Stând lateral, un picior îndoit sprijinit pe banca de gimnastică, ridicare în stând pe un picior pe bancă și balansarea celuilalt picior în plan antero-posterior în 30 sec. (nr. execuții)	9	12	14	16	18	20	23	25	28	30
3.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare în 30 sec. (nr. execuții)	5	9	11	13	15	19	21	24	27	30
4.	Sărituri cu genunchii sus stânga - dreapta peste banca de gimnastică în 30 sec. (nr. execuții)	12	14	16	18	20	22	24	27	30	32
5.	Ridicarea picioarelor în extensie peste orizontală din culcat facial, pe lada de gimnastică în 30 sec. (nr. execuții)	9	10	12	14	16	18	20	23	25	30
6.	Sfoara antero-posterioară, drept-stâng și lateral (cm)	0	+8	+13	+17	+20	+24	+28	+34	+38	+45

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Săritura sfoară cu trecere prin coarda deschisă (din 30 de sărituri, câte sunt executate corect)	5	10	12	14	16	18	20	23	26	30
2.	Lansarea cercului și relansarea acestuia în 30 sec. (nr. execuții corecte)	0	1	3	5	7	9	11	13	15	20
3.	Lansarea unui obiect, cu trei elemente de rotație sub lansare (channe, rostogolire răsturnare înainte-înapoi) și prinderea acestuia cu altă parte corporală (din 10 lansări)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	10

4. Efectuarea a două exerciții la alegere de nivelul categoriei a III-a de clasificare sportivă.

Evaluarea se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică Ritmică.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT SPORTIV GIMNAZIAL CU PROGRAM INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: HALTERE

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare HALTERE, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concurează la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;

- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> relații specifice de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru comportamentul în concurs situațiile critice din concurs relațiile cu oficialii concursului criteriile de evaluare a arbitrajelor greșeli frecvente
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> alergare sărituri tracțiuni și împingeri cățărări și escaladări aruncări și prinderi transport de greutate echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de execuție de reacție Forța <ul style="list-style-type: none"> generală segmentară Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> segmentară Rezistența <ul style="list-style-type: none"> aerobă mixtă Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> talie medie greutate sistem osteo-muscular și musculo-ligamentar diametru biacromial și bitrohanterian cu valori crescute debit cardiac capacitate vitală
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> <i>de reacție</i> la stimuli vizuali și auditivi, caracterizată prin acțiuni de apucare, sprijinire, împingere, deviere, retragere, evitare <i>de execuție</i> a unor mișcări singulare, localizate la nivelul membrelor inferioare și superioare Forța <ul style="list-style-type: none"> explozivă dinamică, în regim de: viteză, detentă, rezistență, îndemânare musculară a spatelui, picioarelor, coloanei vertebrale, centurii scapulare, brațelor și picioarelor, prin creșterea fibrelor musculare în grosime Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> segmentară simțul halterei Rezistența <ul style="list-style-type: none"> în regim de forță în condiții de efort aerob Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> scapulo-humerală a coloanei vertebrale coxo-femurală tibiotarsiană articulației pumnului, a cotului și a genunchiului

6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării • a mobilității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • smuls tehnic (clasic) • aruncat tehnic <p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE PROBEI</p> <ul style="list-style-type: none"> • smuls fără fandare • smuls fără fandare de pe cutii • smuls direct cu genuflexiuni • îndreptări pentru smuls • pus la piept fără fandare • aruncat de pe suporti fără fandare • aruncat de pe suporti tehnic • trageri smuls • trageri smuls înalte • trageri aruncat • genuflexiuni spate • genuflexiuni piept • îndreptări pentru aruncat
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
9. Acțiuni tactice specifice	<p>ACȚIUNI TEHNICE RECOMANDATE INDIVIDUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • corectarea poziției de start • corectarea poziției în fandare „hochei” • finalizarea poziției de smucire • corectarea poziției în fandare „foarfece” • fixarea halterei
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • curaj • colaborare și întrajutorare • amplificarea combativității • perseverență • echilibru afectiv • atitudine de învingător • încredere în forțele proprii • spirit de ordine și disciplină
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare

14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente
-----------------------------------	--

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate musculară • raport talie-greutate • elasticitate toracică – torace blocat • debit cardiac
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare • sărituri • tracțiuni și împingeri • cățărări și escaladări • aruncări și prinderi • transport de greutate • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de reacție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - segmentară • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - mixtă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie medie • raport optim talie-greutate • sistem osteo-muscular și musculo-ligamentar foarte bun • diametru biacromial și bitrohanterian cu valori crescute
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - <i>de reacție</i> la stimuli vizuali și auditivi, caracterizată prin acțiuni de apucare, sprijinire, împingere, deviere, retragere, evitare - <i>de execuție</i> a unor mișcări singulare, localizate la nivelul membrelor inferioare și superioare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă dinamică (izotonică), în regim de viteză, detentă, rezistență și îndemănare - musculară a spatelui, picioarelor, coloanei vertebrale, centurii scapulare, brațelor și picioarelor, prin creșterea fibrelor musculare în grosime • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - simțul halterei • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în condiții de efort aerob • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - scapulo-humerală - a coloanei vertebrale - coxo-femurală - tibio-tarsiană - articulația pumnului, a cotului și a genunchiului

6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării în manevrarea mingii • a mobilității și supleței musculare
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • smulsul tehnic • aruncatul tehnic <p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE PROBEI</p> <ul style="list-style-type: none"> • smulsul fără fandare • smuls fără fandare din atârnat • smuls direct cu genuflexiuni • smuls de pe cutii tehnic • smuls fără fandare de pe cutii (dezvoltă în special mușchii spatelui) • smuls în forță • smuls direct • îndreptări pentru smuls • pus la piept fără fandare • pus la piept din atârnat • pus la piept de pe cutii (se execută la nivelul genunchilor și deasupra genunchilor). • pus la piept fara fandare + aruncat fără fandare • aruncat împins de pe suporti • aruncat fără fandare de pe suporti • aruncat tehnic de pe suporti • trageri pentru smuls, înalte și normale • trageri pentru aruncat • îndreptări pentru aruncat
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • consolidarea/perfecționarea gândirii tactice • însușirea tacticii de abordare a concursurilor • motivare privind abordarea adversarilor
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de munte • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională : latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos. Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, în vederea utilizării acestora durată stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc., în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite

	<p>grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atenționarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedurilor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedurilor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate musculară • raport talie-greutate • elasticitate toracică – torace blocat
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare • sărituri • tracțiuni și împingeri • cățărări și escaladări • aruncări și prinderi • transport de greutate • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de reacție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - segmentară • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - mixtă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie medie • raport optim talie-greutate • sistem osteo-muscular și musculo-ligamentar foarte bun • diametru biacromial și bitrohanterian cu valori crescute
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de execuție a procedeelor tehnice și a mișcărilor componente ale acestora (aruncat cu două brațe) - în regim de forță • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă dinamică (izotonică), la nivelul extensorilor membrelor inferioare, a spatelui și a membrelor superioare - absolută la nivelul marilor grupe musculare - în regim de rezistență la nivelul musculaturii membrelor superioare și inferioare, ca și al flexorilor abdominali • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - segmentelor față de corp - specifică probei/procedeului de specializare - simțul halterei

	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță la nivelul musculaturii flexorilor abdominali, adductorilor și abductorilor brațelor, al flexorilor și extensorilor, adductorilor și abductorilor membrelor inferioare - musculară locală în regim de forță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - scapulo-humerală - a coloanei vertebrale - coxo-femurală - tibiotarsiană - articulația pumnului, a cotului și a genunchiului
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării în manevrarea mingii • a mobilității și supleței musculare
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>PROCEDEE TEHNICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • smulsul tehnic • aruncatul tehnic <p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE PROBEI</p> <ul style="list-style-type: none"> • smuls fără fandare • smuls în forță • smuls direct • pus la piept tehnic • pus la piept fără fandare • pus la piept fara fandare + aruncat fără fandare • aruncat împins de pe suport • aruncat fără fandare de pe suport • aruncat tehnic de pe suport • trageri pentru smuls, înalte și normale • trageri pentru aruncat • îndreptări pentru aruncat • îndreptări pentru smuls
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • perfecționarea gândirii tactice • perfecționarea tacticii de abordare a concursurilor • motivarea privind abordarea adversarilor
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • curaj • colaborare și întrajutorare • amplificarea combativității • perseverență • echilibru afectiv • stabilizarea atitudinii de învingător • stabilizarea încrederii în forțele proprii • spirit de ordine și disciplină • perseverență • memorie motrică
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)	6"9	6"4	6"8	6"3	6"7	6"2	6"6	6"1	6"5	6"0	6"4	5"9	6"3	5"8	6"2	5"7	6"1	5"6	6"0	5"5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	115	125	120	130	125	135	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170
3.	Detentă, cu desprindere de pe ambele picioare (cm)	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Genuflexiuni cu bara de 10 kg pe umeri (nr. repetări)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	-3	-5	-2	-4	-1	-3	0	-2	1	-1	2	0	3	1	4	2	5	3	6	4

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)	6"9	6"4	6"8	6"3	6"7	6"2	6"6	6"1	6"5	6"0	6"4	5"9	6"3	5"8	6"2	5"7	6"1	5"6	6"0	5"5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	120	130	125	135	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175
3.	Detentă, cu desprindere de pe ambele picioare (cm)	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Genuflexiuni cu bara de 10 kg pe umeri (nr. repetări)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	-3	-5	-2	-4	-1	-3	0	-2	1	-1	2	0	3	1	4	2	5	3	6	4

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)	6"4	5"9	6"3	5"8	6"2	5"7	6"1	5"6	6"	5"5	5"9	5"4	5"8	5"3	5"7	5"2	5"6	5"1	5"5	5"
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	125	135	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180
3.	Detentă, cu desprindere de pe ambele picioare (cm)	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Genuflexiuni cu bara de 20 kg pe umeri (nr. repetări)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	-3	-5	-2	-4	-1	-3	0	-2	1	-1	2	0	3	1	4	2	5	3	6	4

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)	6"4	5"9	6"3	5"8	6"2	5"7	6"1	5"6	6"	5"5	5"9	5"4	5"8	5"3	5"7	5"2	5"6	5"1	5"5	5"
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185
3.	Detentă, cu desprindere de pe ambele picioare (cm)	8	12	10	14	12	16	14	18	16	20	18	22	20	24	22	26	24	28	26	30

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Genuflexiuni cu bara de 20 kg pe umeri (nr. repetări)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	-3	-5	-2	-4	-1	-3	0	-2	1	-1	2	0	3	1	4	2	5	3	6	4

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	ISJ Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș
ULĂREANU Marius Viorel	Federatia Sportului Scolar și Universitar
MURĂRETU Daniel Constantin	U.N.E.F.S. BUCUREȘTI

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT SPORTIV GIMNAZIAL CU PROGRAM INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: HANDBAL

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare HANDBAL, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **HANDBAL**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculare • elasticitate toracică • capacitate vitală • raport optim talie-greutate
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare în structuri motrice și pe direcții variate • sărituri de pe loc și din deplasare cu desprinderi de pe un picior și de pe ambele picioare, pe direcții și cu traiectorii variate • aruncări și prinderi cu una și cu ambele mâini, din deplasare, la țintă și la distanță • echilibru dinamic, tracțiuni și împingeri
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare pe spații reduse • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică explozivă - dezvoltarea detentei musculare (membre superioare și inferioare) • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - în manevrarea obiectelor și în corelarea acțiunilor cu parteneri și adversari - dezvoltarea coordonării generale • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală la eforturi aerobe • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea musculaturii membrelor inferioare și ale trunchiului • tonicitatea brațelor • capacitatea maximă aerobă • timp de revenire redus, după momentele de efort anaerob
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și tactili - de execuție a procedeele tehnice de bază - de deplasare pe distanțe scurte și echivalente lungimii terenului de handbal • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă a extensorilor membrelor inferioare și a spatelui - explozivă a brațului de aruncare - explozivă a membrelor inferioare • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - precizie - în manevrarea mingii • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort mixt • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală și scapulohumerală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive, în diferite regiuni • a vitezei de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ</p> <p>a) în atac – învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă • mișcarea în teren <ul style="list-style-type: none"> - alergarea corectă athletică - deplasări cu diferite structuri de pași: adăugați, încrucișați, săltați) - pătrunderea spre poartă și retragerea cu spatele - schimbări de direcție: simplă, dublă - sărituri: de pe loc, cu elan - cu bătaie pe un picior - cu bătaie pe ambele picioare - opriri: din alergare, din deplasare cu structuri de pași. • școala mingii <ul style="list-style-type: none"> - ținerea mingii: cu două mâini, cu o mână prin echilibrare - prinderea mingii: de pe loc, din săritură, din deplasare la diferite înălțimi în raport cu corpul - culegerea mingii de pe sol: static, dinamic cu două mâini - pasarea mingii: de pe loc, din deplasare: <ul style="list-style-type: none"> - cu elan de pas adăugat - cu elan de pas încrucișat - din alergare - din săritură - cu două mâini din diferite poziții: statice, dinamice (de pe loc și din alergare) - pase speciale: pe deasupra umărului, cu solul, voleibolată (din pronație, pasa înapoi pe la spate, pasa înapoi pe deasupra umărului, pasa cu două mâini de la piept) • driblingul <ul style="list-style-type: none"> - simplu – de pe loc - multiplu – din alergare • aruncarea la poartă cu sprijin pe sol: <ul style="list-style-type: none"> - zvârlită de deasupra umărului: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - cu elan de pași adăugați - cu elan de pași încrucișați - din alergare, din săritură - din plonjon: cu cădere în față, cu rostogolire • fentă (mișcarea înșelătoare): fentă simplă de pornire, fentă dublă de pornire <ul style="list-style-type: none"> - schimbare simplă de direcție - schimbare dublă de direcție - de pasare urmată de dribling (fentă de pasare urmată de aruncare la poartă, fentă de pasare urmată de depășire individuală) <p>b) în apărare - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală <ul style="list-style-type: none"> - înaltă – de așteptare - medie – de deplasare - joasă – de acționare în apropierea adversarului • mișcarea în teren <ul style="list-style-type: none"> - alergare cu față, cu spatele, șerpuită, cu schimbări de direcție - deplasare în poziție fundamentală: cu pași adăugați lateral stânga - dreapta, înainte, înapoi, oblic înainte, oblic înapoi - fandări: înainte, lateral pentru portari - săritura cu bătaie pe: un picior, ambele picioare - porniri și opriri bruște, întoarceri
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • blocarea mingilor: <ul style="list-style-type: none"> - la înălțimea umerilor - înalte, laterale și joase de pe loc, din săritură • scoaterea mingilor de la adversar: <ul style="list-style-type: none"> - din dribling: cu atac din lateral, din spate pe partea brațului cu mingea - din dribling cu atac din față - din ținere echilibrată • atacarea adversarului cu corpul <ul style="list-style-type: none"> - premergătoare finalizării efectuate de adversar - închiderea culoarelor de pătrundere <p>Procedee tehnice specifice postului de portar – învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală: <ul style="list-style-type: none"> - plasamentul la aruncarea de la distanță - plasamentu la aruncarea de la semicerc • deplasarea în spațiul de poartă • prinderea mingilor: înalte, medii, joase • respingerea mingilor: <ul style="list-style-type: none"> - cu brațul - cu piciorul - cu brațul și piciorul, fenta și mișcările înșelătoare - colaborarea cu apărătorii - apărarea aruncărilor de la 7m - recuperarea și degajarea mingiei
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de deposedare a adversarului
9. Acțiuni tactice specifice	<p>ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE ÎN ATAC</p> <ul style="list-style-type: none"> • respectarea posturilor din echipă • demarcajul direct și indirect • depășirea • pătrunderea • angajarea pivotului <p>ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE ÎN APĂRARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • replierea promptă și oportună • atacarea adversarului aflat în posesia mingii • marcajul strâns și la supraveghere <p>ACȚIUNI TACTICE COLECTIVE DE ATAC</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasarea mingii în pătrundere succesivă • încrucișare: simplă, dublă • învăluirea interioară • blocaj – plecare din blocaj • paravanul la aruncările libere de la 9 m <p>ACȚIUNI TACTICE COLECTIVE DE APĂRARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizarea apărării și apărarea propriu-zisă • repartizarea adversarilor și numărătoarea • predare, preluare și schimbul de oameni • alunecarea • închiderea culoarelor de pătrundere • apărarea la aruncările libere de la 9 m și 7 m <p>SISTEME DE JOC</p> <p>În atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atacul pozițional cu unul și doi pivoți <p>În apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apărarea pe zonă 6:0; 5:1 • apărarea om la om - în propria jumătate de teren <p>Fazele atacului</p> <p>a) faza I – contraatacul direct cu un vârf și două vârfuri; cu intermediar cu un vârf și două vârfuri</p> <p>Componente tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - recuperarea mingii de către portar

	<ul style="list-style-type: none"> - startul rapid și anticipat - alergarea de viteză - lansarea mingii de către portar sau către intermediar - prinderea mingii venite din urmă, din alergare în plină viteză - pase din alergare de viteză, lateral, oblic înainte - demarcajul direct - driblingul - aruncarea la poartă din săritură și din alergare - aruncarea la poartă cu boltă peste portar <p>b) faza II – a atacului (contraatacul susținut) Componente tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pase în 2-3 jucători aflați în alergare de viteză în diferite planuri - schimbări de direcții și infiltrări printre adversari - demarcajul - angajarea jucătorilor la semicerc prin pase date de jucătorii liniei de 9 m - aruncarea la poartă la distanță, cu sprijin pe sol cu elan de pas încrucișat, din săritură - aruncarea la poartă de la semicerc din, plonjon cu cădere în față, din săritură cu plonjon <p>c) faza a III – a atacului (organizarea) Componente tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ocuparea posturilor în atac pe drumul cel mai scurt • pasa 1-7 • pase în pătrundere succesivă cu amenințarea porții <p>d) faza IV – a atacului (atacul în sistemele cu 1 și 2 pivoți pozițional și în circulație) Componente tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • așezarea pe posturi • pase în pătrundere cu amenințarea porții • circulația de jucătorilor de semicerc – circulația mică • încrucișare simplă și dublă • paravan, învăluire interioară • combinații în triunghi între inter, extremă, pivot • angajarea la momentul oportun al jucătorilor de 6 m • aruncarea la poartă de la semicerc, din săritură și din plonjon • aruncarea la poartă de la distanță, din săritură, cu sprijin pe sol cu elan de pas încrucișat sau cu elan de pas adăugat • aruncarea de la 7 m • aruncarea de la 9 m și combinații tactice <p>Modelul de joc în apărare a) faza I – a apărării (replierea) Componente tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alergare de viteză cu fața cu spatele • opriri, porniri, întoarceri din plină viteză • marcajul „om la om”, la interceptie și de supraveghere în timpul replierii • oprirea contraatacului sau întârzierea contraatacului • atacarea celui mai periculos adversar față de poartă • scoaterea mingii din dribling prin atac din spate și din lateral <p>b) faza II – a apărării (zona temporară) Componente tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • deplasări în poziție fundamentală • marcajul de supraveghere și la interceptie • atacarea adversarului aflat în posesia mingii • scoaterea mingii din dribling • blocarea mingiilor aruncate spre poartă
--	---

	<p>c) faza III – a apărării (organizarea) Componente tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ocuparea posturilor în cadrul sistemului de apărare practicat • marcajul de supraveghere • repartizarea adversarilor • predare, preluare, schimbul de oameni <p>d) faza IV – a apărării (apărarea în sistemul 6:0, 5:1 și „om la om”) Componente tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • deplasări în poziție fundamentală de apărare cu pași adăugați lateral, stânga, dreapta, oblic înainte, înapoi • marcajul strâns, de supraveghere și la interceptie • atacarea adversarului aflat în posesia mingii • schimbul de oameni în apărare • dublarea, acordarea ajutorului reciproc • acoperirea brațului de aruncare • alunecarea • colaborarea cu portarul • așezarea apărătorilor la momente fixe ale jocului: aruncarea de la 7 m și de la 9 m, aruncarea liberă de la colț <p>Modelul jucătorilor specializați pe linii de posturi a) Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe posturi de portar</p> <ul style="list-style-type: none"> • deplasarea în poartă, în poziție fundamentală • prinderea mingii aruncate la poartă • respingerea mingiei aruncate la colțurile de jos ale porții cu brațul și cu piciorul, cu și fără plonjon • respingerea mingiei aruncate la colțurile de sus ale porții, cu brațul • recuperarea rapidă a mingiei și lansarea contraatacului • intervenția portarului prin interceptia mingii lansate pe contraatac advers • apărarea mingilor aruncate de la 7 m • plasamentul în funcție de apărători, procedeul tehnic de aruncare, distanța adversarului față de poartă și unghiul din care se aruncă • interceptia mingii lansată pe contraatac de atacul advers <p>b) Conținutul tehnico-tactic al juniorilor III specializați pe posturile din linia de semicerc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contraatacul colectiv: <ul style="list-style-type: none"> - startul rapid și alergarea de viteză - prinderea mingii venite din urmă - dribling multiplu executat în viteză - pasarea mingii în viteză la alt vârf de contraatac - aruncarea la poartă din săritură, din alergare și cu boltă peste portar - alergare cu schimbări de direcție, depășire în dribling - infiltrarea la semicerc • Atacul organizat: <ul style="list-style-type: none"> - pasarea mingii în pătrundere succesivă dinpronație și din săritură - aruncarea la poartă: <ul style="list-style-type: none"> - din săritură cu ducerea brațului lateral stânga sau dreapta în funcție de unghiul de aruncare față de poartă - din săritură cu bătaie pe piciorul din partea brațului de aruncare - din săritură cu aterizare pe piciorul din partea brațului de aruncare
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - din plonjon sărit - din săritură venind la învăluire - aruncare din plonjon - acțiune individuală de depășire a apărătorului direct - circulația pe semicerc - infiltrarea printre apărători <p>c) Conținutul tehnico-tactic al juniorilor III specializați pe posturile din linia de 9 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contraatacul colectiv: <ul style="list-style-type: none"> - lansarea contraatacului în calitate de intermediar; - alergare de viteză - alergare în dribling, urmată de aruncare la poartă de la 9 m din săritură, peste apărătorii repliați cu primul val • Atacul organizat: <ul style="list-style-type: none"> - pase în pătrunderi succesive din pronație și zvârlite de deasupra umărului - pase de angajare: din săritură, pe la spate - mișcări înșelătoare: schimbări de direcție (simplă-dublă), fenta de aruncare urmată de depășire - aruncarea la poartă: din săritură, din sprijin pe sol precedată de elan cu pas încrucișat, zvârlit de deasupra umărului, pe lângă șold, pe lângă genunchi
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întraajutorare • perseverență; • combativitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **HANDBAL**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none">• Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii• Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă• Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs

3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea segmentelor musculare • masa musculară activă • proporționalitate talie-greutate • capacitate vitală • volum maxim de oxigen/ kg corp
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare • săritură • prindere - aruncare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de deplasare

	<ul style="list-style-type: none"> - de reacție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - absolută a tuturor grupelor musculare • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - în relaționare cu partenerii și adversarii, cu spațiul de poartă și minge • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă și anaerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • robustețe fizică • revenire rapidă după eforturi anaerobe
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali auditivi - de execuție a unor mișcări singulare și repetate - de deplasare pe distanțe de până la 35 m - de decizie și soluționare a fazelor de joc • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză la nivelul membrelor superioare - detenta • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - manevrarea mingii în condiții de viteză și precizie - coordonarea acțiunilor proprii cu cele ale partenerilor și adversarilor • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de îndemânare - în regim de forță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - mobilitate și suplețe specifică acțiunilor tactice individuale
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>PROCEDEE TEHNICE</p> <p>a) în atac - însușirea unor noi procedee tehnice și consolidare celor cunoscute</p> <ul style="list-style-type: none"> • mișcarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteză - alergare șerpuită printre apărători - alergare cu schimbări de direcție - deplasări în direcții diferite: <ul style="list-style-type: none"> - înainte - lateral - oblic - înapoi - sărituri cu bătaie: <ul style="list-style-type: none"> - pe un picior - pe ambele picioare • ținerea mingii cu o mână prin apucarea și ducerea ei în diferite planuri • ridicarea mingilor de pe sol – prin apucare cu o mână: <ul style="list-style-type: none"> - dinamic • pasarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - zvârlită de deasupra umărului - zvârlită din dreptul șoldului și mai jos • driblingul: <ul style="list-style-type: none"> - sprint printre apărători (ambidextrie) - cu schimbări de direcție

	<ul style="list-style-type: none"> - în linie dreaptă cu viteză maximă • aruncarea la poartă: <ul style="list-style-type: none"> - zvârlită de deasupra umărului: <ul style="list-style-type: none"> - din alergare - din săritură - cu sprijin pe sol precedată deelan de pași încrucișați sau adăugați - zvârlită lateral la nivelul umărului - din dreptul șoldului - din dreptul genunchiului - prin evitare - cu bătaie pe piciorul de pe partea brațului de aruncare - din plonjon: <ul style="list-style-type: none"> - cu cădere laterală (stânga-dreapta) - plonjon sărit - cu bătaie pe ambele picioare - specifice unor situații de joc: <ul style="list-style-type: none"> - cu prinderea mingiei din săritură deasupra semicercului - cu boltă peste portar - cu lovirea mingii: cu palma sau pumnul • fenta (mișcări înșelătoare): <ul style="list-style-type: none"> - schimbare simplă de direcție și schimbare dublă de direcție - fentă de aruncare la poartă urmată de depășire și pătrundere - fentă de aruncare la poartă urmată de pasă - fentă de pasă urmată de angajare - fentă de aruncare la poartă printr-un procedeu urmată de alt procedeu de aruncare <p>b) în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală și mișcarea în teren specifică jocului de apărare • alergare cu fața, cu spatele • opriri, porniri, întoarceri • desprinderi cu bătaie pe un picior, pe ambele picioare • blocarea mingiilor: <ul style="list-style-type: none"> - înalte, laterale • atacarea adversarului cu corpul: • marcajul strâns • scoaterea mingii din dribling prin atac din față, din lateral, din spate și din ținere echilibrată • închiderea culoarelor de pătrundere • predare, preluare și schimbul de oameni • alunecarea • zidul în apărare la aruncările libere de la 9 m • așezarea apărătorilor la aruncarea de la 7 m • așezarea apărătorilor la aruncarea liberă de la colț <p>Procedee tehnice specifice postului de portar</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală: <ul style="list-style-type: none"> - plasamentul la aruncările de la: <ul style="list-style-type: none"> - distanță - din unghiuri laterale - semicerc – zonă centrală - lansarea contraatacului • deplasarea în poartă • respingerea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu brațul - cu piciorul - cu brațul și piciorul - cu trunchiul • mișcări înșelătoare
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • plonjonul • lansarea contraatacului • colaborarea cu apărătorii • apărarea aruncărilor de la 7 m • activitatea portarului ca jucător de câmp la aruncarea liberă de la margine, stânjenirea contraatacului advers, interceptia <p>ACȚIUNI TEHNICO-TACTICE INDIVIDUALE DE ATAC</p> <ul style="list-style-type: none"> • prinderea și pasarea mingii în pătrundere • driblingul simplu și multiplu • demarcajul direct • angajarea pivotului • aruncarea la poartă <p>ACȚIUNI TEHNICO - TACTICE INDIVIDUALE DE APĂRARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • oprirea contraatacului • retragerea spre propria poartă • marcajul în fazele I și a II-a ale apărării <ul style="list-style-type: none"> - marcaj strâns om la om - marcaj la interceptie - atacarea hotărâtă a posesorului mingii - scoaterea mingii din dribling prin atac din față, din lateral, din spate, din ținere echilibrată - atacarea adversarului aflat în posesia mingii - acoperirea brațului de aruncare - închiderea culoarelor de pătrundere - blocarea aruncărilor la poartă <p>ACȚIUNI TEHNICO - TACTICE COLECTIVE DE ATAC</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasarea mingii în pătrundere cu amenințarea porții • încrucișarea – simplă, dublă • paravanul fix și din mișcare • blocajele: <ul style="list-style-type: none"> - interior - dublu blocaj - blocaj exterior - blocaj plecare din blocaj - blocaj executat de jucătorul cu minge la jucătorul fără minge - blocaj executat de jucătorul fără minge la jucătorul cu minge - blocaj executat de jucătorul fără minge la jucătorul fără minge • învăluirea interioară și exterioară <p>ACȚIUNI TEHNICO - TACTICE COLECTIVE DE APĂRARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • împărțirea adversarilor • preluarea- predarea- schimbul de oameni • alunecarea • zidul de apărare la aruncările libere de la 9 m • așezarea apărătorilor la aruncările de pedeapsă • așezarea apărătorilor la aruncările libere de la margine și de la colț • așezarea apărătorilor la mingea de arbitru <p>SISTEME DE JOC</p> <p>În atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • sistemul de joc cu un pivot • sistemul de joc cu doi pivoți <p>În apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • pe zonă: 6:0; 5:1 • combinat: 5+1 • om la om: pe tot terenul, în propria jumătate de teren <p>Modelul de joc în atac</p>
--	--

	<p>I. Contraatacul (faza I) Componentele tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> recuperarea rapidă a mingii de către portar și degajarea alergarea de viteză a vârfurilor de contraatac prinderea mingii venite din urmă pase în alergare în același plan și în adâncime schimbări de direcție cu și fără minge demarcajul driblingul simplu și multiplu ă n linie dreaptă și cu schimbări de direcție aruncări la poartă din alergare și din săritură, cu boltă peste portar <p>II. Contraatacul susținut (faza a II-a) Componentele tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> pase între 2 – 3 jucători din alergare în același plan și în adâncime schimbări de direcție prin breșele create în timpul replierii adversarilor demarcajul direct și indirect al jucătorilor din valul al doilea pasele de angajare a jucătorilor de semicerc aruncarea la poartă din apropierea semicercului de 6 m încrucișări între jucătorii din valul al doilea aruncarea la poartă de la distanță din săritură, cu sprijin pe sol cu elan de pas încrucișat sau adăugat <p>III. Organizarea atacului Componentele tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> deplasarea în teren pentru ocuparea posturilor pase din alergare ușoară, pasă zvârlită, lansată, oferită pase în pătrunderi succesive cu amenințarea porții pase 1-7 pase peste semicerc de la o extremă la alta <p>IV. Atacul în sistem (faza a IV-a) cu 1 și 2 pivoți Componentele tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> pase în pătrundere cu amenințarea porții pătrunderea printre doi apărători și pasarea mingiei în direcția unde s-a realizat superioritatea numerică circulația de jucători la semicerc pase de angajare a jucătorilor de semicerc încrucișare, învăluire, paravanul, blocajul aruncarea la poartă din săritură, cu sprijin pe sol, cu elan de pași încrucișați, aruncarea din plonjon, aruncări din dreptul soldului și genunchi, prin evitare precum și aruncările specifice fiecărui post în parte <p>Modelul de joc în apărare: I. Replierea (faza I) Componentele tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> alergare de viteză la momentul oportun alergare cu fața, cu spatele, opriri, porniri, întoarceri marcajul strâns și de supraveghere scoaterea mingii din dribling prin atac din spate și din lateral oprirea contraatacului <p>II. Zona temporară (faza a II-a) Componentele tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> deplasări de poziții fundamentale de apărare în toate direcțiile schimbul de oameni și alunecarea atacarea adversarului aflat în posesia mingii scoaterea mingii de la adversar blocarea mingiilor aruncate la poartă <p>III. Organizarea apărării (faza a III-a)</p>
--	--

	<p>Componentele tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • deplasări în alergare și ocuparea posturilor în apărare pe drumul cel mai scurt • marcaj la supraveghere <p>IV. Apărarea în sistem (faza a IV-a)</p> <p>Componentele tehnico-tactice de realizare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • așezarea în teren • deplasarea în poziție fundamentală de apărare • atacarea adversarului aflat în posesia mingii • marcajul celui mai periculos adversar față de poartă • blocarea mingilor aruncate spre poartă • scoaterea mingiei de la adversar prin atac din față și din ținere echilibrată • predarea și preluarea adversarilor • schimbul de oameni și alunecarea • așezarea zidului la aruncarea de la 9 m • colaborarea cu portarul <p>Modelul jucătorilor specializați pe posturi deoarece juniorii II trebuie să-și însușească întregul conținut tehnico-tactic al postului pe care se specializează, jucătorul junior II este modelul jucătorului de performanță</p>
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • conform specializării pe post
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • conform specializării pe post
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întraajutorare • amplificarea combativității • încredere în forțele proprii și ale coechipierilor • echilibru afectiv în toate situațiile
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **HANDBAL**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicatePrezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concursReceptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușiteExersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau colegÎndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos.Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concursEfectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanțăRealizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplinăCulegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. . în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none">Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportiveParticiparea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hocAcceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice	<ul style="list-style-type: none">Respectarea deciziilor în rolurile de subordonareConsultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în

activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<p>exercitarea rolului de conducere</p> <ul style="list-style-type: none"> Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță Efectuarea procedeele metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeele tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție Exersarea unor acțiuni tactice variate Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dărueniei și perseverenței Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> troficitatea și tonicitatea întregii musculaturi consum maxim de oxigen capacitate vitală putere maximă aerobă și anaerobă
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> alergări variate săritură aruncare prindere
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza - de reacție

	<ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - absolută a întregului aparat locomotor • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - în deplasări, cu manevrarea mingii și corelarea acțiunilor cu partenerii • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - specifică și la eforturi mixte • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - coxofemurală - a gleznei - a genunchiului
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • relație talie-greutate specifică postului • timp de revenire rapidă după efort anaerob
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție – decizie - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă (brațe și picioare) - de cedare (brațe și picioare) - în regim de viteză, îndemânare, rezistență • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în condiții de forță și viteză - în condiții de rezistență specifică jocului - în condiții de adversitate • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - în regim de tehnică specifică postului - în regim de îndemânare • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articular - coxofemurală - scapulohumerală - tibio-tarsiană
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază (Modelul handbalistului de performanță)	<p>Portar Conținut tehnico – tactic</p> <ul style="list-style-type: none"> • deplasări în poartă în poziție fundamentală • plasamentul în funcție de unghiul de aruncare • plasamentul în funcție de poziția apărătorilor și de procedeul tehnic de aruncare folosit de adversar și de distanță • prinderea mingii aruncate la poartă • respingerea mingii: cu brațul, cu piciorul, cu brațul și piciorul, cu trunchiul • plonjonul • mișcările înșelătoare • lansarea contraatacului • colaborarea cu apărătorii • apărarea aruncărilor de la 7 m • activitatea portarului ca jucător de câmp la aruncarea liberă, aruncarea liberă de la margine, stânenirea

	<p>contraatacului advers, interceptia</p> <p>Extrema - stanga dreptaci si dreapta stangaci</p> <p>Conținut tehnico – tactic</p> <p>Contratac</p> <ul style="list-style-type: none"> • startul rapid, alergarea de viteză • prinderea mingii venită din urmă • driblingul multiplu • pasa în viteză la celălalt vârf de contraatac • aruncarea la poartă din alergare, din săritură, cu boltă peste portar, plonjon sărit • încrucișarea între vârfurile de contraatac <p>Contratacul susținut</p> <ul style="list-style-type: none"> • alergare cu schimbare de direcție • demarajul direct • infiltrarea la semicerc • paravanul din mișcare – blocajul – blocaj plecare din blocaj • aruncarea la poartă din plonjon sărit folosind la nevoie pașii pivotului <p>Organizarea atacului</p> <ul style="list-style-type: none"> • ocuparea postului și plasamentul corect în funcție de circulația mingii • ieșirea în întâmpinarea mingii – pasare și reluarea locului în dispozitivul de atac <p>Atacul în sistem</p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncarea la poartă cu ducerea brațului lateral • din săritură cu aterizare pe piciorul din partea brațului de aruncare • din plonjon sărit • din săritură cu bătaie pe piciorul din partea brațului de aruncare • din acțiunea de învăluire • prinderea mingii din săritură nurnată de aruncare • aruncare cu boltă peste portar • pasarea mingii în pătrundere succesivă • pasa din pronație în pătrundere succesivă • pasa peste semicerc • angajarea pivotului deasupra semicercului • angajarea pivotului la acțiunea de învăluire • acțiune individuală de depășire a ultimului apărător – spre interior, spre exterior • circulația la semicerc • infiltrarea printre apărători • blocaj interior – exterior • blocaj executat pentru jucătorii de 9 m • blocaj – plecare din blocaj • paravan din mișcare • învăluire interioară, exterioară • aruncarea la poartă din plonjon sărit cu evitare (pentru extrema dreaptă – dreptaci) • aruncarea din săritură cu pătrundere spre interiorul semicercului, pasa din pronație, pasa înapoi pe la spate pentru angajarea pivotului <p>Pivot</p> <p>Conținut tehnico – tactic</p> <p>Contratac</p> <ul style="list-style-type: none"> • startul rapid, alergarea de viteză • pasarea mingii în viteză • aruncarea la poartă din alergare, din săritură <p>Contratacul susținut</p> <ul style="list-style-type: none"> • prinderea mingii pasate bputernic • aruncarea la poartă din plonjon sărit • paravan fix și din mișcare
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • blocaj – plecare din blocaj <p>Organizarea atacului</p> <ul style="list-style-type: none"> • deplasări în fața semicercului în poziție fundamentală în funcție de circulația mingii • ieșire în întâmpinarea mingii – pasare și reluarea locului în dispozitivul de atac <p>Atacul în sistem</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcaj prin deplasări rapide în poziție fundamentală de atac și ocuparea primului plan • circulația pe semicerc • paravanul fix și din mișcare • blocaj interior pentru favorizarea pătrunderilor • blocaj pentru favorizarea aruncărilor la poartă, pentru favorizarea demarcajului unui jucător de la 9 m • blocaj – plecare din blocaj • aruncarea la poartă precedată de pașii pivotului • aruncarea la poartă din săritură • aruncarea la poartă din plonjon • aruncarea la poartă din plonjon sărit • aruncarea la poartă pe la spate • aruncarea la poartă cu două mâini printre picioare • aruncarea la poartă din angajare deasupra semicercului <p>Inter stânga dreptaci și dreapta stângaci</p> <p>Conținut tehnico – tactic</p> <p>Contratac</p> <ul style="list-style-type: none"> • lansarea contraatacului ca intermediar • demarcaj lateral și în adâncime • intrarea în posesia mingii venită de la portar <p>Contratacul susținut</p> <ul style="list-style-type: none"> • alergarea de viteză • transportul mingii în atac prin pase rapide • aruncarea la poartă din săritură • aruncarea la poartă cu sprijin pe sol precedată de elan de pas încrucișat, de pas adăugat și pas săltat • pasa de angajare la semicerc din săritură • pasa din pronație • pasa pe la ceafă, pe la spate • depășirea adversarului prin schimbări de direcție • pătrunderea pe culoar • paravanul <p>Organizarea atacului</p> <ul style="list-style-type: none"> • pase în pătrundere succesivă • pasa zvârlită de deasupra umărului • pasa din pronație • pasa împinsă <p>Atacul în sistem</p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncarea la poartă din săritură • aruncarea la poartă din săritură precedată de pas săltat • aruncarea la poartă din săritură precedată de pas încrucișat • aruncarea la poartă cu sprijin pe sol cu elan de pas încrucișat • aruncarea la poartă cu sprijin pe sol cu elan de pas săltat • aruncarea la poartă cu sprijin pe sol cu elan de pas adăugat • aruncarea la poartă cu sprijin pe sol zvârlit de deasupra umărului, din dreptul șoldului, din dreptul genunchiului precedat de elan de pas adăugat, pas încrucișat, pas săltat • aruncarea la poartă prin evitare
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • aruncarea la poartă din săritură cu ducerea brațului lateral • pasa de angajare din săritură • pasa de angajare din pronație • pasa de angajare pe la spate • pasa de angajare înapoi peste umăr • pasa de angajare pe sub picior • schimbare simplă de direcție, schimbare dublă de direcție, • fentă de aruncare la poartă urmată de depășire, pătrundere • fentă de aruncare la poartă urmată de depășire și pasă • fentă de aruncare la poartă urmată de depășire și angajare • fentă de pasă urmată de angajare • fentă de pasă urmată de la poartă • fentă de aruncare la poartă printr-un procedeu urmată de alt procedeu de aruncare • încucișare simplă – dublă • paravan • învăluire interioară și exterioară • blocaj toate formele • circulația în opt <p>Pentru inter dreapta dreptaci</p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncare la poartă cu evitare • aruncare la poartă cu sprijin pe sol zvârlit din dreptul șoldului cu elan de pas încrucișat • aruncare la poartă cu sprijin pe sol zvârlit de deasupra umărului cu elan de pas încrucișat înapoi <p>Centru</p> <p>Conținut tehnico – tactic</p> <p>Contratac</p> <ul style="list-style-type: none"> • intrare în posesia mingii • demarcaj • lansarea contraatacului ca intermedia <p>Contratacul susținut</p> <ul style="list-style-type: none"> • alergare de viteză • participare la transportul mingii în atac • aruncare la poartă din săritură • aruncare la poartă cu sprijin pe sol precedat de elan de pas adăugat, pas încrucișat • pase de angajare din pronație, înapoi pe la spate, înapoi pe la ceafă • depășirea adversarului prin schimbare de direcție • pătrundere • paravan • blocaj <p>Organizarea atacului</p> <ul style="list-style-type: none"> • pase în pătrundere succesivă • pasa zvârlită de deasupra umărului • pasa din pronație <p>Atacul în sistem</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasarea mingii în faza de pregătire a finalizării • pase în pătrundere succesivă • pasele de angajare a pivotului • pase speciale de legătură cu jucătorii aflați în circulație • aruncare la poartă cu sprijin pe sol cu elan de pas încrucișat, cu elan de pas săltat • aruncare la poartă cu sprijin pe sol zvârlit din dreptul șoldului • aruncare la poartă cu evitare
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • aruncare la poartă din săritură • aruncare la poartă din alergare • acțiune individuală de depășire • fentă de aruncare la poartă urmată de angajare • schimbare simplă și dublă de direcție • blocaj – plecare din blocaj • încrucișare simplă, dublă • paravan fix și din mișcare • infiltrare pe semicerc ca al doilea pivot
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • conform specializării pe posturi
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Conform specializării pe posturi</p> <ul style="list-style-type: none"> • portar – nu se pune problema specializării ci aprofundarea pregătirii până la măiestrie • extremă stângă – subspecializarea principală este postul de pivot; specializarea secundară este postul de extremă dreaptă; în anumite cazuri se poate specializa pe postul de inter-stângă, mai ales pentru acțiunile de învăluire interioară • extremă dreaptă – subspecializarea principală este postul de pivot; specializarea secundară este postul de extremă stângă; în anumite cazuri se poate specializa pe postul de inter-dreapta mai ales pentru acțiunile de învăluire interioară • pivot-pentru principalul pivot sunt necesare două subspecializări fără prioritate una față de alta și anume posturile de extremă stângă sau extremă dreaptă • inter stângă și inter dreapta – fiecare trebuie să-și însușească jocul pe celelalte două posturi din linia de la 9 m în afara postului pe care este specializat; dacă particularitățile jucătorilor permit, aceștia pot să-și însușească cel puțin o parte din conținutul tehnico-tactic al postului de pivot • centru – subspecializarea principală este de pivot; în secundar este necesar să-și însușească subspecializarea de inter
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • curaj • inițiativă • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • amplificarea combativității • stăpânire afectivă în orice situație • încredere în posibilitățile de afirmare proprii și ale echipei
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulamente de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, forma scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)	6"9	6"4	6"8	6"3	6"7	6"2	6"6	6"1	6"5	6"0	6"4	5"9	6"3	5"8	6"2	5"7	6"1	5"6	6"0	5"5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	125	135	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	17	21	18	22	19	23	20	24	21	25	22	26	23	27	24	28	25	29	26	30

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Dribling de la centrul terenului și aruncare la poartă, procedeu la alegere	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției.																			
2.	Joc bilateral, cu reguli adaptate	Se apreciază comportamentul în joc.																			

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)	6"6	6"2	6"5	6"1	6"4	6"0	6"3	5"9	6"2	5"8	6"1	5"7	6"0	5"6	5"9	5"5	5"8	5"4	5"7	5"3
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1,30	1,45	1,35	1,50	1,40	1,55	1,45	1,60	1,50	1,65	1,55	1,70	1,60	1,75	1,65	1,80	1,70	1,85	1,75	1,90
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	19	23	20	24	21	25	22	26	23	27	24	28	25	29	26	30	27	31	28	32

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Dribling de la centrul terenului și aruncare la poartă, procedeu la alegere	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției.																			
2.	Joc bilateral, cu reguli adaptate	Se apreciază comportamentul în joc.																			

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)	6"6	6"1	6"5	6"0	6"4	5"9	6"3	5"8	6"2	5"7	6"1	5"6	6"0	5"5	5"9	5"4	5"8	5"3	5"7	5"2
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1,45	1,55	1,50	1,60	1,55	1,65	1,60	1,70	1,65	1,75	1,70	1,75	1,75	1,85	1,80	1,90	1,85	1,95	1,90	2,00
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	21	25	22	26	23	27	24	28	25	29	26	30	27	31	28	32	29	33	30	34

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Dribling de la centrul terenului și aruncare la poartă, procedeu la alegere	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției.																			
2.	Joc bilateral, cu reguli adaptate	Se apreciază comportamentul în joc.																			

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergarea de viteză cu start de sus pe distanța de 30m (sec)	6"4	5"9	6"3	5"8	6"2	5"7	6"1	5"6	6"0	5"5	5"9	5"4	5"8	5"3	5"7	5"2	5"6	5"1	5"5	5"0
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,55	1,65	1,60	1,70	1,65	1,75	1,70	1,80	1,75	1,85	1,80	1,90	1,85	1,95	1,90	2,00	1,95	2,05	2,00	2,10
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	23	27	24	28	25	29	26	30	27	31	28	32	29	33	30	34	31	35	32	36

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Dribling multiplu de la centru terenului și aruncare la poartă (procedeu la alegere) de la semicercul de 6 m	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției procedeele tehnice.																			
2.	Joc bilateral cu reguli adoptate	Se apreciază comportamentul în joc.																			

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHIȚESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT SPORTIV GIMNAZIAL CU PROGRAM INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: HOCHEI PE GHEATĂ

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare HOCHEI PE GHEAȚĂ, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezentă programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **HOCHEI PE GHEAȚĂ**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

activității de pregătire	
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • lungimea segmentelor corporale • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală/debit respirator • elasticitate toracică

	<ul style="list-style-type: none"> • stabilitate articulară • suplețe musculo-ligamentară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers - variante • școala alergării • școala săriturii • echilibru • elemente de bază ale patinajului
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - precizie • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • indici de proporționalitate • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - de împingere - scapulară - lombară • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul gheții - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență - menținerea echilibrului în mișcare accelerată • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - specifică pe gheață – alunecare de durată - în regim de viteză - în regim de forță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ – patinaj și mănuierea crosei</p> <ul style="list-style-type: none"> • deplasare în apărare fără posesia pucului

	<ul style="list-style-type: none"> • deplasare în atac fără posesia pucului • preluarea pucului • pasarea pucului
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<p>PROCEDEE TEHNICE RECOMANDATE INDIVIDUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • de deplasare-alunecare/de finalizare <p>ACȚIUNI TEHNICE RECOMANDATE INDIVIDUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • îmbunătățirea alunecării • consolidarea elementelor tehnice: • ocoliri stânga-dreapta/pas/frâne <p>ACȚIUNI TACTICE SPECIFICE specifice pe treimile terenului</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcarea • depășirea • pătrunderea • lovitura la poartă <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul • depozitarea
9. Acțiuni tactice specifice	<p>ACȚIUNI TACTICE COLECTIVE – specifice pe treimile terenului</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • circulația pucului • circulația jucătorilor pentru pasare și pătrundere pe direcția pasării <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • circulația jucătorilor în funcție de puc și atacanți • retragerea • alunecarea pentru apărarea zonei în care se află pucul
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • atenție distributivă-periferică • combativitate • tenacitate • hotărâre • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • perseverență
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: HOCHEI PE GHEAȚĂ**NIVEL VALORIC: AVANSAȚI****Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală/debit respirator • elasticitate toracică • tip somatic mediu spre longilin • stabilitate articulară • suplețe musculo-ligamentară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers - variante • școala alergării • școala săriturii • echilibru • elemente de bază ale patinajului
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție/de execuție/de deplasare/de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă/în regim de viteză/în regim de rezistență/de împingere/scapulară/lombară • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul gheții - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență - menținerea echilibrului în mișcare accelerată • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - specifică pe gheață – alunecare de durată - în regim de viteză - în regim de forță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare a gleznelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării • a mobilității și a supleței

7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • deplasare în apărare fără posesia pucului • deplasare în atac fără posesia pucului • preluarea pucului • pasarea pucului • lovituri la poartă pe drive
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de deplasare-alunecare • de finalizare
9. Acțiuni tactice specifice	<p>ACȚIUNI TACTICE SPECIFICE - specifice pe treimile terenului</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcarea • pătrunderea • depășirea • fenta de pasare • lovitura la poartă <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul • interceptia • depozedarea • blocarea loviturilor la poartă <p>Acțiuni tactice colective: specifice pe treimile terenului</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • circulația pucului • circulația jucătorilor pentru: <ul style="list-style-type: none"> - realizarea combinațiilor de dublare a depășirii - de pasare și pătrundere pe direcția pasării • pasarea urmată de încrucișare simplă <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • circulația jucătorilor în funcție de puc și atacanți • circulația jucătorilor în raport cu distanțele față de poartă • retragerea • alunecarea pentru realizarea marcajului individual • alunecarea pentru apărarea zonei în care se află pucul
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • atenție distributivă-periferică • combativitate • tenacitate • hotărâre • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • perseverență
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei

13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **HOCHEI PE GHEAȚĂ**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite

	<p>grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeele metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeele tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • tip somatic mediu spre longilin • stabilitate articulară • suplețe musculo-ligamentară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers - variante • școala alergării • școala săriturii • echilibru • elemente de bază ale patinajului
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție /de execuție de deplasare/ de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă / în regim de viteză / în regim de rezistență / de împingere / scapulară / lombară • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul gheții - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență - menținerea echilibrului în mișcare accelerată • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - specifică pe gheață – alunecare de durată - în regim de viteză / în regim de forță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • deplasare în apărare fără posesia pucului • deplasare în atac fără posesia pucului

	<ul style="list-style-type: none"> • preluarea pucului • pasarea pucului • lovituri la poartă pe drive • lovituri la poartă pe backhand
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	ACȚIUNI TEHNICE RECOMANDATE INDIVIDUAL <ul style="list-style-type: none"> • de deplasare - alunecare • de finalizare • perfecționare a alunecării • perfecționare a elementelor tehnice: <ul style="list-style-type: none"> - ocoliri stânga-dreapta - pas - frâne
9. Acțiuni tactice specifice	ACȚIUNI TACTICE SPECIFICE - specifice pe treimile terenului a) în atac: <ul style="list-style-type: none"> • demarcarea • pătrunderea • depășirea • fenta de pasare • depășirea • lovitura la poartă b) în apărare: <ul style="list-style-type: none"> • marcajul • interceptia • depozitarea • blocarea loviturilor la poartă Acțiuni tactice colective: specifice pe treimile terenului a) în atac: <ul style="list-style-type: none"> • circulația pucului • circulația jucătorilor pentru: <ul style="list-style-type: none"> - realizarea combinațiilor de dublare a depășirii - de pasare și pătrundere pe direcția pasării • pasarea urmată de încrucișare simplă b) în apărare: <ul style="list-style-type: none"> • circulația jucătorilor în funcție de puc și atacanți • circulația jucătorilor în raport cu distanțele față de poartă • retragerea • alunecarea pentru realizarea marcajului individual • alunecarea pentru apărarea zonei în care se află pucul • schimbarea atacanților în situația depășirii unui coechipier • marcajul agresiv pentru împiedicarea pasării și a preluării paselor
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • atenție distributivă-periferică • combativitate • tenacitate • hotărâre • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • perseverență
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, formația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;

- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ
PROBE SPECIFICE ELABORATE DE FRH**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	9"1	9"0	9"0	8"9	8"9	8"8	8"8	8"7	8"7	8"6	8"6	8"5	8"5	8"4	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.35	145	1.40	150	1.45	155	1.50	160	1.55	165	1.60	170	1.65	175	1.70	180	1.75	185	1.80	190
3.	„Naveta” (sec) *	10'	9"8	9"8	9"6	9"6	9"4	9"4	9"2	9"2	9"0	9"2	8"8	9"0	8"6	8"8	8"4	8"6	8"2	8"4	8"0

* **DESCRIEREA PROBEI:** Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

1. Conducerea pucului/mingii printre opt jaloane situate la distanța de 5 m unul față de celălalt finalizată cu șut la poartă (pe gheață, asfalt). Comisia va stabili timpii de realizare a parcursului și echilibrarea lor în note.

CLASA a VI-a

PROBE SPECIFICE ELABORATE DE FRH

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	9"0	8"9	8"9	8"8	8"8	8"7	8"7	8"6	8"6	8"5	8"5	8"4	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1	8"1	8"0
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.40	1.50	1.45	1.55	1.50	1.60	1.55	1.65	1.60	1.70	1.65	1.75	1.70	1.80	1.75	1.85	1.80	1.90	1.90	1.95
3.	„Naveta” (sec) *	9"8	9"6	9"6	9"4	9"4	9"2	9"2	9"0	9"2	8"8	9"0	8"6	8"8	8"4	8"6	8"2	8"4	8"2	8"0	7"8

* **DESCRIEREA PROBEI:** Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

- Conducerea pucului/mingii printre opt jaloane situate la distanța de 5 m unul față de celălalt finalizată cu șut la poartă (pe gheață, asfalt) Comisia va stabili timpii de realizare a parcursului și echilibrarea lor în note.

CLASA a VII-a

PROBE SPECIFICE ELABORATE DE FRH

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m custart de sus (sec)	8"9	8"8	8"8	8"7	8"7	8"6	8"6	8"5	8"5	8"4	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1	8"1	8"0	8"0	7"9
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.45	1.55	1.50	1.60	1.55	1.65	1.60	1.70	1.65	1.75	1.70	1.80	1.75	1.85	1.80	1.90	1.90	1.95	1.95	2.00
3.	„Naveta” (sec) *	9"6	9"4	9"4	9"2	9"2	9"0	9"2	8"8	9"0	8"6	8"8	8"4	8"6	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8	8"2	7"7

* **DESCRIEREA PROBEI:** Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

1. Conducerea pucului/mingii printre opt jaloane situate la distanța de 5 m unul față de celălalt finalizată cu șut la poartă (pe gheață, asfalt). Comisia va stabili timpii de realizare a parcursului și echilibrarea lor în note.

CLASA a VIII-a

PROBE SPECIFICE ELABORATE DE FRH

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	8"8	8"7	8"7	8"6	8"6	8"5	8"5	8"4	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1	8"1	8"0	8"0	7"9	7"9	7"8
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.50	1.60	1.55	1.65	1.60	1.70	1.65	1.75	1.70	1.80	1.75	1.85	1.80	1.90	1.90	1.95	1.95	2.00	2.00	2.05
3.	„Naveta” (sec) *	9"4	9"2	9"2	9"0	9"2	8"8	9"0	8"6	8"8	8"4	8"6	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8	8"2	7"6	8"0	7"4

* **DESCRIEREA PROBEI:** Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

1. Conducerea pucului/mingii printre opt jaloane situate la distanța de 5 m unul față de celălalt finalizată cu șut la poartă (pe gheață, asfalt). Comisia va stabili timpii de realizare a parcursului și echilibrarea lor în note.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHÎTESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT SPORTIV GIMNAZIAL CU PROGRAM INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: HOCHEI PE IARBĂ

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare HOCHEI PE IARBĂ, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ**, care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezentă programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **HOCHEI PE IARBĂ**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • lungimea segmentelor corporale • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate articulară • suplețe musculo- ligamentară

2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • cățărare • rostogolire • prindere și aruncare • combinații de deprinderi
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - precizie • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • indici de proporționalitate • indici superiori de manifestare a vitezei • capacitatea de adaptare la eforturi de diferite intensități și durate • coordonare • mobilitate articulară • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - scapulară - lombară • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul crosei - dexteritate - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor și a pumnului
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării, coordonării • a mobilității și a supleței

	<ul style="list-style-type: none"> • a percepțiilor spațiale
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • preluarea mingii • pasarea mingii și cu mantinela • dribling • procedee specifice paselor din echipă
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de deplasare • de finalizare • instruirea prioritară a procedeele tehnice specifice postului din echipă • instruire pe cupluri/linii • acțiunile portarului
9. Acțiuni tactice specifice	<p>ACȚIUNI TACTICE SPECIFICE – INDIVIDUALE</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcări • pătrunderi • fente de pasare • depășire și tras la poartă <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • interceptția • deposedarea <p>ACȚIUNI TACTICE COLECTIVE</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • circulația mingii și a jucătorilor • pasare și pătrundere <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • circulația jucătorilor în funcție de minge și atacanți • retragerea și deplasarea pentru marcaj individual și în zonă • acțiuni specifice la cornerul de penalitate, la șutul de penalitate • acțiuni specifice cu folosirea mantinelei pe teren în sală
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • atenție concentrată, stabilă • hotărâre • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • perseverență • inteligență generală • aprecierea formelor, distanțelor, dimensiunilor • capacitate mare și rapidă de analiză în situații conflictuale simple și complexe • combativitate, tenacitate, incisivitate, agresivitate • inițiativă creatoare • sistem nervos echilibrat, luciditate • mobilitatea proceselor nervoase • reactivitate psihică • acuitate, simț cromatic, câmp vizual
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • lungimea segmentelor corporale • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală/ debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate articulară • suplețe musculo - ligamentară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers - variante • alergări variate • cățărări • rostogoliri • prindere • aruncări din poziții variate • transport de obiecte
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - precizie - dexteritate • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă și anaerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală/ articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • indici de proporționalitate • indici superiori de manifestare a vitezei • capacitatea de adaptare la eforturi de diferite intensități și durate • coordonare • mobilitate articulară • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil

5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - scapulară - lombară • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - Simțul/ priza/crosei - dexteritate - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - capacitate de duranță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor și a pumnului
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemnării • a mobilității și a supleței • a rezistenței musculare locale
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • preluarea mingii • pasarea mingii • dribling
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de deplasare • de finalizare • consolidarea execuției procedeele tehnice deficitare de atac și apărare • instruirea prioritară a procedeele tehnice specifice postului din echipă • acțiunile portarului
9. Acțiuni tactice specifice	<p>ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE ÎN ATAC</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcări • pătrunderi • fente de pasare • depășire și tras la poartă <p>ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE ÎN APĂRARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul la jucătorul cu și fără minge • intercepta • depozitarea • blocarea loviturilor la poartă <p>ACȚIUNI TACTICE COLECTIVE</p> <p>a) în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • circulația mingii și a jucătorilor • combinații de dublare a depășirii • pasare și pătrundere <p>b) în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • circulația jucătorilor în funcție de minge și atacanți • acțiuni specifice la cornerul de penalitate , la șutul de penalitate • acțiuni specifice cu folosirea mantinelei în sală
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • atenție concentrată, stabilă • hotărâre

	<ul style="list-style-type: none"> • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • inteligență generală • aprecierea formelor, distanțelor, dimensiunilor • capacitate mare și rapidă de analiză în situații conflictuale simple și complexe • combativitate, tenacitate, incisivitate, agresivitate • inițiativă creatoare • sistem nervos echilibrat, luciditate • mobilitatea proceselor nervoase • reactivitate psihică • acuitate, simț cromatic, câmp vizual
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">• Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate• Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs• Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite• Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg• Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos.• Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs• Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță• Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină• Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive • Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atenționarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeeleor metode specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii

dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte
--	---

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • lungimea segmentelor corporale • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate articulară • suplețe musculo – ligamentară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers - variante • alergări variate • cățărări • rostogoliri • prindere • aruncări din poziții variate • transport de obiecte
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - precizie - dexteritate • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • indici de proporționalitate • indici superiori de manifestare a vitezei • capacitatea de adaptare la eforturi de diferite intensități și durate • coordonare • mobilitate articulară • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrilor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil

5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - scapulară - lombară • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul crosei - dexteritate - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - capacitate de anduranță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice jocului • a vitezei specifice jocului • a rezistenței la eforturi specifice jocului • a supleței musculaturii • a calităților motrice combinate • metoda circuitului cu variații de încărcături • urmărirea indicilor de nutriție și proporționalitate • interpretarea rezultatelor ca urmare a aplicării diferitelor metode și mijloace-readaptări
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • preluarea mingii • pasarea mingii • dribling • lovitura la poartă pe drive și pe backhand • procedee specifice pasului din echipă
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • specifice jocului și specializării pe posturi • perfecționarea procedeeelor tehnice de finalizare • agresivitate, în limite regulamentare • corectări-autocorectări
9. Acțiuni tactice specifice	<p>ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE ÎN ATAC</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcări • pătrunderi • fente de pasare • depășire și tras la poartă <p>ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE ÎN APĂRARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul la jucătorul cu și fără minge • interceptia • depozitarea • blocarea loviturilor la poartă <p>ACȚIUNI TACTICE COLECTIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> • specifice modelului de joc • joc: pe linii, în atac și apărare • sprijin reciproc între cele două faze de joc
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • atenție concentrată, stabilă • hotărâre • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică

	<ul style="list-style-type: none"> • inteligență generală • aprecierea formelor, distanțelor, dimensiunilor • capacitate mare și rapidă de analiză în situații conflictuale simple și complexe • combativitate, tenacitate, incisivitate, agresivitate • inițiativă creatoare • sistem nervos echilibrat, luciditate • mobilitatea proceselor nervoase • reactivitate psihică • acuitate, simț cromatic, câmp vizual
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparaturii de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;

- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII CLASELOR CU PROGRAM
SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ
PROBE SPECIFICE ELABORATE DE FRHI**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m start de sus (sec)	9'1	9"0	9"0	8"9	8"9	8"8	8"8	8"7	8"7	8"6	8"6	8"5	8"5	8"4	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.35	145	1.40	150	1.45	155	1.50	160	1.55	165	1.60	170	1.65	175	1.70	180	1.75	185	1.80	190
3.	„Naveta” (sec) *	10'	9"8	9"8	9"6	9"6	9"4	9"4	9"2	9"2	9"0	9"2	8"8	9"0	8"6	8"8	8"4	8"6	8"2	8"4	8"0

* Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

1. Conducerea mingii printre opt jaloane situate la distanța de 5 m unul față de celălalt finalizată cu șut la poartă (sală/iarbă). Comisia va stabili timpii de realizare a parcursului și echilibrarea lor în note.

CLASA a VI-a

PROBE SPECIFICE ELABORATE DE FRHI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m start de sus (sec)	9"0	8"9	8"9	8"8	8"8	8"7	8"7	8"6	8"6	8"5	8"5	8"4	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1	8"1	8"0
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1.40	150	1.45	155	1.50	160	1.55	165	1.60	170	1.65	175	1.70	180	1.75	185	1.80	190	190	195
3.	„Naveta” (sec) *	9"8	9"6	9"6	9"4	9"4	9"2	9"2	9"0	9"2	8"8	9"0	8"6	8"8	8"4	8"6	8"2	8"4	8"2	8"0	7"8

* Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

1. Conducerea mingii printre opt jaloane situate la distanța de 5 m unul față de celălalt finalizată cu șut la poartă (sală/iarbă). Comisia va stabili timpii de realizare a parcursului și echilibrarea lor în note.

CLASA a VII-a

PROBE SPECIFICE ELABORATE DE FRHI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m start de sus (sec)	8"9	8"8	8"8	8"7	8"7	8"6	8"6	8"5	8"5	8"4	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1	8"1	8"0	8"0	7"9
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1.45	155	1.50	160	1.55	165	1.60	170	1.65	175	1.70	180	1.75	185	1.80	190	190	195	195	200
3.	„Naveta” (sec) *	9"6	9"4	9"4	9"2	9"2	9"0	9"2	8"8	9"0	8"6	8"8	8"4	8"6	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8	8"2	7"7

* Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

1. Conducerea mingii printre opt jaloane situate la distanța de 5 m unul față de celălalt finalizată cu șut la poartă (sală/iarbă). Comisia va stabili timpii de realizare a parcursului și echilibrarea lor în note.

CLASA a VIII-a

PROBE SPECIFICE ELABORATE DE FRHI

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m start de sus (sec)	8"8	8"7	8"7	8"6	8"6	8"5	8"5	8"4	8"4	8"3	8"3	8"2	8"2	8"1	8"1	8"0	8"0	7"9	7"9	7"8
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1.50	160	1.55	165	1.60	170	1.65	175	1.70	180	1.75	185	1.80	190	190	195	195	200	200	205
3.	„Naveta” (sec) *	9"4	9"2	9"2	9"0	9"2	8"8	9"0	8"6	8"8	8"4	8"6	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8	8"2	7"6	8"0	7"4

* Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așază cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

B. PROBE SPECIFICE

1. Conducerea mingii printre opt jaloane situate la distanța de 5 m unul față de celălalt finalizată cu șut la poartă (sală/iarbă). Comisia va stabili timpii de realizare a parcursului și echilibrarea lor în note.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHÎTESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT SPORTIV GIMNAZIAL CU PROGRAM INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: ÎNOT

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare ÎNOT, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare Aprecierii respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitate și troficitate musculară • capacitate vitală-debit pulmonar și cardiac optim • talie medie-anvergură mare • atitudine corporală corectă
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • sărituri cu desprinderi pe două picioare • tracțiuni/flotări • echilibru

3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - generală și segmentară • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - anaerobă (alactacidă) • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - tuturor articulațiilor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • coordonarea actelor motrice cu actul respirator • elasticitatea cutiei toracice • proporționalitate talie-greutate corporală • mobilitatea articulară scapulo-humerală și coxo-femurală
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli auditivi • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor corpului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - mixtă (aerobă, anaerobă)
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării/capacităților coordinative • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • înot prin procedeele: <ul style="list-style-type: none"> - craul - fluture - spate - bras • tehnica startului și a întoarcerilor
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • starturile și întoarcerile specifice procedeelor tehnice de înot • corectări individualizate a tehnicilor de înot
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • schimbări de ritm determinate de acțiunile adversarilor • tactica colectivă în proba de ștafetă • motivația pentru practicarea înotului • încrederea în forțele proprii
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • voință • ordine și disciplină • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe.)
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • talie înaltă • troficitate și tonicitate musculară • capacitate vitală/debit respirator • debit cardiac • capacitate de relaxare generală
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare de semifond • școala săriturii
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - amplitudine - coordonare - precizie • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală (pe uscat și în apă) • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • anvergură mare • elasticitatea cutiei toracice • coordonarea actului respirator cu diferite tipuri de efort • capacitatea de relaxare selectivă • mobilitate și stabilitate articulară
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • forță în regim de viteză și rezistență • rezistență în regim de forță și viteză • suplețea și coordonarea segmentelor • capacitatea de a executa mișcări cu ușurință în condiții schimbătoare
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării/capacităților coordinative • a mobilității și a supleței • a calităților motrice combinate
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • craul/ spate/ fluture/ bras • întoarceri rapide specifice fiecărui procedeu • starturile specifice celor patru procedee • specializarea în procedeul cel mai eficient • schimburile la ștafete
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • analiza probelor în care s-a specializat sportivul • utilizarea mijloacelor ajutătoare de corectare • perfecționare a tehnicii de alunecare • exersarea procedeelor tehnice cu diferite solicitări la efort
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • tempo și ritmuri specifice cursei • dozarea cursei • declanșarea finisului • relația între membrii ștafetelor

10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • curaj • încredere în posibilitățile proprii • educarea spiritului de responsabilitate • perseverență și dârzenie • capacitatea de autoanaliză • analiza execuțiilor partenerilor și adversarilor în concurs
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. . în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor

3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fairplay față de profesor/antrenor și parteneri Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță Efectuarea procedurilor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedurilor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție Exersarea unor acțiuni tactice variate Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dărueniei și perseverenței Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> masa musculară activă specifică probei tonicitate și troficitate musculară capacitate motrică generală și specifică asigurarea consumului maxim de oxigen
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> alergare de durată în regim economicos combinații de deprinderi (alergări, sărituri)

3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - de durată scurtă, medie, lungă
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • suplețe musculară și articulară • mobilitate în condiții de viteză (întoarceri) • efort în regim mixt (aerob-anaerob) • debit cardiac și respirator crescut
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • viteză de reacție la stimuli auditivi • viteză de repetiție în regim de rezistență • viteză de deplasare • forță în condiții de îngreunare (centuri cu greutate) • rezistență musculară locală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei • a supleței musculaturii • a calităților motrice combinate, specifice probei • circuite fizice • metoda halterofilului
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • tehnica de execuție specifică probei în condiții de concurs • starturile specifice probei
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • specifice fiecărei probe • autoanaliza • particularizarea instruirii • pregătire teoretică adecvată • regulamentul de concurs
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • adaptarea graficului de concurs în funcție de adversari și de momentul cursei (serii, finală) • alternarea intensității lucrului de brațe și picioare • ruperile de ritm • graficul cursei de ștafetă
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie și de îmbunătățire a performanței • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • combativitate • corectitudine și respect față de adversar, arbitri și spectatori • capacitatea repetării mentale a cursei • autocontrol în timpul cursei
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor și a aparaturii de specialitate

14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • greșeli frecvente
-----------------------------------	--

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)	7"3	6"8	7"2	6"7	7"1	6"6	7"0	6"5	6"9	6"4	6"8	6"3	6"7	6"2	6"6	6"1	6"5	6"0	6"4	5"9
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	132	142	134	144	136	146	138	148	140	150	142	152	144	154	146	156	148	158	150	160

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	50 m liber (sec)	49"	47"	48"	46"	47"	45"	46"	44"	45"	43"	44"	42"	43"	41"	42"	40"	41"	39"	40"	38"
2.	200 m mixt (minute)	Aprecierea nivelului de însușire și execuție al celor 4 procedee de înot, al startului și al întoarcerilor specifice fiecărui procedeu în parte, în proba de 200 m mixt																			

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m start de sus (sec)	7"2	6"7	7"1	6"6	7"0	6"5	6"9	6"4	6"8	6"3	6"7	6"2	6"6	6"1	6"5	6"0	6"4	5"9	6"3	5"8
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	134	144	136	146	138	148	140	150	142	152	144	154	146	156	148	158	150	160	152	162

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	50 m liber (sec)	48"	46"	47"	45"	46"	44"	45"	43"	44"	42"	43"	41"	42"	40"	41"	39"	40"	38"	39"	37"
2.	200 m mixt (minute)	Aprecierea nivelului de însușire și execuție al celor 4 procedee de înot, al startului și al întoarcerilor specifice fiecărui procedeu în parte, în proba de 200 m mixt																			

CLASA a VII-a

A. PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

Nr. Crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m liber (min)	1.32	1.30	1.30	1.28	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.16	1.16	1.14	1.14	1.12
2.	200 m liber (min)	3.18	3.12	3.14	3.08	3.10	3.04	3.06	3.00	3.02	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48	2.50	2.44	2.46	2.40	2.42	2.36
3.	100 m bras (min)	1.52	1.48	1.50	1.46	1.48	1.44	1.46	1.42	1.44	1.40	1.42	1.38	1.40	1.36	1.38	1.34	1.36	1.32	1.34	1.30
4.	200 m bras (min)	3.55	3.49	3.51	3.45	3.47	3.41	3.43	3.37	3.39	3.33	3.35	3.29	3.31	3.25	3.27	3.21	3.23	3.17	3.19	3.13
5.	100 m spate (min)	1.40	1.38	1.38	1.36	1.36	1.34	1.34	1.32	1.32	1.30	1.30	1.28	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20
6.	200 m spate (min)	3.30	3.24	3.26	3.20	3.22	3.16	3.18	3.12	3.14	3.08	3.10	3.04	3.06	3.00	3.02	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48
7.	100 m fluture (min)	1.40	1.36	1.38	1.34	1.36	1.32	1.34	1.30	1.32	1.28	1.30	1.26	1.28	1.24	1.26	1.22	1.24	1.20	1.22	1.18
8.	200 m fluture (min)	3.32	3.26	3.28	3.22	3.24	3.18	3.20	3.14	3.16	3.10	3.12	3.06	3.08	3.02	3.04	2.58	3.00	2.54	2.56	2.50
9.	200 m mixt (min)	3.28	3.22	3.24	3.18	3.20	3.14	3.16	3.10	3.12	3.06	3.08	3.02	3.04	2.58	3.00	2.54	2.56	2.50	2.52	2.46

CLASA a VIII-a

A. PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

Nr. Crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m liber (min)	1.30	1.28	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18	1.18	1.16	1.16	1.14	1.14	1.12	1.12	1.10
2.	200 m liber (min)	3.14	3.08	3.10	3.04	3.06	3.00	3.02	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48	2.50	2.44	2.46	2.40	2.42	2.36	2.38	2.32
3.	100 m bras (min)	1.50	1.46	1.48	1.44	1.46	1.42	1.44	1.40	1.42	1.38	1.40	1.36	1.38	1.34	1.36	1.32	1.34	1.30	1.32	1.28
4.	200 m bras (min)	3.51	3.45	3.47	3.41	3.43	3.37	3.39	3.33	3.35	3.29	3.31	3.25	3.27	3.21	3.23	3.17	3.19	3.13	3.15	3.09
5.	100 m spate (min)	1.38	1.36	1.36	1.34	1.34	1.32	1.32	1.30	1.30	1.28	1.28	1.26	1.26	1.24	1.24	1.22	1.22	1.20	1.20	1.18
6.	200 m spate (min)	3.26	3.20	3.22	3.16	3.18	3.12	3.14	3.08	3.10	3.04	3.06	3.00	3.02	2.56	2.58	2.52	2.54	2.48	2.50	2.44
7.	100 m fluture (min)	1.38	1.34	1.36	1.32	1.34	1.30	1.32	1.28	1.30	1.26	1.28	1.24	1.26	1.22	1.24	1.20	1.22	1.18	1.20	1.16
8.	200 m fluture (min)	3.28	3.22	3.24	3.18	3.20	3.14	3.16	3.10	3.12	3.06	3.08	3.02	3.04	2.58	3.00	2.54	2.56	2.50	2.52	2.46
9.	200 m mixt (min)	3.24	3.18	3.20	3.14	3.16	3.10	3.12	3.06	3.08	3.02	3.04	2.58	3.00	2.54	2.56	2.50	2.52	2.46	2.48	2.42

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș
VASILE Luciela	U.N.E.F.S. București
BĂLAN Valeria	U.N.E.F.S. București

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT SPORTIV GIMNAZIAL CU PROGRAM INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: JUDO

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare JUDO, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;

- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **JUDO**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținuturi	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală • stabilitate articulară

2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • specifice unor discipline sportive, aplicativ-utilitare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de repetiție - de execuție - de reacție - explozivă • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea mișcărilor segmentare față de corp - mișcărilor segmentare față de adversar - orientare în spațiu - ambidextrie - echilibru • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate vitală • elasticitate toracică • debit cardiac • stabilitate articulară scapulo-humerală, coxofemurală, tibiotarsiană și a coloanei vertebrale
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de îndemânare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență - explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - executarea tehnicii în condiții variate - coordonarea membrelor (inferioare, superioare) în raport cu poziția corpului și a adversarului - precizia tehnicilor în atac și apărare • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă și anaerobă - în regim de forță-viteză • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală - scapulo-humerală - tibio-tarsiană
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția de gardă (SHIZENTAI) • prizele (KUMI-KATA) • deplasările (SHINTAI) • dezechilibrările (KUZUSHI) • fixările (OSAE WAZA) • KYUL 6 (ROKU-KYU – centura albă): <ul style="list-style-type: none"> - KESA-GATAME, - KUZURE-KESA-GATAME, - MAKURA-KESA-GATAME

	PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE PROBEI <ul style="list-style-type: none"> • KYUL 6 (ROKU-KYU – centura albă): <ul style="list-style-type: none"> - KESA-GATAME, - KUZURE-KESA-GATAME - MAKURA-KESA-GATAME
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • După caz
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • dezechilibrări • acțiuni înșelătoare (manevrare) ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE DE APĂRARE <ul style="list-style-type: none"> • prevenirea atacului adversarului prin contraatac ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE RECOMANDATE <ul style="list-style-type: none"> • de atac • de contraatac • de apărare
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • amplificarea combativității • încadrare în posibilitățile proprii • dăruire și responsabilitate • rezistență la emoții negative • capacitate de intuiție • gândire rapidă • creativitate • imaginație
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **JUDO**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • specifice unor discipline sportive aplicativ-utilitare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de repetiție - de execuție - de reacție - explozivă • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea mișcărilor segmentare față de corp - mișcărilor segmentare față de adversar - orientare în spațiu - ambidextrie - echilibru • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate vitală • elasticitate toracică • debit cardiac • stabilitate articulară: <ul style="list-style-type: none"> - scapulo-humerală - coxo-femurală - tibio-tarsiană - a coloanei vertebrale
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență - în regim de îndemânare - de execuție - explozivă - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - executarea tehnicii în condiții variate - coordonarea membrelor segmentelor proprii în funcție de poziția adversarului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță-viteză • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - suplețe musculară
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare

	<ul style="list-style-type: none"> • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE PROBEI NAGE WAZA – procedee tehnice executate din picioare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MOROTE SEOI NAGE (variante) - KOSHI GURUMA (rostogolirea peste șold) - O-GOSHI (aruncarea peste șold) - DE ASHI BARAI (secerarea piciorului avansat) - KO SOTO GARI (mica secerare exterioară) - SASAE TSURI KOMI ASHI (proiectarea prin tracțiune și ridicare) - O SOTO GARI (marea secerare exterioară) - O UGHI GARI (marea secerare interioară) - IPPON SEOI NAGE (aruncare peste umăr) - TAI OTOSHI (aruncare laterală) - KO UCHI GARI (mică secerare interioară) - SODE TSURI KOMI GOSHI (aruncare cu ajutorul șoldului prin tracțiune și ridicare) - HARAI GOSHI (secerarea șoldului) - UCHI MATA (secerarea interioară a coapsei) - HANE GOSHI (aruncarea prin proiectarea șoldului) - OKURI ASHI BARAI (secerarea prin tracțiune și ridicare) - URA NAGE (proiectarea peste piept) - TANI OTOSHI (proiectarea în vale) <p>NE WAZA – procedee tehnice executate la sol: OSAE KOMI WAZA (tehnica fixărilor):</p> <ul style="list-style-type: none"> - KESA GATAME (fixare laterală) - YOKO SHIHO GATAME (fixarea laterală în patru puncte) - KAMI SHIHO GATAME (fixare în prelungire în patru puncte) - TATE SHIHO GATAME (fixare pe deasupra în patru puncte) <p>KANSETSU WAZA – procedee de luxare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - variante de UDE HISHIJI (luxarea brațului în cruce) - UDE GATAME (luxarea brațului în pârghie la piept) - UDE GARAMI (cheia brațului) <p>SHIME WAZA – procedee de strangulare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - variante de JUJI JIME – strangulare în cruce - OKURI ERI JIME – strangularea cu reverul - HADAKA JIME – strangularea în cheie
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
9. Acțiuni tactice specifice	<p>ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE DE ATAC</p> <ul style="list-style-type: none"> • acțiune, inițiativă, surprindere: <ul style="list-style-type: none"> - YAKU SOKU GEIKO - RENZOKU WAZA • SEM – inițiativa în atac și impunerea stilului propriu de luptă • GO-NO-SEN – preluarea inițiativei după blocarea unui atac • SEM-NO-SEN – perfecționarea „simțului luptei”, sesizarea tuturor intențiilor adversarului <p>ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE DE APĂRARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ATO-NO-SEN - prevenirea atacului adversarului • O UCHI GARI - YOKO OTOSHI IPON SEOI NAGE HIZA GURUMA

	<ul style="list-style-type: none"> UKI – GOSHI - KOSHI GURUMA UKI GOSHI YOKO OTOSHI O GOSHI TANI-OTOSHI <p>ACȚIUNI TEHNICE RECOMANDATE INDIVIDUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> însușire unui număr mare de combinații și înlănțuiri tehnico-tactice: <ul style="list-style-type: none"> de atac de contraatac de apărare
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> tenacitate eliminarea sentimentului de teamă față de adversar concentrare atenție distributivă inițiativă curaj dârzenie stăpânire de sine colaborare și întrajutorare amplificarea combativității capacitatea de a lua decizii rapide dăruire și responsabilitate gândire rapidă imaginație creativitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> tehnici de reechilibrare modalități de atenuare a șocurilor cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> importanța „încălzirii” respirația cu caracter de refacere tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> factorii care condiționează performanța cauzele care reduc randamentul criterii de apreciere a randamentului componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante criterii de analiză specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> regulament de concurs greșeli de arbitraj abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> relații de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru comportamentul în concurs situațiile critice din concurs criteriile de evaluare a arbitrajelor greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **JUDO**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite

	<p>grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeele metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeele tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • specifice unor discipline sportive aplicativ-utilitare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de repetiție - de execuție - de reacție - explozivă • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea mișcărilor segmentare față de corp - mișcărilor segmentare față de adversar - orientare în spațiu - ambidextrie - echilibru • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - suplețe musculară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate vitală • elasticitate toracică • debit cardiac • stabilitate articulară scapulo-humerală, coxofemurală tibiotarsiană și a coloanei vertebrale
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență - în regim de îndemânare - de execuție - explozivă - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență - în regim de viteză - explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - executarea tehnicii în condiții variate - coordonarea membrelor segmentelor proprii în funcție de poziția adversarului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță-viteză • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - suplețe musculară
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței

<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<p>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ NAGE WAZA (tehnica proiectărilor):</p> <ul style="list-style-type: none"> - IPPON SEOI NAGE (variantea cu priză la rever) - KATA GURUMA (roata peste umeri) - TSURI GOSHI (aruncarea prin tracțiune peste șold) - TOMOE NAGE (aruncare circulară) - USHIRO GOSHI (proiectare din spate cu șoldul) - ASHI GURUMA (rularea peste gambă) - O GURUMA (roata mare) - YOKO OTOSHI (căderea laterală) - HIKIKOMI GAESHI (proiectarea în colț prin blocarea umărului) - YOKO GURUMA (roata laterală) - UKI OTOSHI (proiectarea plutită) - SUMI OTOSHI (proiectarea în unghi) - SOTO MAKI KOMI/HARAI MAKI KOMI/UCHI MATA MAKI KOMI/HANE MAKI KOMI/UCHI MAKI KOMI/KO UCHI GAKI MAKI KOMI - YOKO GAKE (agățare laterală) <p>NE WAZA – procedee tehnice executate la sol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - OSAEKOMI WAZA – procedee de fisare: - KANSETSU WAZA – procedee de luxare: <ul style="list-style-type: none"> ▪ UDE-HISHIGI-UDE-GATAME ▪ UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME - SHIME WAZA – procedee de strangulare: <ul style="list-style-type: none"> ▪ variante de JUJI JIME – strangulare în cruce ▪ OKURI ERI JIME – strangularea cu reverul ▪ HADAKA JIME – strangularea în cheie <p>Procedee tehnice specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - KYU 3,2,1 - 3-4 procedee tehnice din NAGE-WAZA - 3-4 procedee tehnice din NE-WAZA - Combinații din TOKUI-WAZA
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • de atac • de apărare
<p>9. Acțiuni tactice specifice</p>	<p>ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE DE ATAC</p> <ul style="list-style-type: none"> • GO-NO-SEN – preluarea inițiativei după blocarea unui atac • SEN-NO-SEN – perfecționarea „simțului luptei”, cu sesizarea tuturor intențiilor adversarului <p>ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE DE APĂRARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • dezechilibrări • acțiuni înșelătoare: deplasări prin TAI-SABAKI • schimbări și ruperi de prize ale adversarului • provocarea adversarului la atac prin adoptarea unor poziții de luptă aparent favorabilă adversarului
<p>10. Trăsături psihice dominante</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • amplificarea combativității • încredere în posibilitățile proprii • rezistență la emoții negative • spirit de observație

	<ul style="list-style-type: none"> capacitatea de intuiție gândire rapidă
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> tehnici de reechilibrare modalități de atenuare a șocurilor cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> importanța „încălzirii” respirația cu caracter de refacere tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> factorii care condiționează performanța cauzele care reduc randamentul criterii de apreciere a randamentului specificul autocaracterizării și evaluării randamentului personalizarea echipamentului de concurs caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante criterii de analiză specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> regulament de concurs principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> relații specifice de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru comportamentul în concurs situațiile critice din concurs relațiile cu oficialii concursului criteriile de evaluare a arbitrajelor greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;

- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni din atârnat la bară (nr. repetări)	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10
2.	Menținut în atârnat cu coatele îndoite (sec)	45"	-	50"	-	55"	-	1'00	-	1'05"	-	1'10"	-	1'15"	-	1'20"	-	1'25"	-	1'30"	-
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190
4.	Ridicarea trunchiului din șezând, atingând cu coatele genunchii în 30 sec (nr. execuții)	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30

B. PROBE SPECIFICE

1. Execuția a trei procedee Kyul 5 Nage – waza

2. Execuția a două procedee Kyul 5 Ne – waza

Comisia va aprecia corectitudinea și viteză de execuție a procedeelelor respective.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni din atârnat la bară (nr. repetări)	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11
2.	Menținut în atârnat cu coatele îndoite (sec)	50"	-	55"	-	1'00	-	1'05"	-	1'10"	-	1'15"	-	1'20"	-	1'25"	-	1'30"	-	1'35"	-
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195
4.	Ridicarea trunchiului din șezând, atingând cu coatele genunchii în 30 sec (nr. execuții)	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31

B. PROBE SPECIFICE

1. Execuția a trei procedee Kyul 4 Nage – waza

2. Execuția a două procedee Kyul 4 Ne – waza

Comisia va aprecia corectitudinea și viteză de execuție a procedeeelor respective.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni din atârnat la bară (nr. repetări)	1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200
3.	Ridicarea trunchiului din șezând, atingând cu coatele genunchii în 30 sec (nr. de execuții)	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32

B. PROBE SPECIFICE

1. Execuția a trei procedee Kyul 3 Nage – waza

2. Execuția a două procedee Kyul 3 Ne – waza

Comisia va aprecia corectitudinea și viteză de execuție a procedeeelor respective.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni din atârnat la bară (nr. repetări)	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	12	16
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205
3.	Ridicarea trunchiului din șezând, atingând cu coatele genunchii în 30 sec (nr. execuții)	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32	32	34

B. PROBE SPECIFICE

1. Execuția a trei procedee Kyul 2 Nage – waza

2. Execuția a două procedee Kyul 2 Ne – waza

Comisia va aprecia corectitudinea și viteză de execuție a procedeeelor respective.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru
PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ
ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT
Disciplina sportivă de specializare: KAIAC-CANOE
Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare KAIAC-CANOE, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;

- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDȘ) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none">• Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor• Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici• Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare• Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare• Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității• Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort• Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice• Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic• Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none">• Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche• Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup• Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitate și troficitate musculară • capacitatea vitală • debit respirator • debit cardiac • talie medie • stabilitatea marilor articulații
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergarea pe teren variat armonizată cu ritmul respirator • tracțiuni și împingeri • echilibru pe suprafețe instabile • transport de greutate
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - membrelor superioare • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală, în regim aerob • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate vitală la efort prelungit • debit cardiac la efort prelungit • elasticitatea cutiei toracice • proporționalitatea dezvoltării corporale
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli auditivi și vizuali - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - în acțiuni singulare și cu partener • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim aerob - musculară locală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive; • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței • a indicilor de proporționalitate • procedeele de evaluare a indicilor morfo-funcționali
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • manevrarea ambarcațiunii • intrarea și ieșirea din barcă • priza palmelor pe vâsle • plecarea de la ponton • mișcări specifice de vâslit, în ambele părți • vâslirea la bac-corectări fragmentate, intensitate, cadență
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • manevrarea ambarcațiunii pe uscat și pe apă • aruncarea și dezarmarea ambarcațiunilor • recomandări particularizate privind vâslirea • declanșarea finisului raportat la tehnica de vâslire

9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • intrarea rațională în cursă • dozarea efortului pe parcursul cursei • coordonarea intensității efortului raportat la acțiunile adversarilor • atacul finisului
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine și modestie • atenție distributivă • eliminarea sentimentului de teamă față de adversari • inteligență și discernământ în cursă
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> talie medie-înaltă troficitate și tonicitate musculară capacitate vitală ponderal-normal debit cardiac
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> alergarea coordonată cu actul respirator sărituri cu desprinderi pe unul și două picioare tracțiuni și împingeri transport de greutate echilibru în desfășurarea de acțiuni variate
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de deplasare în regim anaerob de reacție-execuție Forța <ul style="list-style-type: none"> dinamică Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> segmentară Rezistența <ul style="list-style-type: none"> în regim aerob, anaerob și mixt
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> tonicitatea și troficitatea musculaturii trenului superior indici cardio-vasculari și respiratori crescuți anvergură mare mobilitate și stabilitate scapulohumerală și a coloanei vertebrale
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili de execuție repetitivă Forța <ul style="list-style-type: none"> explozivă în regim de viteză și de rezistență Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> în realizarea propriilor acțiuni și corelat cu cele ale partenerilor Rezistența <ul style="list-style-type: none"> musculară locală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare a rezistenței la eforturi aerobe a îndemânării a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> vâslire în ritm lent și accelerat, atacul luciului de apă vâslit pe ergometru vâslit în alternări de cadență și intensitate variată
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> pregătirea ambarcațiunii la ponton vâslirea în prezența vântului vâslire modificând cadența în funcție de poziție în cursă
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> vâslit cu cadență și respirație impusă vâslit cu urmărirea adversarilor respectarea graficului de concurs intrarea rațională în cursă susținând efortul impus fiecărei etape/situații vâslit cu cadență și respirație impusă vâslit cu urmărirea adversarilor respectarea graficului de concurs

10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • curaj • încredere în posibilitățile proprii • tenacitate • concentrare • inițiativă
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos. Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora.

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui

	<p>climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedurilor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedurilor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • masă musculară activă solicitată de probă • troficitate și tonicitate a lanțurilor musculare specifice • capacitate vitală aerobă-anaerobă maximă • debit cardiac și ventilație pulmonară optime
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • acțiuni motrice combinate • tracțiuni și împingeri de obiecte îngreunate • transport de greutate • echilibru-dezechilibrări-reechilibrări • simțul apei
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în structuri variate • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică segmentară explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - în manevrări de obiecte • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală la eforturi prelungite
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie înaltă • anvergura membrelor superioare • capacitate vitală maximă • mobilitate și stabilitate a articulațiilor solicitate prioritar
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli specifici - în regim de rezistență • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim rezistență • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - specifică acțiunii de vâslit, individual sau în cuplu • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - musculară locală în diferite categorii de efort
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei • a supleței musculaturii • a forței explozive • a calităților motrice combinate
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • vâslit la bac-corectări particularizate • vâslit adaptat etapelor din cursă • vâslit în grup
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • specifice fiecărei probe • vâslire și tempouri variate • vâslire în doi, coordonată • vâslire în condiții îngreunate
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea și aplicarea oportună în funcție de probă, condiții atmosferice, nivelul adversarilor și categoria de competiție • concurs cu handicap • cursă cu parcurgerea unui grafic impus • parcurgerea pistei cu ruperi de ritm • tatonarea adversarilor și declanșarea finisului
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie și îmbunătățirea performanței • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • stăpânire de sine

	<ul style="list-style-type: none"> • colaborare și întraajutorare • combativitate • corectitudine și respect față de adversar, arbitrii și spectatori • voință • curaj • toleranță la stres • reacții comportamentale adaptate • inteligență specifică concursului
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;

- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9	Nota 10			
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
1.	Atârnat la bara fixă cu brațele întinse (menținere)	3"	5"	4"	6"	6"	8"	8"	10"	10"	12"	12"	14"	14"	16"	18"	20"	24"	25"	28"	30"	
2.	Flotări pe sol cu unghi la cot 120 grade (nr. repetări)	-	-	-	-	-	1	-	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	
3.	Ridicări ale trunchiului din șezând cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți în 30 sec (nr. repetări)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	

B. PROBE SPECIFICE

1. Vâslit în ambarcațiune de simplu (K1 și C), bac sau ergometru 2'
Comisia evaluează tehnica de vâslire.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Atârnat la bara fixă cu brațele întinse (menținere)	4"	6"	6"	8"	8"	10"	10"	12"	12"	14"	14"	16"	18"	20"	24"	25"	28"	30"	30"	35"
2.	Flotări pe sol cu unghi la cot 120 grade (nr. repetări)	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12
3.	Ridicări ale trunchiului din șezând cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți în 30 sec (nr. repetări)	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	29	31

B. PROBE SPECIFICE

- Vâslit în ambarcațiune de simplu (K1 și C), bac sau ergometru 2'10"
Comisia evaluează tehnica de vâslire.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Atârnat la bara fixă cu brațele întinse (menținere)	6"	8"	8"	10"	10"	12"	12"	14"	14"	16"	18"	20"	24"	25"	28"	30"	30"	35"	30"	35"
2.	Flotări pe sol cu unghi la cot 120 grade (nr. repetări)	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16
3.	Ridicări ale trunchiului din șezând cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți în 30 sec (nr. repetări)	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	29	31	29	31

B. PROBE SPECIFICE

- Vâslit în ambarcațiune de simplu (K1 și C), bac sau ergometru 2'15'
Comisia evaluează tehnica de vâslire.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Atârnat la bara fixă cu brațele întinse (menținere)	8"	10"	10"	12"	12"	14"	14"	16"	18"	20"	24"	25"	28"	30"	30"	35"	30"	35"	35"	40"
2.	Flotări pe sol cu unghi la cot 120 grade (nr. repetări)	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	14	18
3.	Ridicări ale trunchiului din șezând cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți în 30 sec (nr. repetări)	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	29	31	29	31	30	332

B. PROBE SPECIFICE

- Vâslit în ambarcațiune de simplu (K1 și C), bac sau ergometru 2'20'
- Comisia evaluează tehnica de vâslire.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: KARATE

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare KARATE, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță. Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar.

Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **KARATE**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare Aprecierii respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/ întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate și mobilitate articulară • suplețe musculo - ligamentară • stabilitate optimă a S.N.C.

2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala mersului • școala alergării • școala săriturii • echilibru - școala căderii
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • stare de sănătate foarte bună • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură puternică, forță scapulară dezvoltată • mobilitate coxofemurală și a coloanei vertebrale • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio - vascular dezvoltat și pregătit specific • excitabilitatea S.N.C.- ului pentru coordonarea segmentelor angajate în efort
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și auditivi - de execuție în acțiuni motrice singulare - de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> - pe direcție rectilinie - cu schimbări de direcție - în regim de forță • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică segmentară - segmentară în regim de rezistență - contracție finală prin execuție tehnică, cu final de respirație și contracție abdominală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentelor față de corp - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de rezistență - în regim de viteză • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală - cardio-respiratorie la eforturi aerobe - musculară locală - în regim de forță - specifică • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, coxofemorale
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de braț de atac (tsuki waza): <ul style="list-style-type: none"> - oi tsuki - giaku tsuki

	<ul style="list-style-type: none"> - uraken - shuto • tehnici de braț pentru blocare (uche-waza uke-waza): <ul style="list-style-type: none"> - age-uke - uchi-ude-uke - soto-ude-uke - gedan-barai - shuto-uke • tehnici de picior (geri-waza): <ul style="list-style-type: none"> - mae geri - yoko geri - mawashi-geri - ushiro-geri - ura-mawashi-geri • poziții de bază (dachi-waza): <ul style="list-style-type: none"> - zekutsu-dachi - kokutsu-dachi - kiba-dachi - nekoashi-dachi - kosa-dachi - fudo-dachi • forma (kata) <p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de braț de atac • tehnici de braț pentru blocare • tehnici de picior • poziții de bază, executate cu partener, în regim de întrecere
8. Procedee tehnice specifice recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • kihon-tehnica de bază (combinații specifice de brațe și picioare) • kata • kihon-Kumite, Gohon-Kumite, Sambon-Kumite • tehnica de bază în regim de maximă corectitudine fără viteză și forță • simulări parțiale de întreceri: • kihon • ippon-kumite • sanbon-kumite • gohon-kumite • jiyu-kumite • kyu-ri(examene de grad)
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • executarea corectă a tehnicii de kihon, a tehnicii specifice kata-ului și coordonarea între brațe și picioare • executarea combinațiilor în funcție de ritmul kata-ului • aplicarea acțiunilor tehnice cu partener (kumite) • automatizarea acțiunilor de rezolvare eficientă a problemelor de tehnică • aplicarea acțiunilor tehnice cu partener de antrenamente și întreceri

10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • atenție • educarea procesului de excitație și inhibiție • educație mentală • stăpânire de sine • memorie vizuală • sensibilitate vestibulară și proprioceptiv-kinestezică • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine și modestie • disciplină colectivă
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **KARATE**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate și mobilitate articulară • suplețe musculo- ligamentară • stabilitate optimă a S.N.C.
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala mersului • școala alergării • școala săriturii • echilibru - școala căderii
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • stare de sănătate foarte bună • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură puternică, forță scapulară dezvoltată • mobilitate coxofemurală și a coloanei vertebrale • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio - vascular dezvoltat și pregătit specific • excitabilitatea S.N.C.- ului pentru coordonarea segmentelor angajate în efort
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și auditivi - de execuție în acțiuni motrice singulare - de deplasare - pe direcție rectilinie - de deplasare - cu schimbări de direcție - în regim de forță • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică segmentară - segmentară în regim de rezistență - contracție finală prin execuție tehnică, cu final de respirație și contracție abdominală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentelor față de corp - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de rezistență - în regim de viteză

	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală - cardio-respiratorie la eforturi aerobe - musculară locală - în regim de forță - specifică • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, coxofemorale
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime și explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de braț de atac (tsuki waza): <ul style="list-style-type: none"> - oi tsuki - giaku tsuki - uraken - shuto • tehnici de braț pentru blocare (uche-waza uke-waza): <ul style="list-style-type: none"> - age-uke - uchi-ude-uke - soto-ude-uke - gedan-barai - shuto-uke • tehnici de picior (geri-waza): <ul style="list-style-type: none"> - mae geri - yoko geri - mawashi-geri - ushiro-geri - ura-mawashi-geri • poziții de bază (dachi-waza): <ul style="list-style-type: none"> - zekutsu-dachi - kokutsu-dachi - kiba-dachi - nekoashi-dachi - kosa-dachi - fudo-dachi • forma (kata)
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • Kihon-tehnica de bază (combinații specifice de brațe și picioare) • Kata • Kumite- Sambon -Kumite, Kihon Ippon Kumite, Jiyu Ippon Kumite • tehnici de braț de atac • tehnici de braț pentru blocare • tehnici de picior • poziții de bază • forma, executate cu partener în regim de întrecere și concurs • kyu-ri (examene de grad)

9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • executarea combinațiilor în funcție de ritmul Kata • executarea întoarcerilor cu accent pe start și fixarea tehnicii și a poziției (kata) • acțiuni ofensive cu adversar pasiv și semiactiv (kumite) • acțiuni de atac și contraatac pe pregătirea adversarului (kumite) • deplasări pe tatami cu sau fără adversar (kumite) • execuții tehnice ținând cont de partener (nivel), competiție, proba la care concurează • alegerea independentă a procedurilor tehnice în funcție de adversar • încadrarea fiecărei lupte într-un plan tactic în funcție de adversar
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • atenție • educarea procesului de excitație și inhibiție • educație mentală • stăpânire de sine • memorie vizuală • sensibilitate vestibulară și proprioceptiv-kinestezică • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine și modestie • disciplină colectivă
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fairplay față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedurilor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedurilor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate și mobilitate articulară • suplețe musculo- ligamentară • stabilitate optimă a S.N.C.
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala mersului • școala alergării • școala săriturii • echilibru - școala căderii
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - generală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • stare de sănătate foarte bună • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură puternică, forță scapulară dezvoltată • mobilitate coxofemurală și a coloanei vertebrale • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio - vascular dezvoltat și pregătit specific • excitabilitatea S.N.C. - ului pentru coordonarea segmentelor angajate în efort
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și auditivi - de execuție în acțiuni motrice singulare - de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> - pe direcție rectilinie - cu schimbări de direcție - în regim de forță • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică segmentară - segmentară în regim de rezistență - contracție finală prin execuție tehnică, cu final de respirație și contracție abdominală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentelor față de corp - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de rezistență - în regim de viteză • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală - cardio-respiratorie la eforturi aerobe - musculară locală - în regim de forță - specifică

	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, coxofemorale
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice • a supleței și mobilității • a îndemânării
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de braț de atac (tsuki waza): <ul style="list-style-type: none"> - oi tsuki - giaku tsuki - uraken - shuto • tehnici de braț pentru blocare (uche-waza uke-waza): <ul style="list-style-type: none"> - age-uke - uchi-ude-uke - soto-ude-uke - gedan-barai - shuto-uke • tehnici de picior (geri-waza): <ul style="list-style-type: none"> - mae geri - yoko geri - mawashi-geri - ushiro-geri - ura-mawashi-geri • poziții de bază (dachi-waza): <ul style="list-style-type: none"> - zekutsu-dachi - kokutsu-dachi - kiba-dachi - nekoashi-dachi - kosa-dachi - fudo-dachi • forma (kata)
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • KIHON-tehnica de bază (combinații specifice de brațe și picioare) • Kata • Kumite-Sambon-Kumite, Jiyu Ippon-kumite, Jiyu-kumite • tehnici de braț de atac • tehnici de braț pentru blocare • tehnici de picior • poziții de bază • forma, executate cu partener în regim de competiție • kyu-ri (examene de grad)
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • executarea combinațiilor în funcție de ritmul Kata • executarea întoarcerilor cu accent pe finalizarea tehnicii și a poziției (Kata) • execuția integrală a Kata-ului • acțiuni de provocare a tehnicii preferate a adversarului, de preluare a acesteia și contraatac (kumite) • luptă cu schimbarea partenerului la 30 sec. (kumite) • luptă la limita suprafeței și timpului (kumite) • acțiuni tactice în funcție de probă pentru Kumite și Kata • Acțiuni tactice colective <ul style="list-style-type: none"> • adaptarea la condițiile de competiție • valorificarea calităților proprii pentru obținerea victoriei • declanșarea acțiunilor în funcție de valoarea adversarilor • Sisteme de întrecere <ul style="list-style-type: none"> • conform regulamentelor oficiale ale Federației, ale forurilor europene sau mondiale
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare

	<ul style="list-style-type: none"> • curaj • atenție • educarea procesului de excitație și inhibiție • educație mentală • stăpânire de sine • memorie vizuală • sensibilitate vestibulară și proprioceptiv-kinestezică • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine și modestie • disciplină colectivă
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, formația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;

- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	140	145	145	150	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190
2.	Ridicarea trunchiului din culcat cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți, în 30 sec. (nr. repetări)	16	17	17	18	18	19	19	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32
3.	Mobilitate coxo-femurală (șpagat-cm).	+15	+13	+14	+12	+13	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5	+6	+4
4.	Ridicarea trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec (nr. repetări)	29	31	30	32	31	33	32	34	33	35	34	36	35	37	36	38	37	39	38	40

B. PROBE SPECIFICE

Kihon, zenkutsu – Dachi; Yoi– Zuki; 2 Gyaku – tsuki; 3 Gedan – baraj; 4 Uchi – uke; 5 Age – uke; 6 Soto – uke; Mae – geri; Kokutsu – dachi 1 Shuto – uke.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	150	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195
2.	Ridicarea trunchiului din culcat cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoți, în 30 sec. (nr. repetări)	17	18	18	19	19	20	20	21	21	23	23	25	25	27	27	29	29	31	31	33
3.	Flotări în 30 sec.	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26
4.	Ridicarea trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec (nr. repetări)	30	32	31	33	32	34	33	35	34	36	35	37	36	38	37	39	38	40	39	41
5.	Viteza : naveta 5x10m (sec)	12,6	12,4	12,7	12,5	12,8	12,6	12,9	12,7	13,0	12,8	13,1	12,9	13,2	13,0	13,3	13,1,	13,4	13,2	13,5	13,3

B. PROBE SPECIFICE:

1. Kihon, Zenkutsu – Dachi; Yoi – Zuki; 2 Gyaku – tsuki; 3 Gedan – baraj; 4 Uchi – uke; 5 Age – uke; 6 Soto – uke; Mae – geri; Mawashi-geri; Kokutsu – dachi 1 Shuto – uke; kiba-dachi.
2. Kata
3. Kumite – „Sanbon”
4. Luptă 1' 30”

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195	195	200
2.	Ridicarea trunchiului din culcat cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoți, în 30 sec. (nr. repetări)	18	19	19	20	20	21	21	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32	32	34
3.	Flotări în 30 sec.(nr. repetări)	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27
4.	Ridicarea trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec (nr. repetări)	31	33	32	34	33	35	34	36	35	37	36	38	37	39	38	40	39	41	40	42
5.	Viteza: naveta 5x10m (sec)	12,5	12,3	12,6	12,4	12,7	12,5	12,8	12,6	12,9	12,7	13,0	12,8	13,1	12,9	13,2	13,0	13,3	13,1	13,4	13,2

B. PROBE SPECIFICE:

1. Kihon: primele doua combinatii; Zenkutsu – Dachi; Yoi – Zuki; 2 Gyaku – tsuki; 3 Gedan – baraj; Uchi – uke; 5 Age – uke; 6 Soto – uke; Mae – geri; Mawashi-geri; Kokutsu – dachi 1 Shuto – uke; kiba-dachi.
2. Kata
3. Kumite – „Sanbon”; „Gohon”
4. Luptă 2’

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195	195	200	200	205
2.	Ridicarea trunchiului din culcat cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți, în 30 sec. (nr. repetări)	19	20	20	21	21	22	22	23	23	25	25	27	27	29	29	31	31	33	33	35
3.	Flotări în 30 sec.	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28
27	Ridicarea trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec (nr. repetări)	32	34	33	35	34	36	35	37	36	38	37	39	38	40	39	41	40	42	41	43
5.	Viteza: naveta 5x10m (sec)	12,4	12,2	12,5	12,3	12,6	12,4	12,7	12,5	12,8	12,6	12,9	12,7	13,0	12,8	13,1	12,9	13,2	13,0	13,3	13,1

B. PROBE SPECIFICE:

1. Kihon: patru combinații; Zenkutsu – Dachi; Yoi – Zuki; 2 Gyaku – tsuki; 3 -Gedan –barai; 4- Uchi – uke; 5 Age – uke; 6 Soto – uke; Mae – geri; Mawashi-geri; Kokutsu – dachi 1 Shuto – uke; kiba-dachi.
2. Kata
3. Kumite – „Sanbon”, „Gohon” și „Ippon”
4. Luptă 2'

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș
PETRE Răzvan	U.N.E.F.S. București

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: LUPTE GRECO-ROMANE

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare LUPTE GRECO-ROMANE, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;

- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezența programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **LUPTE GRECO-ROMANE**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculare • elasticitate toracică • capacitate vitală • raport optim talie-greutate
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de deplasare • variante de sărituri

	<ul style="list-style-type: none"> • variante de tracțiuni și împingeri • variante de târâre • variante de transport
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de deplasare pe spații reduse - de reacție la stimuli vizuali și tactili - de execuție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică și explozivă a tuturor grupelor musculare • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - acțiunilor în relație cu un adversar/partener • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi aerobe și mixte în regim de forță, viteză, îndemânare - musculaturii locale • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - coloanei vertebrale - stabilitatea articulațiilor membrelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea segmentelor • masa musculară activă • volum maxim de oxigen
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la acțiunile declanșate - de execuție la acțiunile declanșate • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică explozivă în regim de îndemânare - statică (izometrică), în prize și în fixări • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - acțiunilor corpului în spațiu și față de adversar/partener • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort mixt în corelație cu forța, viteza, îndemânarea - musculaturii tuturor grupelor musculare
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>A. Lupta la sol</p> <ul style="list-style-type: none"> • menținerea podului • căderea în pod • intrarea și ieșirea în pod • poziții de luptă: <ul style="list-style-type: none"> - poziția de gardă în apărare - poziția de atac • rostogoliri: <ul style="list-style-type: none"> - cu fixarea brațului opus - cu cheie la brațul opus - cu cheie la cap - cu simplu nelson - cu dublu nelson - cu brațul fixat în cheie - prin centurare cu un braț - prin centurare cu ambele brațe • rulatul: <ul style="list-style-type: none"> - clasic - cu fixarea brațului - din față, cu fixarea ambelor antebrate - din față cu fixarea antebrațului • răsturnări:

	<ul style="list-style-type: none"> - prin centurare cu un braț pe dedesubt - prin centurare inversă (retur) - prin centurare inversată și ridicare <ul style="list-style-type: none"> • treceri peste adversar: <ul style="list-style-type: none"> - din genunchi față în față - prin blocarea brațului - pășire peste adversar la rostogolirea prin centurare cu ambele brațe - trecere peste adversar după centurarea inversată <p>B. Lupta în picioare</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția de luptă: <ul style="list-style-type: none"> - înaltă - medie - joasă • apucările: <ul style="list-style-type: none"> - cap-braț din față - brațelor din față - trunchi braț din față - trunchi din față - trunchi braț din lateral - trunchi braț din spate • doborâri: <ul style="list-style-type: none"> - prin centurare directă - prin centurare și cuprinderea brațului - prin centurare și desprindere (rupere în față) - prin centurare, ridicare și balansare - prin împingere în braț - cu fixarea capului și brațului (tur de cap rupt) - cu fixarea brațului și trunchiului <p><u>Aruncări</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncări prin suspendare: <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea prin suspendare de antebraț - aruncarea prin suspendare de braț - aruncarea prin suspendare inversă - aruncarea prin suspendare de cap și antebraț • aruncare peste șold: <ul style="list-style-type: none"> - aruncare peste șold cu fixarea capului și antebrațului - aruncare peste șold cu fixarea capului și brațului - aruncare peste șold cu fixarea capului și brațului și încheștarea mâinilor - aruncare peste șold prin apucare în cruce - aruncare peste șold cu fixarea trunchiului (tur de șold) - aruncare peste șold cu fixarea brațului • aruncări peste spate: <ul style="list-style-type: none"> - aruncări peste spate cu brațul fixat pe umăr (tur de braț cu brațul fixat pe umăr) - aruncare peste spate cu brațul fixat sub axilă (tur de braț) - aruncare peste spate cu luarea brațului pe umăr (tur de braț) • aruncări peste piept <ul style="list-style-type: none"> - aruncare peste piept cu fixarea trunchiului și brațului (salt la un braț) - aruncare peste piept prin centurare cu ambele brațe peste brațul apărătorului - aruncare peste piept cu apucare în cruce - aruncare peste piept cu centurare (salt cu centurare) - aruncare peste piept cu fixarea ambelor brațe
--	---

	<u>Duceri la sol</u> <ul style="list-style-type: none"> • cu tracțiune de cap-braț din față • cu tracțiune de braț din exterior • cu tracțiune de braț
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • conform deficiențelor constatate
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • aplicarea procedeelor tehnice însușite în angajări cu temă (2 reprize x 2 min. cu 30 sec. pauză) • aplicarea procedeelor tehnice însușite în funcție de adversar • aplicarea procedeelor tehnice însușite din lupta la sol prin finalizarea la tuș
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție concentrată • inițiativă • curaj • stăpânire de sine
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **LUPTE GRECO-ROMANE**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> dezvoltare fizică concordantă cu categoria de greutate putere maximă anaerobă capacitate vitală
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> variante de deplasare variante de sărituri variante de tracțiuni și împingeri variante de târâre variante de transport
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de repetiție de deplasare de reacție, cu schimbare de direcție la diferiți stimuli Forța <ul style="list-style-type: none"> în regim de viteză (încărcătură 40-50 % pentru băieți și 20-30 % pentru fete) maximă a principalelor grupe musculare Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> prin executarea procedeelor pe ambele părți variante de echilibru variante de escaladări și răsturnări Rezistența <ul style="list-style-type: none"> aerobă și anaerobă la efort mediu și submaximal Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> brațelor și picioarelor trunchiului
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> indici de proporționalitate specifici categoriei
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de deplasare în condiții variate de execuție a procedeelor tehnice de ridicare din parter în picioare de repetiție a unor procedee tehnice Forța <ul style="list-style-type: none"> dinamică a membrilor inferioare și superioare în regim de viteză de ridicare a spatelui gâtului și a capului de rotație stânga, dreapta, 180°, 360° de menținere a prizelor Rezistența <ul style="list-style-type: none"> musculară locală la nivelul flexorilor la eforturi statice la eforturi mixte
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței maxime, explozive, în diferite regiuni a vitezei (de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare) a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte a îndemânării a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>A) Lupta la sol</p> <ul style="list-style-type: none"> rostogolire: <ul style="list-style-type: none"> cu fixarea brațului opus cu cheie la brațul opus cu cheie inversă la brațul opus cu cheie la cap cu cheie la cap din față

	<ul style="list-style-type: none"> - prin dublu nelson - cu brațul fixat în cheie - cu brațul fixat pe abdomen - prin fixarea antebrătelor și pășire în jurul capului - prin centurare cu ambele brațe • răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> - prin centurare cu un braț pe dedesubt - prin centurare inversă (retur) - prin centurare inversată din culcat - prin centurare inversată și ridicare • rulări: <ul style="list-style-type: none"> - din față cu fixarea ambelor antebrățe - din față cu fixarea antebrățului - clasice - cu fixarea brațului adversarului peste piept din poziția de pod - combinații între treceri la spate și rulat <p>B) Lupta în picioare</p> <ul style="list-style-type: none"> • doborâri: <ul style="list-style-type: none"> - combinații cu centurare și cuprinderea brațului, cosire - combinații între intrări și alte procedee • aruncări prin suspendare: <ul style="list-style-type: none"> - de antebrăț (șurub de antebrăț) - de braț (șurub de braț) - inversă de braț (șurub invers) • aruncări peste șold: <ul style="list-style-type: none"> - peste șold cu fixarea capului și antebrățului - peste șold cu fixarea capului și a brațului - cu fixarea capului și brațului și încheștarea mâinilor - aruncare peste șold din apucare în cruce - aruncare peste șold cu fixarea trunchiului și a brațului (tur de șold) • răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> - cu apucarea reciprocă a capului pe deasupra - cu fixarea trunchiului și a brațului - cu introducerea capului sub axilă și împingerea cu antebrățul în abdomen - cu fixarea subaxilei și împingerea cu antebrățul în abdomen - cu fixarea subaxilei și a capului pe deasupra • duceri la sol: <ul style="list-style-type: none"> - cu tracțiune de cap – braț din față - cu tracțiune de braț din exterior - cu tracțiune de braț
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • conform cerințelor și disponibilităților constatate
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • combinații tehnico-tactice cu procedeele tehnice însușite • planul tactic în funcție de propriile calități • planul tactic în funcție de calitățile sau defectele adversarului • planul tactic pentru menținerea avantajului • planul tactic pentru utilizarea procedeului preferat și finalizarea la tuș • variante de aplicare a procedeelelor și a combinațiilor tehnico-tactice cunoscute în angajări regulamentare specifice cadetilor (2 reprize x 2 min. cu 30 sec. pauză) sau juniori (2 reprize x 3 min. cu 30 sec. pauză)

10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție concentrată • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • amplificarea combativității • voința de a învinge
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **LUPTE GRECO-ROMANE**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fairplay față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeelelor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeelelor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> raportul optim între talie și greutate specific categoriei perimetru toracic perimetrele segmentelor lungimea segmentelor (anvergura) consumul maxim de oxigen
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> variante de deplasare variante de sărituri variante de tracțiuni și împingeri variante de târâre variante de transport
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de reacție în condiții apropiate de concurs de execuție a procedeelor de deplasare pe spații reduse de repetiție (folosind manechin, partener) de decizie Forța <ul style="list-style-type: none"> maximă explozivă dinamică statică a tuturor grupelor musculare: <ul style="list-style-type: none"> de ridicare a trunchiului a membrelor superioare a membrelor inferioare a musculaturii gâtului Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> prin executarea unor acțiuni complexe execuțării acțiunilor pe partea neîndemânică perfecționarea echilibrului Rezistența <ul style="list-style-type: none"> la efort aerob, anaerob, mixt musculară locală: membre inferioare, membre superioare, trunchi la efort static Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> generală a brațelor și picioarelor generală a coloanei vertebrale
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> modelul optim specific categoriilor de greutate
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de reacție la contactul cu adversarul de execuție la semnal vizual, tactil sau autosemnal de repetiție cu manechinul 30 sec. sau cu partener de deplasare din poziția de gardă joasă

	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - a membrelor inferioare - de aruncarea a spatelui - de ridicarea a spatelui și a membrelor superioare - de prindere - de menținere a podului - de apucare • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - orientarea în spațiul de luptă - execuției procedeele pe ambele părți - stilul personal de luptă (impunerea ritmului propriu de luptă, execuția procedeeului preferat) - acțiunilor de atac-apărare-contraatac, în relație cu adversarul • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi mixte în condiții de luptă cu parteneri diferiți (2 reprize x 3 min, fără pauză) - aerobă, cu angajări prelungite de 5 min.
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei (de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare) • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>A) Lupta la sol - procedeele și combinațiile tehnico-tactice de atac și de contraatac în condiții diferite de adversitate, izolate de luptă și în condițiile luptei</p> <ul style="list-style-type: none"> • rostogoliri: <ul style="list-style-type: none"> - cu fixarea brațului, chei de cap/braț - cu simplu nelson și finalizarea cu dublu nelson - cu centurare laterală cu simulare de plecare pe dreapta și declanșarea acțiunii pe stânga • rulat: <ul style="list-style-type: none"> - cu prize ferme deasupra cotului adversarului - trecerea la spate și rulat <p>B) Lupta în picioare</p> <ul style="list-style-type: none"> • doborâri: <ul style="list-style-type: none"> - toate variantele de doborâri, combinate cu simulări de alte procedee - centurare și cuprinderea brațului, dezechilibrare, cosire - intrare la centură și alte procedee tehnice • aruncări prin suspendare: <ul style="list-style-type: none"> - aruncări prin suspendare de antebraț (șurub) - aruncări prin suspendare de braț - aruncări prin suspendare inversă - aruncări prin suspendare de cap și antebraț • aruncări peste șold: <ul style="list-style-type: none"> - aruncări peste șold cu fixarea capului și antebrațului - aruncări peste șold cu fixarea capului și brațului - aruncări peste șold cu fixarea capului și brațului și încleștarea mâinilor - aruncări peste șold prin apucare în cruce - aruncări peste șold cu fixarea trunchiului - aruncări peste șold cu fixarea axilei - aruncări peste șold cu fixarea brațului • aruncări peste spate: <ul style="list-style-type: none"> - aruncări peste spate cu brațul fixat pe umăr (tur de

	<ul style="list-style-type: none"> brațul fixat pe umăr) - aruncări peste spate cu antebrațul fixat sub axilă (tur de braț) - aruncări peste spate cu luarea brațului pe umăr (tur de braț) • aruncări peste piept: <ul style="list-style-type: none"> - aruncări peste piept cu fixarea trunchiului și brațului (salt la un braț) - aruncări peste piept prin centurare cu ambele brațe peste brațul apărătorului - aruncări peste piept cu apucarea în cruce - aruncări peste piept cu fixarea ambelor brațe • duceri la sol – fixări: <ul style="list-style-type: none"> - cu tracțiune de cap-braț din față - cu tracțiune de braț din exterior - cu tracțiune de braț • răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> - răsturnare cu apucare reciprocă a capului, de deasupra - răsturnare cu fixarea trunchiului și a brațului - răsturnare prin introducerea capului sub axilă și împingerea cu antebrațul în abdomen - răsturnare cu fixarea subaxilei și a capului de deasupra • duceri la sol – fixări: <ul style="list-style-type: none"> - ducere la sol cu tracțiune de cap din față - ducere la sol cu tracțiune de braț din exterior - ducere la sol cu tracțiune de braț - ducere la sol cu tracțiune de braț și trecere la spate - ducere la sol cu trecere la spate pe sub braț - ducere la sol cu trecere pe sub braț din apucare - ducere la sol prin împingere cu capul în omoplat - ducere la sol din lateral cu tracțiune de șold opus
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • în funcție de carențele și disponibilității individuale
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • combinații tehnico-tactice cu procedeele tehnice însușite • elaborarea planului tactic în funcție de defectele adversarul • adaptarea planului tactic în funcție de calitățile sau defectele adversarului • tactica pentru menținerea avantajului • planul tactic pentru execuția procedeeului preferat • tactica în situația în care sportivul este condus la puncte • tactica simulării luptei active pentru menținerea avantajului • tactica luptei la marginea saltei
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă și concentrare • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • amplificarea combativității; • încredere în posibilitățile proprii • dorință de afirmare • voința de a învinge

11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparaturii de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;

- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni în brațe la bară înaltă (nr. repetări)	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	-	140	-	145	-	150	-	155	-	160	-	165	-	170	-	175	-	180	-	185
3.	Ridicarea trunchiului la verticală, cu palmele la ceafă, atingând genunchii îndoiiți cu coatele – 30 sec (nr. execuții)	-	21	-	22	-	23	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28	-	29	-	30

B. PROBE SPECIFICE

1. Podul din culcat (aprecierea amplitudinii).
2. Trântă tradițională românească cu priză în cruce, timp de două minute (se apreciază combativitatea, forța în acțiuni și curajul).

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni în brațe la bară înaltă (nr. repetări)	-	2	-	3	-	4	-	5	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	-	12
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	-	145	-	150	-	155	-	160	-	165	-	170	-	175	-	180	-	185	-	190
3.	Ridicarea trunchiului la verticală, cu palmele la ceafă, atingând genunchii îndoiți cu coatele – 30 sec (nr. execuții)	-	22	-	23	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28	-	29	-	30	-	31

B. PROBE SPECIFICE:

1. Podul din culcat (aprecierea amplitudinii).
2. Trântă tradițională românească cu priză în cruce, timp de 2 minute (se apreciază combativitatea, forța în acțiuni și curajul).

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni în brațe la bară înaltă (nr. repetări)	-	4	-	5	-	6	-	7	-	9	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	-	150	-	155	-	160	-	165	-	170	-	175	-	180	-	185	-	190	-	195
3.	Ridicarea trunchiului la verticală, cu palmele la ceafă, atingând genunchii îndoiți cu coatele – 30 sec (nr. de execuții)	-	23	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28	-	29	-	30	-	31	-	32

B. PROBE SPECIFICE:

1. Podul din culcat (aprecierea amplitudinii).
2. Trântă tradițională românească cu priză în cruce, timp de 2 minute (se apreciază combativitatea, forța în acțiuni și curajul).

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni în brațe la bară înaltă (nr. repetări)	-	5	-	6	-	7	-	8	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14	-	15
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	-	160	-	165	-	170	-	175	-	180	-	185	-	190	-	195	-	200	-	205
3.	Ridicarea trunchiului la verticală, cu palmele la ceafă, atingând genunchii îndoiți cu coatele – 30 sec (nr. de execuții)	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28	-	29	-	30	-	31	-	32	-	33

B. PROBE SPECIFICE:

1. Podul din culcat (aprecierea amplitudinii).
2. Trântă tradițională românească cu priză în cruce, timp de 2 minute (se apreciază combativitatea, forța în acțiuni și curajul).

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: LUPTE LIBERE

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare LUPTE LIBERE, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a și în unități de învățământ cu program sportiv suplimentar.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **LUPTE LIBERE**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare Aprecierii respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculare • elasticitate toracică • capacitate vitală • raport optim talie-greutate
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de deplasare • variante de sărituri

	<ul style="list-style-type: none"> • variante de tracțiuni și împingeri • variante de târâre • variante de transport
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de deplasare pe spații reduse - de reacție la stimuli vizuali și tactili - de execuție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică și explozivă a tuturor grupelor musculare • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - acțiunilor în relație cu un adversar • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi aerobe și mixte - musculaturii locale • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - coloanei vertebrale și stabilitatea articulațiilor membrelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea segmentelor • masa musculară activă • volum maxim de oxigen
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la acțiunile declanșate - de execuție la acțiunile declanșate • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică explozivă în regim de îndemânare - statică (izometrică), în prize și în fixări • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - acțiunilor corpului în spațiu și față de adversar • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort mixt - musculaturii flexoare
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive, în diferite regiuni • a vitezei de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) lupta la sol</p> <ul style="list-style-type: none"> • podul • rostogoliri: <ul style="list-style-type: none"> - cu agățare la piciorul opus - cu simplu nelson și agățare la piciorul opus - cu cheie la braț; - cu centurare și folosirea piciorului • rulat: <ul style="list-style-type: none"> - cu piciorul - din față la două brațe - din față la un braț - din spate la două brațe • răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> - cu fixarea coapsei opuse (retur) <p>b) lupta în picioare</p> <ul style="list-style-type: none"> • ridicarea din fixare • poziția de gardă joasă • doborâri: <ul style="list-style-type: none"> - cu fixarea ambelor coapse - cu fixarea unui picior - cu fixarea gleznelor - cu fixarea unei glezne - cu împingere în braț și împiedicare • aruncări: <ul style="list-style-type: none"> - tur de braț cu împiedicare - tur de cap cu împiedicare

	<ul style="list-style-type: none"> - șurub • răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> - morișcă • duceri la sol – fixări: <ul style="list-style-type: none"> - trecere prin tracțiune de braț și împiedicare • trecere pe sub braț și împiedicare
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • conform deficiențelor constatate
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • aplicarea procedeeelor tehnice însușite în angajări cu tema • aplicarea procedeeelor tehnice însușite în funcție de adversar • aplicarea procedeeelor tehnice însușite din lupta la sol prin finalizarea la tuș
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție concentrată • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • combativitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> dezvoltare fizică concordantă cu categoria de greutate putere maximă anaerobă capacitate vitală
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> variante de deplasare variante de sărituri variante de tracțiuni și împingeri variante de târâre variante de transport
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de repetiție de deplasare de reacție cu schimburi de direcție la diferiți stimuli Forța <ul style="list-style-type: none"> în regim de viteză maximă a principalelor grupe musculare Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> prin executarea procedeelor pe ambele părți variante de echilibru variante de escaladări și răsturnări Rezistența <ul style="list-style-type: none"> aerobă și anaerobă la efort mediu și submaximal Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> brațelor și picioarelor trunchiului
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> indici de proporționalitate specifici categoriei
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de deplasare în condiții variate de execuție a procedeelor tehnice de ridicare din parter în picioare de repetiție a unor procedee tehnice Forța <ul style="list-style-type: none"> de ridicare a spatelui gâtului și a capului de rotație stânga, dreapta, 180°, 360° de menținere a prizelor dinamică a membrelor inferioare și superioare în regim de viteză Rezistența <ul style="list-style-type: none"> musculară locală la nivelul flexorilor, la eforturi statice și la eforturi mixte
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței maxime, explozive, în diferite regiuni a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte a îndemânării a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) lupta la sol</p> <ul style="list-style-type: none"> cu cheie la braț și agățare la piciorul opus cu chei combinate la cap și la picioare cu împletirea picioarelor (fusul) cu fixarea brațului apropiat și al coapsei apropiate cu fixarea brațului apropiat și răsturnare cu ridicarea coapsei apropiate cu ridicarea brațului apropiat și agățare la piciorul opus

	<ul style="list-style-type: none"> • rulări: <ul style="list-style-type: none"> - din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul - combinații între trecere la spate rulat - combinații între intrare la coapse și rulat • răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> - variante de retur cu prinderea coapsei - pachetul • ridicare din fixare: <ul style="list-style-type: none"> - variante cu scoaterea piciorului și ruperea prizei <p>b) lupta în picioare</p> <ul style="list-style-type: none"> • doborâri: <ul style="list-style-type: none"> - cu cosire - cu agățări - în combinații tehnico-tactice cu șurub, tur de braț, tur de cap • aruncări: <ul style="list-style-type: none"> - cu fixarea coapselor și ridicare - șurub invers - tur de cap invers - salt cu cârlig • răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> - morișca inversă - returul de sus • duceri la sol: <ul style="list-style-type: none"> - cu fixarea ambelor coapse - cu fixarea unui picior - cu fixarea brațului și împiedicare
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • conform cerințelor și disponibilităților constatate
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • combinații tehnico-tactice cu procedeele tehnice însușite • planul tactic în funcție de propriile calități • planul tactic în funcție de calitățile sau defectele adversarului • planul tactic pentru menținerea avantajului • planul tactic pentru utilizarea procedeeului preferat și finalizarea la tuș • variante de aplicare a procedeeelor și a combinațiilor tehnico-tactice cunoscute în angajări regulamentare specifice cadetilor sau juniori
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție concentrată • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • amplificarea combativității • voința de a învinge
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeeleor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dărueniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltare fizică concordantă cu categoria de greutate • putere maximă anaerobă • capacitate vitală
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de deplasare • variante de sărituri • variante de tracțiuni și împingeri • variante de târâre • variante de transport
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție în condiții apropiate de concurs - de execuție a procedeeelor - de deplasare pe spații reduse - de repetiție (folosind manechin, partener) - de decizie • Forța <ul style="list-style-type: none"> - maximă - explozivă - dinamică - statică - a tuturor grupelor musculare: <ul style="list-style-type: none"> - de ridicare a trunchiului - membrelor superioare - membrelor inferioare - musculaturii gâtului • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - prin executarea unor acțiuni complexe - executării acțiunilor pe partea neîndemânică - echilibrului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob, anaerob, mixt - musculară locală: membre inferioare, membre superioare, trunchi - la efort static • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală a brațelor și picioarelor - generală a coloanei vertebrale
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • modelul optim specific categoriilor de greutate
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la contactul cu adversarul - de execuție la semnal vizual, tactil sau autosemnal - de repetiție cu manechinul 30 sec. sau cu partener - de deplasare din poziția de gardă joasă • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - a membrelor inferioare - de aruncarea a spatelui - de ridicarea a spatelui și a membrelor superioare - de prindere - de menținere a podului - de apucare

	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - orientarea în spațiul de luptă - execuției procedeeelor pe ambele părți - stilul personal de luptă (impunerea ritmului propriu de luptă, execuția procedeeului preferat) - acțiunilor de atac-apărare-contraatac, în relație cu adversarul • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi mixte în condiții de luptă cu parteneri diferiți - aerobă
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei (de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare) • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>Perfecționarea procedeeelor și combinațiilor tehnico-tactice de atac și de apărare cu executare pe ambele părți</p> <p>A) Lupta la sol</p> <ul style="list-style-type: none"> • rostogoliri: <ul style="list-style-type: none"> - combinații rostogolire cu simplu nelson și finalizare cu dublu nelson - aufraiser pe dreapta-finalizare pe stânga - rostogolire cu ridicarea brațului – finalizare prin dublu nelson sau șurub invers - rulat: <ul style="list-style-type: none"> - variantele în combinații cu trecere la spate - rulat răsturnat prin ridicare • răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> - rebur cu răsturnare prin ridicare <p>B) Lupta în picioare</p> <ul style="list-style-type: none"> • doborâri: <ul style="list-style-type: none"> - variantele de doborâri în combinații tehnico-tactice - doborâre cu salt lateral - doborâre cu fixarea brațului apropiat și al coapsei opuse • aruncări: <ul style="list-style-type: none"> - variantele de aruncări în combinații tehnico-tactice - aruncări în lateral prin cosire cu piciorul - aruncări peste piept cu fixarea piciorului în cheie - aruncări peste spate cu împiedicare - aruncări peste șold cu împiedicare • răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> - combinație doborâre-morișcă - variante de morișcă (simplă, scurtă, lungă, inversă, pe braț etc.) • duceri la sol – fixări: <ul style="list-style-type: none"> - variante de duceri la sol cu fixarea piciorului - cu fixarea coapselor - cu fixarea gleznei - prin tracțiune de braț - cu trecere pe sub braț
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • specifice fiecărei probe, în funcție de carențele și disponibilitățile individuale
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • combinații tehnico-tactice cu procedeele tehnice însușite • elaborarea planului tactic în funcție de defectele adversarului • adaptarea planului tactic în funcție de calitățile sau defectele adversarului

	<ul style="list-style-type: none"> tactica pentru menținerea avantajului planul tactic pentru execuția procedurii preferat tactica în situația în care sportivul este condus la puncte tactica simulării luptei active pentru menținerea avantajului tactica luptei la marginea saltei
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> tenacitate eliminarea sentimentului de teamă față de adversar atenție distributivă și concentrare inițiativă curaj stăpânire de sine amplificarea combativității; încredere în posibilitățile proprii dorință de afirmare voința de a învinge
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> tehnici de reechilibrare modalități de atenuare a șocurilor cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> importanța „încălzirii” respirația cu caracter de refacere tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> factorii care condiționează performanța cauzele care reduc randamentul criterii de apreciere a randamentului specificul autocaracterizării și evaluării randamentului personalizarea echipamentului de concurs caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante criterii de analiză specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> regulament de concurs principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> relații specifice de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru comportamentul în concurs situațiile critice din concurs relațiile cu oficialii concursului criteriile de evaluare a arbitrajelor greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;

- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni în brațe la bara înaltă (nr. repetări)	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10
2.	Flotări pe sol (nr. repetări)	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	135	140	140	145	145	150	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185
4.	Ridicarea trunchiului la verticală, cu palmele la ceafă, atingând genunchii îndoiți cu coatele – 30 sec (nr. execuții)	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30

B. PROBE SPECIFICE:

1. Podul din culcat (aprecierea amplitudinii).
2. Trântă tradițională românească cu priză în cruce, timp de 2 minute (se apreciază combativitatea, forța în acțiuni și curajul).

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni în brațe la bara înaltă (nr. repetări)	-	2	-	3	-	4	-	5	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	-	12
2.	Flotări pe sol (nr. repetări)	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	-	13	-
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	140	145	145	150	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190
4.	Ridicarea trunchiului la verticală, cu palmele la ceafă, atingând genunchii îndoiți cu coatele – 30 sec (nr. execuții)	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31

B. PROBE SPECIFICE:

1. Podul din culcat (aprecierea amplitudinii).
2. Trântă tradițională românească cu priză în cruce, timp de 2 minute (se apreciază combativitatea, forța în acțiuni și curajul).

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Tracțiuni în brațe la bara înaltă (nr. repetări)	-	4	-	5	-	6	-	7	-	9	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14
2.	Flotări pe sol (nr. repetări)	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	-	13	-	15	-
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195
4.	Ridicarea trunchiului la verticală, cu palmele la ceafă, atingând genunchii îndoți cu coatele – 30 sec (nr. execuții)	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32

B. PROBE SPECIFICE:

1. Podul din culcat (aprecierea amplitudinii).
2. Trântă tradițională românească cu priză în cruce, timp de 2 minute (se apreciază combativitatea, forța în acțiuni și curajul).

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni în brațe la bara înaltă (nr. repetări)	-	5	-	6	-	7	-	8	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14	-	15
2.	Flotări pe sol (nr. repetări)	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	-	13	-	15	-	17	-
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	160	150	165	155	170	160	175	165	180	170	185	175	190	180	195	185	200	190	205
4.	Ridicarea trunchiului la verticală, cu palmele la ceafă, atingând genunchii îndoiți cu coatele – 30 sec (nr. execuții)	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31	30	32	31	33

B. PROBE SPECIFICE:

1. Podul din culcat (aprecierea amplitudinii).
2. Trântă tradițională românească cu priză în cruce, timp de 2 minute (se apreciază combativitatea, forța în acțiuni și curajul).

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	ISJ Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: ORIENTARE SPORTIVĂ

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare ORIENTARE SPORTIVĂ, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **ORIENTARE SPORTIVĂ**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare Aprecierii respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea principalelor grupe musculare • raport optim între înălțime și greutate • elasticitate toracică • capacitate vitală • stabilitate articulară

2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala alergării - alergarea de durată • elemente pregătitoare pentru școala alergării specifice orientării: <ul style="list-style-type: none"> - deplasarea în teren cu diferență de nivel (deal/ vale) - deplasarea în teren accidentat și cu obstacole naturale
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a segmentelor • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - specifică pentru alergarea în teren accidentat și evitarea obstacolelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • raport optim între înălțime și greutate • elasticitate toracică • troficitatea principalelor grupe musculare
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a segmentelor • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - specifică pentru evitarea obstacolelor și a accidentării în teren
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței, la nivelul unei dezvoltări generale a organismului • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării specifice • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • de alergare: <ul style="list-style-type: none"> - procedeele tehnice specifice pentru alergarea de fond și semifond - procedeele tehnice specifice pentru alergarea în teren cu diferență de nivel, accidentat și cu obstacole naturale • de orientare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - stabilirea poziției în teren: <ul style="list-style-type: none"> - harta, scara hărții - semnele convenționale (semnificațiile principale) - orientarea hărții - relația hartă – teren - reprezentarea reliefului/ curbele de nivel (noțiunile de baza; utilizarea curbelor de nivel în conjuncție cu elemente planimetrice) - controlul direcției de deplasare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - deplasarea pe linii conducătoare - deplasarea pe viza „generală” - controlul distanței parcurse: <ul style="list-style-type: none"> - numărarea pașilor/ etalonarea pasului - intersectarea unor repere - recunoașterea reperelor: <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea în teren a reperelor reprezentate pe hartă - citirea hărții în concurs: „orientarea” permanentă a hărții; identificarea rapidă pe harta a poziției din teren (degetul pe hartă) - parcurgerea secțiunilor: <ul style="list-style-type: none"> - deplasarea în teren, cu recunoașterea „din aproape în aproape”, a reperelor de pe hartă - repunerea (refacerea corelării hartă-teren): <ul style="list-style-type: none"> - analiza suplimentară a reperelor înconjurătoare și identificarea lor pe hartă

	<ul style="list-style-type: none"> - deplasarea către linii interceptoare sau reperele majore din zonă
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • înțelegerea hărții și cunoașterea semnificației semnelor convenționale • recunoașterea în teren a reperelor • stabilirea poziției în teren, prin raportarea la repere aflate în câmpul vizual • deplasarea în teren pe linii directe și pe viza generală
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • alegerea căilor de deplasare și de atingere a posturilor de control la nivelul dobândit de înțelegere a hărții și de interpretare a terenului • citirea hărții ori de câte ori este nevoie • identificarea informațiilor pentru repunere
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă de pădure și de singurătate • curaj • încredere în forțele proprii • concentrare • stăpânire de sine
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • importanța citirii corecte a hărții, a păstrării permanente a relației harta-teren în timpul deplasării • pericolul „rătăcirii” • importanța „repunerii” rapide • importanța lucrului rapid cu harta și busola • importanța continuității și a tempoului de alergare în concursul de orientare • criterii de analiză, în concordanță cu procedeele tehnice însușite • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea elementelor de bază ale regulamentului concursurilor de orientare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • caracteristicile rolului de arbitru în orientare • relațiile specifice de subordonare față de arbitrii de concurs • parcurgerea traseelor de concurs pe „forțele proprii”, fără „colaborări” • situațiile critice din concurs/competiție: să procedeze adecvat, fără intrarea în panică, în situațiile de rătăcire

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **ORIENTARE SPORTIVĂ**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea musculaturii membrelor inferioare și abdominale • capacitatea cardio-vasculară și respiratorie la eforturi de lungă durată, uniforme și variate • mobilitate și stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala alergării (alergarea de fond și semifond) • școala alergării specifică orientării: <ul style="list-style-type: none"> - alegarea în teren cu diferență de nivel (deal/ vale) - alergarea în teren accidentat și cu obstacole naturale diferite
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a segmentelor - membrelor inferioare - abdomenului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob și mixt • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - specifică pentru alergarea în teren accidentat și evitarea obstacolelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • relație optimă între înălțime și greutate, specifică alergării de durată • tonicitatea și troficitatea musculaturii membrelor inferioare și abdominale • indici cardio-vasculari și respiratorii specifici eforturilor aerobe
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a segmentelor - membrelor inferioare - abdomenului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob și mixt • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - specifică pentru alergarea în teren accidentat și evitarea obstacolelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței, cu accent pentru membrele inferioare și la nivel abdominal • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării specifice • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • de alergare: <ul style="list-style-type: none"> - procedeele tehnice specifice pentru alergarea de fond și semifond - procedeele tehnice specifice pentru alergarea în teren cu diferență de nivel, accidentat și cu obstacole naturale • de orientare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - stabilirea poziției în teren: <ul style="list-style-type: none"> - semnele convenționale (detalieri) - reprezentarea reliefului/ curbele de nivel (orientarea după relief) - menținerea mentală permanentă a relației hartă – teren - controlul direcției de deplasare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - deplasarea pe viza (viza „generală”, viza „de precizie”) - deplasarea pe linii conducătoare - deplasarea relativă la „zonele de influență” a

	<p>reperelor</p> <ul style="list-style-type: none"> - controlul distanței parcurse: <ul style="list-style-type: none"> - numărarea pașilor/ etalonarea pasului - intersectarea unor repere - recunoașterea reperelor: <ul style="list-style-type: none"> - formarea, la citirea hărții, a unor reprezentări ale terenului (repere, relații spațiale) - perceperea elementelor din teren în acord cu reprezentarea lor pe hartă - citirea hărții: consultarea expeditivă a hărții ori de câte ori este necesar - alegerea rutei: identificarea și evitarea obstacolelor (desigur, abrupturi) și utilizarea elementelor ajutătoare (linii conductoare, repere mari); stabilirea parcursului între două posturi de control - memorarea deplasării între repere intermediare - parcurgerea secțiunilor: prin deplasarea între repere intermediare succesive - atingerea postului de control: <ul style="list-style-type: none"> - „punctul de atac” - controlul deplasării, în acord cu „vizibilitatea” reperului pe care este amplasat postul de control - detaliile de amplasare a postului de control; cunoașterea reprezentărilor utilizate pentru descrierea posturilor de control - repunerea (refacerea corelării hartă - teren): <ul style="list-style-type: none"> - analiza suplimentară a reperelor înconjurătoare și identificarea lor pe hartă - deplasarea către repere marcante
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • formarea reprezentărilor terenului/ reperelor la citirea hărții • perceperea în teren a reperelor reprezentate pe hartă, inclusiv a elementelor de relief • stabilirea poziției în teren, prin raportarea la repere aflate în câmpul vizual prezent precum și în câmpuri vizuale trecute sau viitoare • deplasarea în teren pe linii directe, pe viza generală și de precizie precum și prin utilizarea „zonelor de influență” a reperelor • anticiparea pericolului de confuzie a reperelor • adoptarea tempoului de alergare în acord cu prelucrarea fluxului informațional
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • alegerea rutei între posturile de control • stabilirea reperelor intermediare • adaptarea tempoului de alergare la nivelul necesar pentru culegerea și prelucrarea informațiilor, în vederea evitării erorilor • identificarea informațiilor pentru repunere • adaptarea tehnicilor de alergare la condițiile terenului
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de necunoscut • curaj • încredere în reușită - pe baza evoluției proprii, fără gândul la ce va face adversarul • concentrare • stăpânire de sine

11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • importanța citirii hărții din alergare • importanța adoptării tempoului optim de concurs, în funcție de sarcinile de orientare și a factorilor de îngreuiere a efortului fizic • importanța alegerii variantelor optime de rută pentru parcurgerea secțiunilor • importanța alegerii „punctului de atac” și a tehnicilor adecvate de atingere a posturilor de control • criterii de analiză în concordanță cu sarcinile asumate în pregătire și în competiții • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea regulamentului concursurilor de orientare și a diferitelor tipuri de competiții • fair-play-ului în orientare (caracterul „necunoscut” al terenului și traseului de concurs este esența sportului de orientare)
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • respectarea relațiilor specifice de subordonare față de arbitrii de concurs • parcurgerea traseelor de concurs pe „forțele proprii”, fără „colaborări” • situațiile critice din concurs/competiție („să se repună” fără a solicita sprijinul altor concurenți)

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **ORIENTARE SPORTIVĂ**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeelelor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeelelor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dărueniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • masa musculară activă solicitată de probă la efort • troficitatea și tonicitatea musculaturii membrelor inferioare și abdominale

	<ul style="list-style-type: none"> • rezistența principalelor articulații • capacitatea maximă aerobă și anaerobă • debit cardiac și ventilație pulmonară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala alergării (alergarea de fond și semifond) • școala alergării specifică orientării: <ul style="list-style-type: none"> - alegarea în teren cu diferență de nivel (deal/ vale) - alergarea în teren accidentat și cu obstacole naturale diferite
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - maximă a membrelor inferioare - dinamică a segmentelor - abdomenului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob și mixt • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - agilitatea pentru maximizarea eficienței - specifică pentru alergarea pe teren accidentat și cu obstacole
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitatea și troficitatea musculaturii membrelor inferioare și abdominale • relație optimă între înălțime și greutate specifică alergării de durată • indici cardio-vasculari și respiratorii specifici probelor de rezistență în regim aerob și mixt
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - maximă a membrelor inferioare - dinamică a segmentelor - abdomenului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob și mixt • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - agilitatea pentru maximizarea eficienței - specifică pentru alergarea pe teren accidentat și cu obstacole
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, pentru membrele inferioare și la nivel abdominal • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte și anaerobe • a îndemnării specifice • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • de alergare: procedeele tehnice specifice pentru alergarea de fond și semifond precum și pentru alergarea în teren cu diferență de nivel, accidentat și cu obstacole naturale • de orientare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - stabilirea poziției în teren: <ul style="list-style-type: none"> - harta, scara hărții - semnele convenționale - reprezentarea reliefului/ curbele de nivel - orientarea hărții - relația hartă – teren - controlul direcției de deplasare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - deplasarea pe viza (viza „generală”, viza „de precizie”) - deplasarea pe linii conducătoare - deplasarea relativă la „zonele de influență” a reperelor - controlul distanței parcurse: <ul style="list-style-type: none"> - numărarea pașilor/ etalonarea pasului - intersectarea unor repere - recunoașterea reperelor: <ul style="list-style-type: none"> - formarea, la citirea hărții, a unor reprezentări adevate ale terenului (complexe, obiectivate,

	<ul style="list-style-type: none"> generalizate) - perceperea adecvată a elementelor terenului/ evitarea confuziilor (coordonatele deplasării, inter-relaționări multiple, perceperea reperelor) - citirea hărții din alergare, reprezentarea mentală a terenului - decizia rutei: <ul style="list-style-type: none"> - analiza elementelor de „atrageră” (linii conducătoare, repere mari) și de „respingere” (obstacole, incertitudini) - sinteza unor alternative de ruta în „competiție” - decizia rutei pe baza evaluării efectului cumulat al factorilor - memorarea succesiunii de repere intermediare și a procedeele tehnice de control a deplasării între repere - parcurgerea secțiunilor: <ul style="list-style-type: none"> - utilizarea succesivă a tehnicilor de control a deplasării, în acord cu „vizibilitatea” reperelor intermediare - conștientizarea permanentă a poziției în teren cu recunoașterea abaterilor de direcție și a erorilor de apreciere a distanței prin relaționări multiple - adaptarea timpului de alergare la necesitățile de culegere și prelucrare a informațiilor (de pe hartă și din teren) - recunoașterea succesivă a reperelor intermediare - atingerea postului de control: <ul style="list-style-type: none"> - „punctul de atac” - controlul deplasării, în acord cu „vizibilitatea” reperului pe care este amplasat postul de control - „intrarea directă” la postul de control pe baza reprezentării mentale a amplasării acestuia rezultată din descrierea posturilor de control - repunerea (refacerea corelării hartă-teren): <ul style="list-style-type: none"> - analiza suplimentară a reperelor înconjurătoare și identificarea lor pe hartă - scenarii retrospective privind devierile posibile și identificarea pe această bază a poziției în teren
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • conștientizarea permanentă a coordonatelor deplasării în teren • creșterea complexității, a gradului de obiectivizare și de generalizare a reprezentărilor terenului la citirea hărții • creșterea gradului de obiectivizare a percepției terenului la identificarea în teren a reperelor de pe hartă • creșterea gradului de anticipare a pericolului de confuzie/ eroare, adaptarea nivelului de informație și a tehnicilor de deplasare la gradul de incertitudine • autocontrolul permanent asupra procesului decizional
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • alegerea rutei între posturile de control • stabilirea reperelor intermediare și a procedeele tehnice de control a deplasării între acestea • adaptarea la specificul terenului precum și la calitatea hărții și traseului de concurs • adaptarea timpului de alergare la nivelul necesar pentru culegerea și prelucrarea informațiilor, în vederea evitării erorilor • identificarea informațiilor pentru repunere • adaptarea tehnicilor de alergare la condițiile terenului pentru obținerea unei eficiențe maxime a alergării
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de reacția la

	<p>elemente necunoscute</p> <ul style="list-style-type: none"> • curaj • încredere în reușită (pe baza evoluției proprii, fără gândul la ce va face adversarul) • concentrare • stăpânire de sine • creativitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea și utilizarea sistemului de caracterizare a performanței în orientare • stabilitatea performanței • controlul factorilor de risc/ asumarea unui risc mediu • autocontrolul proceselor de elaborare a deciziilor • autoanaliza rezultatelor proprii: identificarea timpilor suplimentari și departajarea acestora pe direcții/ capitole de pregătire • analize de caz • autoanaliza • autocunoașterea profilului personal în comparație cu profilul campionului (capitole deficitare/ elemente de compensare) și stabilirea unor linii directe privind diferite elemente de tactică în concurs • punerea (optima) în valoare a profilului individual în funcție de condițiile (foarte) diferite ale concursurilor
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea în detaliu a prevederilor regulamentului concursurilor de orientare și a specificului diferitelor tipuri de competiții • aprecierea corectitudinii hărților și a amplasării posturilor de control
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relațiile specifice de subordonare față de arbitrii de concurs • situațiile critice din concurs/competiție: „utilizarea adversarului” în limitele permise de regulament

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;

- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 50 m (sec)	10"9	10"7	10"6	10"5	10"3	10"1	10"1	9"7	9"8	9"4	9"5	9"1	9"2	8"8	8"9	8"6	8"7	8"4	8"5	8"2
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (min.)	4'20"	5'20"	4'10"	5'10"	4'00"	5'00"	3'50"	4'50"	3'40"	4'40"	3'30"	4'30"	3'20"	4'20"	3'05"	4'10"	2'50"	4'00"	2'40"	3'50"
3.	Flotări cu sprijinul palmelor pe sol, pe banca de gimnastică (nr. repetări).	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta 10x5 m*	28"	27"	27"	26"	26"	25"	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"	21"	20"	20"	19"	19"	18"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	10"7	10"5	10"5	10"1	10"1	9"7	9"7	9"4	9"4	9"1	9"1	8"8	8"8	8"6	8"6	8"4	8"4	8"2	8"2	7"9
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (min.)	4'15"	5'10"	4'05"	5'00"	3'55"	4'50"	3'45"	4'40"	3'35"	4'30"	3'25"	4'20"	3'15"	4'10"	3'00"	4'00"	2'45"	3'50"	2'35"	3'40"
3.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți, pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta 10x5 m*	27"	26"	26"	25"	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"	21"	20"	20"	19"	19"	18"	18"	17"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start De sus pe distanța de 50 m (sec)	5"7	5"6	5"6	5"5	5"5	5"4	5"4	5"3	5"3	5"2	5"2	5"1	5"1	5"0	5"0	4"9	4"9	4"8	4"8	4"7
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (min.)	4'05"	5'00"	3'55"	4'50"	3'45"	4'40"	3'35"	4'30"	3'25"	4'20"	3'15"	4'10"	3'00"	4'00"	2'45"	3'50"	2'35"	3'40"	2'30"	3'30"
3.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți, pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta 10x5 m*	26"	25"	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"	21"	20"	20"	19"	19"	18"	18"	17"	17"	16"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	9"3	9"1	9"2	9"0	9"1	8"9	9"0	8"8	8"9	8"7	8"8	8"6	8"7	8"5	8"6	8"4	8"5	8"3	8"4	8"2
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (min.)	3'55"	4'50"	3'45"	4'40"	3'35"	4'30"	3'25"	4'20"	3'15"	4'10"	3'00"	4'00"	2'45"	3'50"	2'35"	3'40"	2'30"	3'30"	2'25"	3'25"
3.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți, pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta 10x5 m*	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"	21"	20"	20"	19"	19"	18"	18"	17"	17"	16"	16"	15"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: PATINAJ ARTISTIC

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare PATINAJ ARTISTIC, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Notă de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice
- Probe de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul primar cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezentă programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **PATINAJ ARTISTIC**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare Aprecierii respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate și tonicitate musculară • capacitate vitală • debitul respirator • elasticitate toracică • debitul cardiac • stabilitate articulară

2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers/alergare/săritură/echilibru • cățărarea și exaladarea • tracțiuni și împingeri • manevrarea și transportul de greutate
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și auditivi / de execuție / de repetiție • Forța generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară față de corp - armonizarea propriilor acțiuni cu acțiunile partenerilor • Rezistența generală • Mobilitatea articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate vitală/debitul respirator • elasticitate toracică • debitul cardiac • stabilitate articulară: tibiotarsiană, scapulohumerală și coxofemurală
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali - de execuție la stimuli singolari și repetitivi - de deplasare pe distanțe mici - de rotație • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - explozivă - dinamică a membrilor superioare și inferioare - în regim de rezistență • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară față de corp - armonizarea propriilor acțiuni cu acțiunile partenerului și coloana sonoră (simț artistic, expresivitate) - orientare spațio-temporală (coordonarea acțiunilor în limitele spațiale ale patinoarului) • Rezistența aerobă lactacidă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - coxo-femurală - scapulo-humerală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • sărituri simple • piruetele de bază: sus, jos, cumpană • pașii simpli • cumpăna și derivațiile acesteia
8. Procedee tehnice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • alunecarea cu față, cu spatele • alunecarea pe arcuri de cerc • tăierea de gheață, față, dreapta, stânga • tăierea de gheață, spate, dreapta, stânga • pași (de vals, american, treiuri, contratreiuri) • cumpene • sărituri simple • piruete combinate pe același picior/sus, jos, cumpăna

9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • exerciții și combinații conform particularităților individuale ale patinatorului • program de figuri libere • elemente tehnice și coregrafice în programul de figuri libere • programe pe muzică
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • dârzenie • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță • simțul răspunderii
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • indiferența pentru concurs • nervozitatea excesivă • criterii de analiză • specificul analizei de caz și autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere/concurs • greșeli de arbitraj • criterii de evaluare a arbitrajelor • respectarea igienei de concurs
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice în concurs • evitarea discuțiilor contradictorii ce pot interveni între sportivi

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **PATINAJ ARTISTIC**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate și tonicitate musculară • capacitate vitală • debitul respirator • elasticitate toracică • debitul cardiac • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • echilibru • cățărarea și exaladarea • tracțiuni și împingeri • manevrarea și transportul de greutate
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție • Forța generală • Coordonarea segmentară față de corp • Rezistența generală • Mobilitatea articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate vitală / debitul respirator • elasticitate toracică • debitul cardiac • stabilitate articulară: tibiotarsiană, scapulohumerală și coxofemurală • plasticitatea sistemului nervos central (predomină excitația față de inhibiția corticală)
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție, de execuție și rotație în cadrul unor structuri de exerciții - de deplasare cu implicarea directă în executarea diferitelor elemente • Forța <ul style="list-style-type: none"> - vizând creșterea masei musculare a segmentelor de primă importanță solicitate în efectuarea procedeelor tehnice - în regim de viteză - explozivă - în regim de rezistență • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - specifică și efectuarea procedeelor tehnice în condiții de creștere a solicitărilor privind atenția, echilibrul, efectuarea înlănțuită a unor elemente • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă lactacidă/specifică/în regim de viteză • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - Coxo-femurală/scapulo-humerală/amplitudine
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței specifice la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleții
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • sărituri din pași duble • piruetele diferențiate pentru fete/băieți (impuse de ISU)

	<ul style="list-style-type: none"> • alunecare pe muchii; arcuiri • întoarceri • treiuri • contratreiuri • pași și legări de pași
8. Procedee tehnice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • împingeri • trageri • întoarceri • rotații • elemente derivate ale acestora spre stânga., dreapta, cu spatele, cu fața, • structuri de pași de dans clasic, modern • piruete/ combinații de piruete pe stânga și pe dreapta (impulse ISU) • sărituri duble cu bătaie • sărituri duble fără bătaie • combinații de sărituri duble • programe: scurt și liber
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • exerciții și combinații precise conform particularităților individuale ale patinatorului • acțiuni complexe determinate de desfășurarea concursului • variante de rezervă în cazul ratărilor • informații despre adversari • ordinea de start la programe • partituri muzicale ce pun în evidență posibilitățile proprii
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • dârzenie • stăpânire de sine • colaborare și înțajutorare • întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță • simțul răspunderii • imaginație • autodepășirea • învingerea emoțiilor negative din timpul concursului • interesele și înclinațiile sportivului
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • indiferența pentru concurs • nervozitate excesivă • criterii de analiză • specificul analizei de caz și autoanalizei

13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs/ competiție • greșeli de arbitraj • criterii de evaluare a arbitrajelor • respectarea și asigurarea igienei de concurs
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • evitarea discuțiilor contradictorii ce pot interveni între sportivi

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeeleor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dărzenei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate și tonicitate musculară • capacitate vitală • debitul respirator • elasticitate toracică • debitul cardiac • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • echilibru • cățărarea și escaladarea • tracțiuni și împingeri • manevrarea și transportul de greutate
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție - de rotație • Forța generală. • Coordonarea segmentară față de corp • Rezistența generală • Mobilitatea articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate vitală / debitul respirator • elasticitate toracică • debitul cardiac • stabilitate articulară: tibiotarsiană, scapulohumerală și coxofemurală • plasticitatea sistemului nervos central (predomină excitația față de inhibiția corticală)
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție – la stimuli auditivi (coloană sonoră), tactili și vizuali - de deplasare – alunecare - de repetiție - de rotație - în regim de îndemânare, de forță, de rezistență • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă specifică - în regim de rezistență - în regim de viteză • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - specifică și efectuarea procedeelor tehnice în combinații de creștere maximă a solicitărilor privind atenția, echilibrul, efectuarea înălțuită a tuturor elementelor - ambidextrie - orientarea spațio-temporală (coordonarea acțiunilor în limitele spațiului - ale patinoarului) - complexă: <ul style="list-style-type: none"> - simțul gheții - simțul spațiului - simțul timpului - reprezentarea corectă a schemei corporale și perfecționarea unui câmp larg perceptiv-motor • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - capacitate tehnică în condiții de mare complexitate, caracteristică programului de figuri impuse și programului liber • Mobilitatea

	<ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală - scapulohumerală - a coloanei vertebrale - amplitudinea mișcărilor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleții
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • sărituri din pași • piruetele diferențiate pentru fete/băieți (impuse de ISU) • alunecare pe muchii; arcuri • întoarceri • treiuri • contratreiuri • pași și legări de pași, linii, cerc, spirale pași (impuse de ISU)
8. Procedee tehnice specifice	<p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • împingeri • trageri • întoarceri • rotații • elemente derivate ale acestora spre stânga, dreapta, cu spatele, cu fața, • structuri de pași de dans clasic, modern • piruete, combinații de piruete (impuse de ISU) • sărituri duble cu bătaie • sărituri duble fără bătaie • combinații de sărituri duble • sărituri triple • programe pe muzică: scurt, lung
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • exerciții și combinații precise conform particularităților individuale ale patinatorului • acțiuni complexe determinate de desfășurarea concursului • variante de rezervă în cazul ratărilor • informații despre adversari • ordinea de start la programe • partituri muzicale ce pun în evidență posibilitățile proprii
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • dârzenie • stăpânire de sine • colaborare și înțajutorare • întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță • simțul răspunderii • imaginație • autodepășirea • învingerea emoțiilor negative din timpul concursului • interesele și înclinațiile sportivului
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • indiferența pentru concurs • nervozitate excesivă • criterii de analiză • specificul analizei de caz și autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs / competiție • greșeli de arbitraj • criterii de evaluare a arbitrajelor • respectarea și asigurarea igienei de concurs
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • evitarea discuțiilor contradictorii ce pot interveni între sportivi

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De

asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	7"2	7"1	7"1	7"0	7"0	6"9	6"9	6"8	6"8	6"7	6"6	6"5	6"4	6"3	6"2	6"1	6"0	5"9	5"8	5"7
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	110	115	115	120	120	125	125	130	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185
3.	Săritura în înălțime de pe loc cu desprindere de pe ambele picioare (detentă) cm	17	19	19	21	21	23	23	25	25	27	27	29	29	31	31	33	33	35	35	37
4.	„Sfoara laterală” (cm)	11	16	10	15	9	14	8	13	7	12	6	11	5	10	4	9	2	7	0	5

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Parcurs aplicativ*	criteriile de evaluare și echivalarea lor în note vor fi stabilite de comisia de examinare.																			

* Parcursul aplicativ cuprinde: mers în echilibru pe suprafața îngustă a băncii de gimnastică – rostogolire înainte – săritură pe verticală cu rotație – mers cu păstrarea direcției legat la ochi.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	6"6	6"2	6"4	6"1	6"3	6"0	6"2	5"9	6"1	5"8	6"0	5"7	5"9	5"6	5"8	5"5	5"7	5"4	5"6	5"3
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	135	140	140	145	145	150	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185
3.	Săritura în înălțime de pe loc cu desprindere de pe ambele picioare - detentă (cm)	19	21	21	23	23	25	25	27	27	29	29	31	31	33	33	35	35	37	37	39
4.	„Sfoara laterală” (cm)	8	15	9	14	8	13	7	12	6	11	5	10	4	9	2	7	1	5	0	3

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Parcurs aplicativ*	criteriile de evaluare și echivalarea lor în note vor fi stabilite de comisia de examinare.																			

* Parcursul aplicativ cuprinde: mers în echilibru pe suprafața îngustă a băncii de gimnastică – rostogolire înainte – săritură pe verticală cu rotație – mers cu păstrarea direcției legat la ochi.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec).	6"3	6"1	6"2	6"0	6"1	5"9	6"0	5"8	5"9	5"7	5"8	5"6	5"7	5"5	5"6	5"4	5"5	5"3	5"4	5"2
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	150	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195
3.	Săritura în înălțime de pe loc cu desprindere de pe ambele picioare- detentă (cm)	21	23	23	25	25	27	27	29	29	31	31	33	33	35	35	37	37	39	39	41
4.	„Sfoara laterală” (cm)	15	20	13	18	11	16	9	14	7	12	5	10	3	8	2	6	1	4	0	2

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Parcurs aplicativ*	criteriile de evaluare și echivalarea lor în note vor fi stabilite de comisia de examinare																			

* Parcursul aplicativ cuprinde: mers în echilibru pe suprafața îngustă a băncii de gimnastică – rostogolire înainte – săritură pe verticală cu rotație – mers cu păstrarea direcției legat la ochi.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec).	6"2	5"9	6"0	5"8	5"9	5"7	5"8	5"6	5"7	5"5	5"6	5"4	5"5	5"3	5"4	5"2	5"3	5"1	5"2	5"0
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195	195	200
3.	Săritura în înălțime de pe loc cu desprindere de pe ambele picioare - detentă (cm)	23	25	25	27	27	29	29	31	31	33	33	35	35	37	37	39	39	41	41	43
4.	„Sfoara laterală” (cm)	9	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	4	2	3	1	2	0	0

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Parcurs aplicativ*	criteriile de evaluare și echivalarea lor în note vor fi stabilite de comisia de examinare.																			

* Parcursul aplicativ cuprinde: mers în echilibru pe suprafața îngustă a băncii de gimnastică – rostogolire înainte – săritură pe verticală cu rotație – mers cu păstrarea direcției legat la ochi.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: PATINAJ VITEZĂ

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare PATINAJ VITEZĂ, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezentă programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **PATINAJ VITEZĂ**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare Aprecieră respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • tip somatic mediu spre longilin • stabilitate articulară • suplețe musculo- ligamentară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers- variante • școala alergării • școala săriturii • echilibru • elemente de bază ale patinajului
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală aerobă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrilor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio- vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - de împingere - scapulară - lombară • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - specifică pe gheață – alunecare de durată - în regim de viteză - în regim de forță • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul gheții și al pistei - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență - menținerea echilibrului în mișcare accelerată • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor

6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția • alunecare înainte- înapoi • ocoliri stânga- dreapta • pas turnantă • frâne • alunecare în turnantă în funcție de lungimea probei: lungă, scurtă • alunecarea în linie dreaptă
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de deplasare- alunecare • de intrare în turnantă • de ieșire din turnantă • de finalizare <p>Acțiuni tehnice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • îmbunătățirea alunecării • consolidarea elementelor tehnice: <ul style="list-style-type: none"> - ocoliri stânga- dreapta - pas turnantă - frâne
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale</p> <ul style="list-style-type: none"> • însușirea corectă a ciclului de mișcare la start • însușirea corectă a ciclului de mișcare în alergarea în linie dreaptă • însușirea corectă a ciclului de mișcare în turnantă <p>Acțiuni tactice colective</p> <ul style="list-style-type: none"> • fluentă în alunecare • adaptarea vitezei de alunecare la particularitățile patinatorilor • abordarea turnantei în funcție de adversari <p>Sisteme de întrecere (conform regulamentelor I.S.O. și F.R.P.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • întreceri pe pista lungă de 400m, cu probe de 500 și 1000m • curse de Short-Track pe pista de 111m, cu probe de 500 și 1000m
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • atenție distributivă • perseverență
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • caracteristicile echipamentului performant de concurs • criterii de analiză • condiții concrete de întrecere care pot crește sau diminua performanțele • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere specific probei • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • greșeli de arbitraj • criterii de evaluare a arbitrajelor
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • caracteristicile rolului de responsabil de grupă, arbitru • relațiile cu oficialii • evitarea situațiilor conflictuale înainte de întrecere

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • tip somatic mediu spre longilin • stabilitate articulară • suplețe musculo- ligamentară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers- variante • școala alergării • școala săriturii • echilibru • elemente de bază ale patinajului
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală aerobă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio- vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - de împingere - scapulară - lombară • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - specifică pe gheață – alunecare de durată - în regim de viteză - în regim de forță • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul gheții și al pistei - orientare în spațiu - în regim de viteză

	<ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență - menținerea echilibrului în mișcare accelerată • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția în alunecare • alunecare înainte- înapoi • ocoliri stânga- dreapta • pas turnantă • alunecare în turnantă • frâne • alunecare în turnantă în funcție de lungimea probei: lungă, scurtă • alunecarea în linie dreaptă • ieșirea din turnantă
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de deplasare- alunecare • de intrare în turnantă • de ieșire din turnantă • de finalizare <p>Acțiuni tehnice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • îmbunătățirea alunecării • consolidarea elementelor tehnice: <ul style="list-style-type: none"> - ocoliri stânga- dreapta - pas turnantă - intrare în turnantă - ieșire din turnantă
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • însușirea corectă a ciclului de mișcare la start • însușirea corectă a ciclului de mișcare în alergarea în linie dreaptă • însușirea corectă a ciclului de mișcare în turnantă • însușirea corectă a ciclului de sosire <p>Acțiuni tactice colective</p> <ul style="list-style-type: none"> • fluentă în alunecare • adaptarea vitezei de alunecare la particularitățile patinatorilor • abordarea turnantei în funcție de adversari • atacarea liniei de sosire în funcție de adversari <p>Sisteme de întrecere (conform regulamentelor I.S.O. și F.R.P.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • întreceri pe pista lungă de 400m, cu probe de 500,1000,1500m • curse de Short-Track pe pista de 111m, cu probe de 500,1000, 3000m
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • atenție distributivă • perseverență

11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • condiții concrete de competiție care pot crește sau diminua performanțele • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursurilor • evitarea situațiilor conflictuale înaintea concursurilor

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **PATINAJ VITEZĂ**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">• Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate• Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs• Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite• Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg• Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs• Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță• Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină• Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none">• Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive• Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeelelor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeelelor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • tip somatic mediu spre longilin • stabilitate articulară • suplețe musculo- ligamentară • sistem nervos stabil
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers – variante • școala alergării • școala săriturii • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală aerobă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • tonicitatea și troficitatea musculaturii coloanei vertebrale • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • talie medie spre înaltă • capacitate vitală dezvoltată specific probelor preferate • aparat cardio- vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - de împingere - scapulară - lombară • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - specifică pe gheață – alunecare de durată - în regim de viteză - în regim de forță - aerobă, anaerobă, în funcție de distanțele de concurs

5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul gheții și al pistei - orientare în spațiu - în regim de viteză - în regim de rezistență - menținerea echilibrului în mișcare accelerată • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale , a centurii scapulare, a gleznelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a forței dinamice și explozive • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe și anaerobe • a supleței musculaturii
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția în alunecare • alunecare înainte - înapoi • ocoliri stânga - dreapta • pas turnantă încrucișat • alunecare în turnantă • frâne plug - paralel
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de deplasare - alunecare • de intrare în turnantă • de ieșire din turnantă • de finalizare • îmbunătățirea alunecării • perfecționarea elementelor tehnice: <ul style="list-style-type: none"> - ocoliri stânga - dreapta - pas turnantă - încrucișat - intrare în turnantă - ieșire din turnantă • frânări în plug paralel
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • însușirea corectă a ciclului de mișcare la start • însușirea corectă a ciclului de mișcare în alergarea în linie dreaptă • însușirea corectă a ciclului de mișcare în turnantă • însușirea corectă a pașilor încrucișați pe turnantă • însușirea corectă a ciclului de sosire • Acțiuni tactice colective <ul style="list-style-type: none"> • fluentă în alunecare • adaptarea vitezei de alunecare la particularitățile patinatorilor • abordarea turnantei în funcție de adversari • atacarea liniei de sosire în funcție de adversari • Sisteme de întrecere (conform regulamentelor I.S.O. și F.R.P.) <ul style="list-style-type: none"> • întreceri pe pista lungă de 400m, cu probe de 500 m și 10.000 m • curse de Short-Track pe pista de 111m, cu probe de 500 m și 3000 m la femei, respectiv 5000 m la bărbați
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie și îmbunătățirea performanței • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • combativitate • rezistență la oboseala psihică • intuiție • corectitudine și respect față de adversar, arbitrii și spectatori
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare

	<ul style="list-style-type: none"> • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • criterii de analiză • condiții concrete de concurs care pot crește sau diminua performanțele • analiza • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs specific probei • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare și consecințele acestora
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • forme de atragere a susținerii din partea spectatorilor • evitarea situațiilor conflictuale înaintea competiției

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;

- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus, 30 m (sec)	6"4	6"1	6"3	6"0	6"2	5"9	6"1	5"8	6"0	5"7	5"9	5"6	5"8	5"5	5"7	5"4	5"6	5"3	5"5	5"2
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	152	156	154	158	156	160	158	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195
3.	Alergare de rezistență 600 m fete (minute)	2'30"	2'25"	2'25"	2'20"	2'20"	2'15"	2'15"	2'10"	2'10"	2'05"	2'05"	2'00"	2'00"	1'55"	1'55"	1'50"	1'50"	1'45"	1'45"	1'40"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Sărituri laterale de patinaj (575) total m. *	6,75	7,05	6,80	7,10	6,85	7,15	6,90	7,20	6,95	7,30	7,00	7,40	7,05	7,50	7,10	7,50	7,15	7,70	7,20	7,80
2.	Patinaj role 100 m (sec)	19"8	18"8	19"6	18"6	19"4	18"4	19"2	18"2	19"0	18"0	18"7	17"7	18"4	17"4	18"1	17"1	17"8	16"8	17"5	16"5

* Se execută câte 5 sărituri consecutive dreapta-stânga, cifrele din tabel reprezintă media celor 5 sărituri consecutive.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus, 30 m (sec)	6"4	6"1	6"3	6"0	6"2	5"9	6"1	5"8	6"0	5"7	5"9	5"6	5"8	5"5	5"7	5"4	5"6	5"3	5"5	5"2
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	195	200
3.	Alergare de rezistență 600 m (minute)	2'25"	2'20"	2'20"	2'15"	2'15"	2'10"	2'10"	2'05"	2'05"	2'00"	2'00"	1'55"	1'55"	1'50"	1'50"	1'45"	1'45"	1'40"	1'40"	1'35"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Sărituri laterale de patinaj (575) total m. *	6,94	7,10	6,96	7,15	6,98	7,25	7,00	7,30	7,05	7,40	7,10	7,50	7,15	7,60	7,20	7,70	7,25	7,80	7,30	7,90
2.	Patinaj pe pistă redusă 111 m 2 ture = 222 m	30"3	29"8	30"1	29"6	29"9	29"4	29"7	29"2	29"5	29"0	29"3	28"8	29"1	28"6	28"9	28"4	28"7	28"2	28"5	28"0

* Se execută câte 5 sărituri consecutive dreapta-stânga, cifrele din tabel reprezintă media celor 5 sărituri consecutive.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus, 30 m (sec)	6"2	5"9	6"1	5"8	6"0	5"7	5"9	5"6	5"8	5"5	5"7	5"4	5"6	5"3	5"5	5"2	5"4	5"1	5"3	5"0
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	153	160	158	165	163	170	168	175	173	180	178	185	183	190	188	195	193	200	198	205
3.	Alergare de rezistență 600 m (min)	2'20"	2'15"	2'15"	2'10"	2'10"	2'05"	2'05"	2'00"	2'00"	1'55"	1'55"	1'50"	1'50"	1'45"	1'45"	1'40"	1'40"	1'35"	1'35"	1'30"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Sărituri laterale de patinaj (575) total m. *	6,95	7,55	7,00	7,60	7,05	7,65	7,10	7,70	7,15	7,75	7,20	7,80	7,25	7,85	7,30	7,90	7,35	7,95	7,40	8,00
2.	Patinaj pe pistă redusă 111m 2ture = 222 m	29"3	28"8	29"1	28"6	28"9	28"4	28"7	28"2	28"5	28"0	28"3	27"8	28"1	27"6	27"9	27"4	27"7	27"2	27.5	27.0

* Se execută câte 5 sărituri consecutive dreapta-stânga, cifrele din tabel reprezintă media celor 5 sărituri consecutive

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus, 30 m (sec)	6"1	5"7	6"0	5"6	5"9	5"5	5"8	5"4	5"7	5"3	5"6	5"2	5"5	5"1	5"4	5"0	5"3	4"9	5"2	4"8
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210
3.	Alergare de rezistență 600 m (min)	2'15"	1'70"	2'10"	1'65"	2'05"	1'60"	2'00"	1'55"	1'55"	1'50"	1'50"	1'45"	1'45"	1'40"	1'40"	1'35"	1'35"	1'30"	1'30"	1'25"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Sărituri laterale de patinaj (575) total m. *	7,05	7,65	7,10	7,70	7,15	7,75	7,20	7,80	7,25	7,85	7,30	7,90	7,35	7,95	7,40	8,00	7,45	8,05	7,50	8,10
2.	Patinaj pe pistă redusă 111 m 2ture = 222m	28"7	28"2	28"4	27"9	28"1	27"6	27"8	27"3	27"5	27"0	27"2	26"7	26"9	26"4	26"6	26"1	26"3	25"8	26"0	25"5

* Se execută câte 5 sărituri consecutive dreapta-stânga, cifrele din tabel reprezintă media celor 5 sărituri consecutive.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: POLO PE APĂ

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare POLO PE APĂ, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezentă programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate și tonicitate musculară • raport talie-greutate • anvergura brațelor • lungimea membrelor inferioare • deschiderea palmei • mărimea labei piciorului • elasticitate toracică • capacitate vitală • debit cardiac
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variantele de deplasare în apă • manevrarea mingii
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de reacție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - anaerobă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - mișcărilor segmentare față de corp • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • conform cerințelor stabilite de FR Natație • perimetrul toracic/ bustul • anvergura brațelor • lungimea membrelor inferioare • sistem osteoarticular bun • forță statică și dinamică în toate grupele musculare • capacitate la efort aerob-anaerob bună • coordonare neuromusculară
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de decizie • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - specifică - în regim de viteză • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - simțului echilibrului - mișcărilor membrelor - marilor grupe musculare - orientare a corpului în mediul specific (apă) - simțul de apreciere a vitezei, direcției și amplitudinii mișcării • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală, scapulohumerală, tibiotarsiană, talo-crurală - suplețea
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleții

<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4 procedee de înot: <ul style="list-style-type: none"> - crawl - spate - bras - fluture • 2 procedee speciale de înot: <ul style="list-style-type: none"> - trudjedon - ower • călcarea apei • pas pe mână • pase speciale • șut de pe apă (șurub „un-doi”) din pas pe mână (pe stop sau cu preluare) <p>Procedee tehnice specifice postului</p> <p>A. Centru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • călcarea apei • două procedee de finalizare • schimbări de direcție • mijloace variate de pasare <p>B. Fundaș:</p> <ul style="list-style-type: none"> • călcarea apei • variante de deposedare • start bun • șut bun • blocarea mingiilor <p>C. Inter-extremă:</p> <ul style="list-style-type: none"> • șut bun • călcarea apei • start bun • pase bune • procedee de finalizare speciale • înot rapid <p>D. Portar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri • prinderea mingiei • respingerea mingiei <p>Acțiuni tehnice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopuri – starturi din apă • sărituri din apă (intercepție-preluare) • deposedări • demarcaj-marcaj • șut-șuturi specific • schimbări de direcție
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de depășire a adversarului • de pătrundere • de întoarcere

9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcaj • depășire individuală (pătrundere) <p>Acțiuni tactice individuale de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul • apărarea „om la om” <p>Acțiuni tactice colective de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • „dă și du-te” <p>Acțiuni tactice colective de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • dublarea centrului (zona) • „om la om” <p>Sisteme de joc</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cu un jucător la centru <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cu un jucător retras la centru
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • dârzenie • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • echilibru afectiv
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • criterii de analiză • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere/concurs • greșeli de arbitraj • criterii de evaluare a arbitrajelor
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă • comportamentul în întrecere/concurs • situațiile critice din întrecere/concurs

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate și tonicitate musculară • raport talie-greutate • anvergura brațelor • lungimea membrelor inferioare • deschiderea palmei • mărimea labei piciorului • elasticitate toracică • capacitate vitală • debit cardiac
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variantele de deplasare în apă • manevrarea mingii
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de reacție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - anaerobă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - mișcărilor segmentare față de corp • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • conform cerințelor stabilite de FR Natație • perimetrul toracic / bustul • anvergura brațelor • lungimea membrelor inferioare • sistem osteoarticular bun • forță statică și dinamică în toate grupele musculare • capacitate la efort aerob-anaerob bună • coordonare neuromusculară
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de decizie • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - specifică - în regim de viteză • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul echilibrului - mișcărilor membrelor - marilor grupe musculare - orientare a corpului în mediul specific (apă) - simțul de apreciere a vitezei, direcției și amplitudinii mișcării • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală, scapulohumerală, tibiotarsiană, talo-crurală - suplețea

6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței specifice la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleții
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • înotul sub toate formele de manifestare în joc: <ul style="list-style-type: none"> - crawl - spate - bras - fluture - combinarea între ele: trudjeon, over • călcarea apei (cu picioarele bras alternativ; cu picioarele bras simultan) • pase de bază • pase speciale: „un-doi”, șurub • aruncări de bază • aruncări speciale: „un-doi”, șurub, voleu <p>Procedee tehnice specifice postului</p> <p>A. Centru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • călcarea apei • șuturi speciale • pase speciale: de pe apă și din pas de mână <p>B. Fundaș:</p> <ul style="list-style-type: none"> • șuturi de la distanță • călcarea apei <p>C. Inter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prindere și pasare • șut de la distanță • șuturi speciale: <ul style="list-style-type: none"> - de pe apă - din pas de mână <p>D. Conducător de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncări de la distanță • pase de angajare <p>E. Portar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri • deplasare • prinderea mingiei • respingerea mingiei • recuperarea mingii • pasa rea <p>Acțiuni tehnice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • deposedări (din înot și din poziționare) • blocarea aruncărilor de la 5 m
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<p>Procedee tehnice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de depășire a adversarului • de pătrundere • de întoarcere
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • demaraj • schimbări de direcție • depășire individuală (pătrundere) • aruncări directe de la 5 m <p>Acțiuni tactice individuale de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul • interceptările • blocarea mingiilor aruncate spre poartă • blocarea culoarelor de pătrundere <p>Acțiuni tactice colective de atac</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • „dă și du-te” • „lasă și bate” • blocaje • paravane • încrucișări • atac în superioritate de joc: 2-1; 3-2; 4-3; 5-4; 6-5 <p>Acțiuni tactice colective de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • dublarea centrului (zona) • schimbul de oameni • apărarea în scară • apărarea „om la om” și combinată • apărarea în inferioritate numerică 1-2; 2-3; 4-5; 5-6 <p>Sisteme de joc</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cu un jucător la centru • cu doi jucători la centru • atac în circulație cu centru fals <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • presing combinat cu apărare în zonă: M1, M2, M3, M2,4 etc.
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj și dârzenie • stăpânire de sine • colaborare și întraajutorare • echilibru afectiv • responsabilitate • capacitate de orientare în diferite situații
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs / competiție • greșeli de arbitraj • criterii de evaluare a arbitrajelor
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduită proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fairplay față de profesor/antrenor și coechipieri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeeleor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dărueniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • raport talie-greutate • anvergura brațelor • lungimea membrelor inferioare • deschiderea palmei • mărimea labei piciorului • elasticitate toracică • capacitate vitală • debit cardiac
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variantele de deplasare în apă • manevrarea mingii
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de reacție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - anaerobă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - mișcărilor segmentare față de corp • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • conform cerințelor stabilite de FR Natație • perimetrul toracic / bustul • anvergura brațelor • lungimea membrelor inferioare • sistem osteoarticular bun • forță statică și dinamică în toate grupele musculare • capacitate la efort aerob-anaerob bună • coordonare neuromusculară
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență - de reacție - de execuție - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - specifică, în regim de viteză - în regim de tehnică - în regimul fazelor de joc • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - simțul echilibrului - mișcărilor membrelor - marilor grupe musculare - orientare a corpului în mediul specific (apă) - simțul de apreciere a vitezei, direcției și amplitudinii mișcării • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală, scapulohumerală, tibiotarsiană, talo-crurală - suplețea
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleții
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • înot specific • pase de bază și specifice (pe posturi)

	<ul style="list-style-type: none"> • aruncări de pe apă și din pas (pe posturi) • pase de angajare <p>Procedee tehnice specifice postului</p> <p>A. Centru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncări: cu șurub, înapoi, lateral, vole, dopler de pe apă • pase: <ul style="list-style-type: none"> - de pe apă - de angajare <p>B. Fundaș:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncări de la distanță • 5 m • aruncări de pe apă • aruncări din pas <p>C. Inter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prindere și pasare • aruncări de la distanță • 5m • aruncări de pe apă • pase de angajare <p>D. Conducător de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncări de la distanță • 5 m • pase de angajare <p>E. Portar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • startul • prinderea mingiei • respingerea mingiei • recuperarea mingii • săritura • pasarea <p>Acțiuni tehnice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • blocarea șuturilor poziționale (5 -7 m) • deposedarea din înot și pozițional
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de depășire a adversarului • de pătrundere • de întoarcere
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcaj direct-indirect • plasament • anticiparea acțiunilor • inițierea și efectuarea acțiunilor în timp util • asigurarea mingii • depășirea • recuperarea mingii <p>Acțiuni tactice individuale de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul (supraveghere; strâns; interceptie) • blocarea mingiilor • recuperarea mingiilor • acordarea ajutorului reciproc • ritm susținut în acțiune <p>Acțiuni tactice colective de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • „dă și du-te” • „lasă și bate” • pasele de angajare (centru-extreme etc) • blocaje • paravane • încrucișări <p>Acțiuni tactice colective de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • repartizarea adversarilor • dublarea și întrajutorarea

	<ul style="list-style-type: none"> • schimbul de oameni • colaborare apărător-portar • apărarea în inferioritate numerică <p>Sisteme de joc</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cu un jucător la centru • cu doi jucători la centru • cu intrări succesive • cu un centru fals <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • presing combinat cu apărare în zonă: M1, M2, M3, M2,4 sau zonă • „om la om”
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • dârzenie • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • echilibru afectiv • responsabilitate • capacitate de orientare în diferite situații
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • condiții concrete de concurs care pot crește sau diminua performanțele • criterii de analiză • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs/ competiție • greșeli de arbitraj • criterii de evaluare a arbitrajelor
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de: responsabil de grupă • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză

de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**

- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII CLASELOR CU
PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat (nr. repetări)	-	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10
2.	Înot 50 m liber (sec)	49"	47"	48"	46"	47"	45"	46"	44"	45"	43"	44"	42"	43"	41"	42"	40"	41"	39"	40"	38"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Conducerea mingii de polo 25 m (sec)	32"	29"	31"	28"	30"	27"	29"	26"	28"	25"	27"	24"	26"	23"	25"	22"	24"	21"	23"	20"
2.	Aruncarea mingii de polo la distanță (m)	4	5,5	5	6	5,5	6,5	6,0	7	6,5	7,5	7,0	8	7,5	8,5	8,0	9	8,5	9,5	9,0	10

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat (nr. repetări)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11
2.	Înot 100m liber (sec)	1'35"	1'32"	1'33"	1'31"	1'33	1'30"	1'32"	1'29"	1'31"	1'28"	1'30"	1'27"	1'29"	1'26"	1'28"	1'25"	1'27"	1'24"	1'26"	1'23"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Conducerea mingii de polo 25 m (sec)	31"	28"	30"	27"	29"	26"	28"	25"	27"	24"	26"	23"	25"	22"	24"	21"	23"	20"	21"	19"
2.	Aruncarea mingii de polo la distanță (m)	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni în brațe din atârnat (nr. repetări)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11
2.	Înot 100m liber (sec)	1'29"	1'26"	1'28"	1'25"	1'27"	1'24"	1'26"	1'23"	1'25"	1'22"	1'24"	1'21"	1'23"	1'20"	1'22"	1'19"	1'21"	1'18"	1'20"	1'17"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Conducerea mingii de polo 25 m (sec)	30"	27"	29"	26"	28"	25"	27"	24"	25"	22"	24"	21"	23"	20"	22"	19"	21"	18"	20"	17"
2.	Aruncarea mingii de polo la distanță (m)	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Forța musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec)	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31
2.	400 m liber (min)	6'32"	6'29"	6'26"	6'23"	6'20"	6'17"	6'14"	6'11"	6'08"	6'05"	6'02"	5'59"	5'56"	5'53"	5'50"	5'47"	5'44"	5'41"	5'38"	5'35"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Aruncare la punct fix din înot – 10 execuții (nr. de execuții corecte)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Joc bilateral – 2 reprize x 5 min., condiții regulamentare	Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător specificului postului.																			

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHIȚESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova
TICALĂ Laurențiu	U.N.E.F.S. București

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: RUGBY

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare RUGBY, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățatul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculum la decizia școlii (CDȘ) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnico-tactice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnico-tactice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor deprinderi tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculare • elasticitate toracică • capacitate vitală • raport optim talie-greutate
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • pasul alergător de viteză • pasul alergător de rezistență • alergare șerpuită • alergare accelerată • alergarea în tempou variat • alergarea cu schimbare de direcție • amortizarea contactului cu solul • rostogolirea • săritura cu bătaie pe unul sau două picioare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali, tactili și auditivi - de execuție - de repetiție - de deplasare pe distanțe scurte (30 - 50m) • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - orientare spațio-temporală - coordonare generală și segmentară - echilibru dinamic • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a tuturor grupelor musculare • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi aerobe și mixte în regim de abilitate tehnico-tactică - musculaturii locale • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - suplețe generală - mobilitatea coloanei vertebrale și stabilitatea articulațiilor membrelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • masă musculară activă a trunchiului și membrelor • capacitate vitală • consumul maxim de oxigen • putere maximă aerobă
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - viteză de reacție la stimul simplu - viteză de reacție la stimul la alegere - viteză de execuție - viteză de anticipare - viteză de repetiție - viteză de deplasare (30-50 m) • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - suplețe și mobilitate generală - dinamică a tuturor grupelor musculare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare generală - coordonare segmentară - coordonare intersegmentară (homo- și hetero laterală) - percepții spațio-temporale - viteză și accelerație a obiectelor în mișcare - plasamentul și deplasarea persoanelor și obiectelor - plasarea și deplasarea propriului corp - orientarea spațio-temporală

6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive, în diferite regiuni • a vitezei de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • purtarea balonului cu o mână și cu două mâini • culegerea balonului din lateral • pasa de pe loc și din alergare • schimbarea de direcție cu pas sărit • fenta • tamponul • lovitura de picior din mână • lovitura de picior așezată • percuția sau contactul cu adversarul • culcarea balonului în terenul de țintă • culcarea balonului pe sol <p>b) în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • placajul: din față, din spate, din lateral • prinderea balonului din zbor: pe sol, din săritură, culcarea balonului din dribling
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • pasa încrucișată • pasa sărită • pasa cu demi-tur • pasa peste umăr • pasa cârlig • de manevrare • de finalizare • de pătrundere
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • sărita • încrucișarea • flotarea • sărită-recentrată • normal/ din om în om • normală-redublat • schimbarea adversarului • în inferioritate numerică • circulația de balon și jucători, în cadrul jocului grupat-penetrant, atac și apărare • circulația de balon și jucători, în cadrul jocului desfășurat, atac și apărare • circulația de balon și jucători, în cadrul jocului cu piciorul, atac și apărare • contraatacul de la nivelul perdelei I • Sistemul de joc: <ul style="list-style-type: none"> - în trepte (atac); - om la om și glisant (apărare). • Însușirea principiilor de bază: <ul style="list-style-type: none"> - avansare - susținere - continuitate - pressing

10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • spiritul colectiv • prietenia și colegialitatea • empatia pentru parteneri • colaborarea • amplificarea combativității • curaj și bărbăție • angajamentul • comunicarea cu ceilalți participanți • disciplinei • gândirii, imaginației și memoriei
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de analiză
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • înainte și pasa înainte • marcarea punctelor • semnificația marcajului terenului • avantajul • afară din joc • regula jucătorului placat • durata jocului și echipamentul jucătorilor.
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și de căpitan de echipă • comportamentul în concurs

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnico-tactice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnico-tactice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnico-tactice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculare • elasticitate toracică • capacitate vitală • raport optim talie-greutate
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de deplasare • variante de sărituri • variante de tracțiuni și împingeri • variante de târâre • variante de transport
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali, tactili și auditivi - de execuție - de repetiție - de deplasare pe spații restrânse (30-50m) • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a tuturor grupelor musculare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - orientare spațio-temporală - coordonare generală și segmentară - echilibru dinamic • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - capacitatea de efort generală - rezistență generală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - suplețe generală - mobilitatea coloanei vertebrale și stabilitatea articulațiilor membrelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • masă musculară activă a trunchiului și membrelor • capacitate vitală • consumul maxim de oxigen • putere maximă aerobă
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - viteză de reacție, de execuție și de repetiție. - viteză de deplasare (50-100 m) și accelerare - viteză în regim de rezistență - viteză în regim de forță - viteză în regim de abilitate tehnică • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare complexă în mișcări și poziții neobișnuite - orientare spațio-temporală în condiții complexe și variate - echilibrul static și dinamic • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - mobilitate generală și specifică, accent la nivelul trunchiului - suplețe musculară • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - forță generală și explozivă • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi aerobe și mixte în regim de abilitate tehnico-tactică - neuromusculară locală

6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive, în diferite regiuni • a vitezei de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • purtarea balonului cu o mână și cu două mâini • culegerea balonului din lateral și din față • pasa de pe loc și din alergare • driblingul • schimbarea de direcție cu pas sărit • fenta • tamponul • lovitura de picior din mână și așezată • contactul cu adversarul • culcarea balonului pe sol și în terenul de țintă <p>b) în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • placajul: din față, din spate, din lateral • prinderea balonului din zbor: pe sol, din săritură • culcarea balonului din dribling <p>Procedee tehnico-tactice speciale</p> <ul style="list-style-type: none"> • schimbare de direcție cu pas încrucișat • schimbare de direcție cu pas adăugat • lovitura de picior căzută • extracția balonului • protejul balonului la grămezile spontane • smulgerea balonului • blocarea adversarului și a balonului • pivotarea adversarului • poziția fundamentală a prinzătorului la margine • poziția fundamentală a susținătorului la margine • poziția fundamentală de împingere la grămezi ordonate: <ul style="list-style-type: none"> - stâlpului - trăgătorului - linia a II-a - linia a III-a (R XV) • repunerea balonului la grămezi ordonate • tragerea balonului la grămezi ordonate <ul style="list-style-type: none"> - cu piciorul 3 - cu piciorul 4 • repunerea balonului la margine • prinderea balonului la margine • protejul prinzătorului • pasele specifice mijlocașului la grămada ordonată <ul style="list-style-type: none"> - cu pas fanat - din plonjon • pasă încrucișată și sărită • pasa cu demi-tur • pasa peste umăr și pasa cârlig • pasa pe la spate • *pase ranversate • pasa din placaj și pe după adversar
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de pătrundere
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • depășirea • pătrunderea • deschiderea unghiului de atac • obținerea primplanului la margine

	<ul style="list-style-type: none"> • obținerea primplanului la grămezile ordonate <p>Acțiuni tactice individuale de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • interceptia • închiderea unghiului de apărare <p>Acțiuni tactice comune</p> <ul style="list-style-type: none"> • așezare • reașezare <p>A. Acțiuni tactice colective, ofensive și defensive (2-4 jucători)</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • încrucișarea și flotarea • sărită și sărită-returnată • normală/din om la om • normală-redublată <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schimbarea adversarului; • în inferioritate numerică <p>B. Sisteme de joc:</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • în trepte <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • om la om • glisant <p>Sisteme de joc noi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sistemul de joc ranversat • sistemul de joc combinat <p>C. Acțiuni tactice colective noi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „a urma” pentru partener: <ul style="list-style-type: none"> - pe sol - prin aer • sărită-dublată • sărită-reprimire • normală-reprimire <p>D. Acțiuni tactice colective aferente compartimentelor</p> <p>Înaintare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolling-maul • Ruleul <p>Treisferturi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • încrucișări: <ul style="list-style-type: none"> U-C și continuare C-C și continuare • sărite: <ul style="list-style-type: none"> U-C și continuare C-F și continuare • recentrate: <ul style="list-style-type: none"> U-D și continuare U-F și continuare <p>E. Circulația de balon și jucători în cadrul JGP, atac și apărare</p> <p>F. Circulația de balon și jucători în cadrul JD, atac și apărare</p> <p>G. Circulația de balon și jucători în cadrul JP, atac și apărare</p> <p>H. Acțiunile tactice și sistemele aferente grămezilor ordonate, marginilor și aglomerărilor la:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grămezi ordonate: <ul style="list-style-type: none"> - sisteme de legare 3-2 - sisteme de legare 3-4-1 - sisteme de legare 3-3-2 - combinații tehnico-tactice cu mijlocașul la grămadă - sisteme de apărare R XII • margine: <ul style="list-style-type: none"> - sisteme de așezare:
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - 2 - 8 jucători - sistemul de constituire a platformelor de joc - combinații tehnico-tactice pe fața marginii - combinații tehnico-tactice pe spatele marginii - sistem de apărare • aglomerări: <ul style="list-style-type: none"> - sistemul platformelor pentru moluri: <ul style="list-style-type: none"> - ofensive - defensive - sistemul platformelor pentru grămezi spontane - combinații tehnico-tactice specifice - sistemul de apărare I. Circulația de balon la jucători: <ul style="list-style-type: none"> • grămada ordonată • margini • aglomerări • lovitura de început • lovituri libere J. Contraatacul de la nivelul perdelei I K. Contraatacul de la nivelul perdelei a II-a și a III-a L. Principiile de bază: <ul style="list-style-type: none"> • avansarea • susținerea • continuitatea • pressing-ul • valorificarea spațiilor libere
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție concentrată • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • combativitate • spiritul de observație • analiza și sinteza situațiilor de joc • înțelegerea tacticii adversarilor • cunoștințe aferente disciplinei • originalitate, suplețea, lărgirea, imaginația gândirii • însușirea normelor de etică sportivă • spirit colectiv • prietenie, colegialitate • disciplină • controlul și amplificarea combativității • controlul irascibilității și agresivității • învingerea fricii de contact cu solul și adversarul • empatie pentru parteneri • colaborare, întrajutorare • spirit de inițiativă • curaj și bărbăție • menținerea disciplinei tactice • fermitate și perseverență • combativitate, angajament total • respectarea deciziilor arbitrilor • autoevaluare critică a activității • motivația spre performanță • capacitatea de comunicare cu ceilalți

11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. . în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fairplay față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeeleor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnico-tactice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/ colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dărueniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea principalelor lanțuri și grupe musculare • stabilitatea articulațiilor intervertebrale la nivelul coloanei cervicale, toracale și lombare • stabilitatea articulațiilor scapulo-humerale, coxofemorale, tibio-tarsiene și a genunchilor • debitul cardiac • debitul respirator
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare cu structuri, ritmuri și direcții variabile • sărituri cu desprinderi de pe unul și ambele picioare • tracțiuni și împingeri cu structuri variate
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali, tactili și auditivi - de execuție a mișcărilor singulare și repetate - de deplasare pe spații restrânse (30-50m) • Coordonarea (capacitate coordinativă): <ul style="list-style-type: none"> - în manevrarea obiectelor - în corelarea acțiunilor motrice cu parteneri și adversari • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - mobilitatea coloanei vertebrale și stabilitatea articulației coxo-femurală • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - izotonică a tuturor lanțurilor și grupelor musculare • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - cardio-vasculară la eforturi aerobe - musculaturii locale
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • masă musculară activă a cefei, trunchiului și membrelor • capacitate vitală • consum maxim de oxigen • putere maximă anaerobă
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție față de balon și față de acțiunile partenerilor și adversarilor - de reacție la stimul simplu și la alegere - de execuție în inițierea acțiunilor de atac/apărare și de reglarea acestora - de deplasare pe distanțe/spații mici și medii - de anticipație - în regim de forță și rezistență - detentă, viteză-rezistență în condiții analoage jocului • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și față de adversar - coordonare intersegmentară homo- și hetero-laterală - echilibru dinamic - orientare spațio-temporală

	<ul style="list-style-type: none"> • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - absolută a musculaturii membrelor inferioare și trunchiului; - explozivă - în regim de rezistență - forță explozivă și forță-anduranță în structuri tehnico-tactice specifice • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză și forță - la efort mixt - la impactul cu forțe adverse - rezistență-viteză și rezistență-forță pe fondul acțiunilor caracteristice modelului competițional
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței <p>Procedee metodice</p> <ul style="list-style-type: none"> • de creștere a masei musculare active • de slăbire (după caz) • de creștere a troficității • de creștere a tonicității • de nutriție • de proporționalitate • de evaluare a indicilor morfo-funcționali • de regim alimentar
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • purtarea balonului cu o mână și cu două mâini • culegerea balonului din lateral și din față • pasa de pe loc și din alergare • driblingul • schimbarea de direcție cu pas sărit • fenta • tamponul • lovitura de picior din mână și așezată • contactul cu adversarul • culcarea balonului în terenul de țintă • culcarea balonului pe sol <p>b) în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • placajul: din față, din spate, din lateral • prinderea balonului din zbor: pe sol, din săritură • culcarea balonului din dribling
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală a prinzătorului la margine • poziția fundamentală a susținătorului la margine • poziția fundamentală de împingere la grămezi ordonate a: <ul style="list-style-type: none"> - stâlpului - trăgătorului - linia a II-a - flankerului - închizătorului • repunerea balonului la grămada ordonată • repunerea balonului la margine • prinderea balonului la margine • protejul prinzătorului • pasele specifice mijlocașului la grămada ordonată • schimbarea de direcție cu pas încrucișat

	<ul style="list-style-type: none"> • schimbarea de direcție cu pas adăugat • lovitura de picior căzută • extracția balonului • protejul balonului la grămezile spontane • smulgerea balonului • blocarea adversarului și a balonului • pivotarea adversarului
9. Acțiuni tactice specifice	<p>A. Acțiuni tactice individuale de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • depășirea • pătrunderea • deschiderea unghiului de atac • obținerea primplanului la margine • obținerea primplanului la grămezile ordonate <p>Acțiuni tactice individuale de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • interceptția • închiderea unghiului de apărare <p>Acțiuni tactice comune</p> <ul style="list-style-type: none"> • așezare • reașezare <p>B. Acțiuni tactice colective, ofensive și defensive (2-4 jucători)</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • încrucișarea și flotarea • sărită și sărită-returnată • sărită-dublată • sărită-recentrată • sărită-reprimire • normală/din om la om • normală-redublată <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schimbarea adversarului; • în inferioritate numerică <p>C. Sisteme de joc:</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • în trepte <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sistem ranversat • sistem de joc combinat • sistem de joc om la om • sistem de joc glisant • sistem de joc cu 2-3 fundași <p>D. Acțiuni tactice colective aferente compartimentelor</p> <p>Înaintare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolling-maul • Ruleul <p>Treisferturi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • încrucișări: <ul style="list-style-type: none"> U-C și continuare C-C și continuare <p>Sărite:</p> <ul style="list-style-type: none"> U-C și continuare C-F și continuare <p>Recentrate:</p> <ul style="list-style-type: none"> U-D și continuare U-F și continuare <p>E. Acțiunile tactice și sistemele aferente grămezilor ordonate marginilor și aglomerărilor la R XII și R XV:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grămezi ordonate: <ul style="list-style-type: none"> - sisteme de legare 3-4-1 (R XV) - sisteme de legare 3-2-1 (R XV) - sisteme de legare 3-3-2 (R XV) - combinații tehnico-tactice - „89” și „98” (R XV)

	<ul style="list-style-type: none"> - sisteme de apărare RXIII și R XV • margine: <ul style="list-style-type: none"> - sisteme de așezare: <ul style="list-style-type: none"> - 2-8 jucători (R XV) - sistemul de constituire a platformelor de joc - combinații tehnico-tactice pe fața marginii - combinații tehnico-tactice pe spatele marginii - sistem de apărare (R XIII-R XV) • aglomerări: <ul style="list-style-type: none"> - sistemul platformelor pentru moluri: <ul style="list-style-type: none"> - ofensive - defensive - sistemul platformelor pentru grămezi spontane - combinații tehnico-tactice specifice • sistemul de apărare <p>I. Circulația de balon la jucători:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grămada ordonată • margini • aglomerări • lovitura de începere • lovituri libere <p>J. Contraatacul de la nivelul perdelei I</p> <p>K. Contraatacul de la nivelul perdelei a II-a și a III-a</p>
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție concentrată • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • amplificarea combativității • voința de a învinge • spirit colectiv • prietenie, colegialitate • disciplină • controlul și amplificarea combativității • controlul irascibilității și agresivității • învingerea fricii de contact cu solul și adversarul • empatie pentru parteneri • colaborare, întrajutorare • spirit de inițiativă • curaj și bărbăție • menținerea disciplinei tactice • fermitate și perseverență • combativitate, angajament total • respectarea deciziilor arbitrilor
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli frecvente și sancționarea acestora
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și de

	căpitan de echipă • comportamentul în concurs
--	--

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform OMECTS nr. 5568/2011 și OMECTS nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII CLASELOR CU
PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză pe 20 m lansat (sec)	-	4"16	-	4"14	-	4"12	-	4"10	-	4"08	-	4"06	-	4"04	-	4"02	-	4"00	-	3"9
2.	Alergare de rezistență 600 m (minute)	-	2'38"	-	2'36"	-	2'34"	-	2'32"	-	2'30"	-	2'28"	-	2'26"	-	2'24"	-	2'22"	-	2'20"
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	-	157	-	159	-	161	-	163	-	165	-	170	-	175	-	180	-	185	-	190
4.	Aruncarea mingii de oină de pe loc (m)	-	21	-	22	-	23	-	24	-	25	-	27	-	29	-	31	-	33	-	35

B. PROBE SPECIFICE

1. Alergare printr-un culoar lat de 8 m, lung de 30 m, cu primirea și pasarea balonului de la / la trei parteneri ficși, dispuși în partea dreaptă și stângă a culoarului.
2. Alergare 10 m, placaj la sacul de placaj, alergare laterală 3-4 pași stânga sau dreapta și placaj la următorul sac.

Comisia va aprecia corectitudinea și precizia execuțiilor.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	8,9	8,6	8,5	8,3	8,1	8,00	7,95	7,85	7,78	7"7
2.	Alergare de rezistență 1000 m (min)	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,88	2,00	2,10
4.	Abdomene (nr. repetări) /30sec	9	11	13	15	17	19	20	21	22	24
5.	Tracțiuni (nr. repetări)	1/2	1	2	3	4	5	6	7	9	10
6.	Îndemânare (naveta)	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,00	12,9	12,8

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Structură tehnică*	Se apreciază îndemânarea purtării balonului cu o mână și cu două mâini, contactul cu adversarul, calitatea pasei din alergare, execuția placajului, îndemânarea de a culege balonul									
2.	Joc cu efectiv 8 sau 10 juc. pe teren redus	Se apreciază nivelul tehnico-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post									

* **Structură tehnică:** Pe un grid de 20x20, start cu purtarea balonului în ambele mâini, contact la pernă (se urmărește contactul cu umărul și mâna liberă, fără balon), ieșire din contact, pasă din alergare la partener, alergare - placaj la sac – ridicare, alergare, culegerea balonului de pe sol cu o mână sau două mâini (se urmărește tehnica corectă a placajului și să nu scape balonul la culegere).

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7"6
2.	Alergare de rezistență 1000 m (min)	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1,58	1,60	1,65	1,70	1,75	1,82	1,88	1,95	2,05	220
4.	Abdomene (nr. repetări)/30sec	13	14	16	18	20	22	23	24	25	27
5.	Tracțiuni (nr. repetări)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
6.	Îndemânare (naveta)	14,25	14,20	14,15	14,05	13,55	13,45	13,35	13,25	13,15	12,6

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Structură tehnică*	Se apreciază deplasarea înainte /înapoi, poziția fundamentală de apărare, contactul cu adversarul, tehnica placajului, viteza de deplasare									
2.	Joc cu efectiv 12 sau 13 juc. pe teren redus	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post									

* **Structură tehnică:** Pe un grid de 20x20, se execută ieșirea în apărare cu plecare de pe loc, contact în pernă, retragere, schimbarea adversarului prin deplasare laterală, ieșire în contact cu adversarul, alergare cu spatele (retragere), schimbarea adversarului prin deplasare laterală, ieșire în apărare cu placaj la sac, culegere de balon și declanșarea contraatacului finalizat cu înscrierea unei încercări într-o poartă situată la 5 metri în față.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec)	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5
2.	Alergare de rezistență 1000 m (min)	4.15	4.10	4.05	4.00	3.50	3.45	3.40	3.35	3.30	3.25
3.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Structură tehnică*	Se apreciază îndemânarea culegerii mingii de pe sol, corectitudinea și viteza paselor.									
2.	Joc cu efectiv de 13 jucători pe teren redus	Se apreciază nivelul tehnic-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post									

* **Structură tehnică** - Culegerea a 6 mingi așezate pe sol din 2 în 2 metri și pasarea lor alternativă (dreapta-stânga) către doi parteneri care se deplasează simultan cu executantul.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHÎTESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova
BADEA Dan	U.N.E.F.S. București

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: SANIE

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare SANIE, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculum la decizia școlii (CDȘ) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezența programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare Aprecierii respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate

cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • capacitate vitală/ debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate articulară • musculatură athletică • stabilitate optimă a S.N.C.
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala mersului • școala alergării • școala săriturii

	<ul style="list-style-type: none"> • echilibru • parcurhuri aplicativ-utilitare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară în plan anterior
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • stare de sănătate foarte bună • talie peste medie cu membre lungi • elasticitate toracică/ capacitate vitală • musculatură puternică, forță scapulară dezvoltată • excitabilitatea S.N.C.-ului pentru coordonarea segmentelor angajate în efort
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și auditivi - de execuție: în acțiuni motrice singulare și în acțiuni motrice cu obiecte portative - de deplasare: pe direcție rectilinie și cu schimbări - de direcție - în regim de forță (momentul startului) • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică segmentară - segmentară în regim de rezistență • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală - cardio-respiratorie la eforturi aerobe - musculară locală - în regim de forță - specifică • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor față de corp - coordonarea în manevrarea de obiecte - în regim de viteză • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară în plan anterior
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, aerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței <p>procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de creștere a masei musculare active • de creștere a troficității • de creștere a tonicității • de determinare a indicilor morfo-funcționali
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • alunecarea pe gheață • poziția de bază de așezare pe sania de concurs • alunecări în linie dreaptă cu opriri în contrapantă • parcurgerea virajelor <p>procedee tehnice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • coborâre în linie dreaptă în poziția de bază • menținerea direcției saniei în condiții de pilotaj

	<ul style="list-style-type: none"> • derapaj • frânare • oprire în caz de răsturnare • schimbări de direcție • legare a 2 curbe prevăzute cu o linie dreaptă de legătură • încărcarea patinelor și coordonare simplă brațe-picioare
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • conducerea saniei în poziția de bază • tehnica frânării • tehnica de derapaj • alunecări în linie dreaptă cu oprire în contrapantă • tehnica de start pe sania de concurs
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • automatizarea acțiunilor de rezolvare eficientă a problemelor dintre tehnică și profilul părții, starea gheții, viteza de deplasare
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • concentrare • curaj • atenție • educarea procesului de excitație și inhibiție • educație mentală • stăpânire de sine • memorie vizuală • sensibilitate vestibulară și proprioceptiv-kinestezică • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine și modestie • disciplină colectivă • orientare spre scop
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • caracteristicile echipamentului performant de concurs • criterii de analiză • condiții concrete de întrecere care pot crește sau diminua performanțele • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere specific probei • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • greșeli de arbitraj • criterii de evaluare a arbitrajelor
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • caracteristicile rolului de responsabil de grupă, arbitru • relațiile cu oficialii • evitarea situațiilor conflictuale înainte de întrecere

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • capacitate vitală/ debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate articulară • musculatură athletică • stabilitate optimă a S.N.C.
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala mersului • școala alergării • școala săriturii • echilibru • parcurhuri aplicativ-utilitare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - specifică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală - în regim de efort aerob - în regim de efort mixt • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală - specifică • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară în plan anterior - specifică
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • stare de sănătate foarte bună • talie peste medie cu membre lungi • elasticitate toracică/ capacitate vitală • musculatură puternică, forță scapulară dezvoltată • excitabilitatea S.N.C.-ului pentru coordonarea segmentelor angajate în efort
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și auditivi - de execuție: în acțiuni motrice singulare în acțiuni motrice cu obiecte portative - de deplasare: pe direcție rectilinie cu schimbări de direcție - în regim de forță (momentul startului) • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică segmentară - segmentară în regim de rezistență • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală - cardio-respiratorie la eforturi aerobe - musculară locală - în regim de forță (traseu) - specifică - în regim de efort aerob - în regim de efort mixt

	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor față de corp - coordonarea în manevrarea de obiecte - în regim de viteză • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - specifică - articulară în plan anterior
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, aerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței <p>procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de creștere a masei musculare active • de creștere a troficității • de creștere a tonicității • de determinare a indicilor morfo-funcționali
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • tehnica de bază în conducerea saniei pe viraje taluzate și înclinații variabile • intrarea pe viraj • conducerea saniei pe viraj • ieșirea din viraj • încărcarea și descărcarea patinei • schimbarea centrului de greutate al corpului
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • conducerea virajelor „S” • combinații simple de viraje • abordarea virajelor închise • startul dublu • pilotarea saniei de concurs pe linie dreaptă și trasee limitate • pilotare cu capul, umerii, picioarele • tehnica de start și așezarea pe sanie • tehnica de start în proba de dublu și specializarea pe probe • tehnici de relaxare pe linia dreaptă • tehnica de abordare a virajelor
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • automatizarea acțiunilor de rezolvare eficientă a problemelor dintre tehnică și profilul pârtiei, starea gheții, viteza de deplasare • alegerea independentă a procedeei tehnice • încadrarea fiecărui parcurs într-un plan tactic
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • atenție • educarea procesului de excitație și inhibiție • educație mentală • stăpânire de sine • memorie vizuală • sensibilitate vestibulară și proprioceptiv-kinestezică • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine și modestie • disciplină colectivă • orientare spre scop
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere

	<ul style="list-style-type: none"> • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • condiții concrete de întrecere care pot crește sau diminua performanțele • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs specific probei • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • greșeli de arbitraj • criterii de evaluare a arbitrajelor
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursurilor • evitarea situațiilor conflictuale dinaintea concursurilor

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicatePrezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concursReceptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușiteExersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau colegÎndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătosAdoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concursEfectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanțăRealizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplinăCulegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc.

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive • Participarea, prin conduită proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite frupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atenționarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeelelor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeelelor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Inițierea și finalizarea de acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ de concurs/ de competiție	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/ colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale

4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte
---	--

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • capacitate vitală/ debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate articulară • musculatură athletică • stabilitate optimă a S.N.C.
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala mersului • școala alergării • școala săriturii • echilibru • parcurhuri aplicativ-utilitare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - specifică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală - în regim de efort aerob - în regim de efort mixt • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală - specifică • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară în plan anterior
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • stare de sănătate foarte bună • talie peste medie cu membre lungi • elasticitate toracică/ capacitate vitală • musculatură puternică, forță scapulară dezvoltată • excitabilitatea S.N.C.-ului pentru coordonarea segmentelor angajate în efort

5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și auditivi - de execuție: în acțiuni motrice singulare și în acțiuni motrice complexe - de deplasare: pe direcție rectilinie cu schimbări de direcție - în regim de forță (momentul startului) • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică segmentară - segmentară în regim de rezistență • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală - cardio-respiratorie la eforturi aerobe - musculară locală - în regim de forță (traseu) - specifică - în regim de efort aerob - în regim de efort mixt • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor față de corp - coordonarea în manevrarea de obiecte - în regim de viteză • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - specifică - articulară în plan anterior
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei • a supleței musculaturii <p>procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de creștere a masei musculare active • de menținere a greutății corporale optime • de creștere a troficității • de creștere a tonicității • de evaluare a indicilor morfo-funcționali și criteriile de apreciere a acestora
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • tehnica de bază în conducerea saniei pe viraje taluzate și înclinații variabile • intrarea pe viraj • conducerea saniei pe viraj • ieșirea din viraj • încărcarea și descărcarea patinei • schimbarea centrului de greutate al corpului • startul simplu- dublu • pilotaj <p>procedee tehnice specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conducerea saniei pe viraje gradate ca înclinație- deschise sau închise • legări de pasaje • abordarea formelor speciale- labirint, inel, omega • variante de intrări în viraj, căutarea trasei optime
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • pilotarea saniei de concurs în condiții de mare viteză • pilotare cu capul, umerii, picioarele • tehnica de start și așezarea pe sanie simplu și dublu • tehnica de start în proba de dublu și specializarea pe probe • tehnici de relaxare pe linia dreaptă • tehnica de abordare a virajelor și parcurgerea lor integrală
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • automatizarea acțiunilor de rezolvare eficientă a problemelor dintre tehnică și profilul părții, starea gheții, viteza de deplasare • alegerea independentă a procedurii tehnice

	<ul style="list-style-type: none"> • încadrarea fiecărui parcurs într-un plan tactic • repartizarea forțelor proprii pe parcursul concursului- 2,3,4 manșe acțiuni tactice colective: <ul style="list-style-type: none"> • adaptarea la condițiile de concurs • valorificarea calităților proprii pentru obținerea victoriei • declanșarea acțiunilor în funcție de valoarea adversarilor
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • atenție • educarea procesului de excitație și inhibiție • educație mentală • stăpânire de sine • memorie vizuală • sensibilitate vestibulară și proprioceptiv-kinestezică • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine și modestie • disciplină colectivă • orientare spre scop
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză • analiza de caz - criteriul performanțelor • condiții concrete de concurs care pot crește sau diminua performanțele
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs specific probei • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, a semnalizărilor arbitrilor și a aparatului electronic
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • caracteristicile rolurilor de șef de probă, de start, de sosire, de pârtie, arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • forme de atragere a susținerii din partea spectatorilor

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, forma scheletului, indicii de viteză

de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**

- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționanți ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform OMECTS nr. 5568/2011 și OMECTS nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Alergare de viteză pe 30 m, cu start de sus	6"6	6"4	6"5	6"3	6"4	6"2	6"3	6"1	6"2	6"0	6"1	5"9	6"0	5"8	5"9	5"7	5"8	5"6	5"7	5"5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	125	135	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180
3.	Alergare de rezistență - 600 m	3'25	3'15	3'20	3'10	3'15	3'05	3'10	3'00	3'05	2'55	3'00	2'50	2'55	2'45	2'50	2'40	2'45	2'35	2'40	2'30
4.	Menținut în atârnat	55"	1'15"	1'00"	1'20"	1'05"	1'25"	1'10"	1'30"	1'15"	1'35"	1'20"	1'40"	1'25"	1'45"	1'30"	1'50"	1'35"	1'55"	1'40"	2'00"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Abdomen – 30 sec. din culcat dorsal (picioare îndoite cu sprijin pe tălpi, palmele la ceafă), atingerea genunchilor cu coatele	8	10	9	11	10	12	11	13	13	15	15	17	17	19	19	21	21	23	23	25
2.	Naveta	16"2	15"9	15"8	15"3	15"2	14"7	14"6	14"1	14"0	13"5	13"4	12"8	12"8	12"2	12"2	11"6	11"6	11"1	11"0	10"6

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Alergare de viteză pe 30m, cu start de sus	6"5	6"3	6"4	6"2	6"3	6"1	6"2	6"0	6"1	5"9	6"0	5"8	5"9	5"7	5"8	5"6	5"7	5"5	5"6	5"4
2.	Săritura în lungime de pe loc	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185
3.	Alergare de rezistență - 600 m	3'20	3'10	3'15	3'05	3'10	3'00	3'05	2'55	3'00	2'50	2'55	2'45	2'50	2'40	2'45	2'35	2'40	2'30	2'35	2'25
4.	Menținut în atârnat	1'00"	1'20"	1'05"	1'25"	1'10"	1'30"	1'15"	1'35"	1'20"	1'40"	1'25"	1'45"	1'30"	1'50"	1'35"	1'55"	1'40"	2'00"	1'45"	2'05"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Abdomen – 30 sec.	9	11	10	12	11	13	13	15	15	17	17	19	19	21	21	23	23	25	25	27
2.	Naveta	16"0	15"7	15"6	15"1	15"0	14"5	14"4	13"9	13"8	13"3	13"2	12"6	12"6	12"0	12"0	11"4	11"4	10"9	10"8	10"4

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Alergare de viteză pe 30 m, cu start de sus	6"4	6"2	6"3	6"1	6"2	6"0	6"1	5"9	6"00	5"8	5"9	5"7	5"8	5"6	5"7	5"5	5"6	5"4	5"5	5"3
2.	Săritura în lungime de pe loc	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195
3.	Alergare de rezistență - 600 m	3"15	3"05	3"10	3"00	3"05	2"55	3"00	2"50	2"55	2"45	2"50	2"40	2"45	2"35	2"40	2"30	2"35	2"25	2"30	2"20
4.	Menținut în atârnat	1'05"	1'25"	1'10"	1'30"	1'15"	1'35"	1'20"	1'40"	1'25"	1'45"	1'30"	1'50"	1'35"	1'55"	1'40"	2'00"	1'45"	2'05"	1'50"	2'10"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Abdomen – 30 sec.	10	12	11	13	13	15	15	17	17	19	19	21	21	23	23	25	25	27	27	29
2.	Naveta	15"8	15"5	15"4	14"9	14"8	14"3	14"2	13"7	13"6	13"1	13"0	12"4	12"4	11"8	11"8	11"2	11"2	10"7	10"6	10"2

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Alergare de viteză pe 30m, cu start de sus	6"2	6"0	6"1	5"9	6"0	5"8	5"9	5"7	5"8	5"6	5"7	5"5	5"6	5"4	5"5	5"3	5"4	5"2	5"3	5"1
2.	Săritura în lungime de pe loc	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205
3.	Alergare de rezistență – 600 m	3"10	3"00	3"10	2"55	3"05	2"50	3"00	2"45	2"55	2"40	2"50	2"35	2"45	2"30	2"40	2"25	2"35	2"20	2"25	2"15
4.	Menținut în atârnat	1'10"	1'30"	1'15"	1'35"	1'20"	1'40"	1'25"	1'45"	1'30"	1'50"	1'35"	1'55"	1'40"	2'00"	1'45"	2'05"	1'50"	2'10"	1'55"	2'15"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.	F.	B.
1.	Abdomen – 30 sec.	11	13	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30
2.	Naveta	15"6	15"3	15"2	14"7	14"6	14"1	14"0	13"5	13"4	11"9	12"8	12"2	12"2	11"6	11"6	11"0	11"0	10"5	10"4	10"0

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: SĂRITURI ÎN APĂ

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare SĂRITURI ÎN APĂ, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățatul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculum la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SĂRITURI ÎN APĂ**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare Aprecierii respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

activității de pregătire	
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate și tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală • debit cardiac
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare • săritură • parcurhuri aplicative • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de reacție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - anaerobă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea mișcărilor segmentare față de corp - orientare în spațiu - echilibru • Mobilitatea: articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • conform cerințelor stabilite de FR Natație • sistem osteoarticular bun • forță statică și dinamică în toate grupele musculare • capacitate la efort anaerob foarte bună • coordonare neuromusculară
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă (detentă) • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - specifică • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - simțul echilibrului - coordonare a mișcărilor membrelor - coordonarea marilor grupe musculare - orientare a corpului în spațiu - simțul de apreciere a vitezei, direcției și amplitudinii mișcării • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală, scapulohumerală, tibiotarsiană, talo-crurală - suplețe
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleții <p>procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de creștere a masei musculare active • de slăbire • de creștere a troficității • de creștere a tonicității • de nutriție • de evaluare a indicilor morfo-funcționali
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>Pe uscat</p> <p>a) <i>Trambulină</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • sărituri simple înainte și înapoi • sărituri școală în pozițiile de bază, A,B,C • sărituri obișnuite cu aterizare pe burtă sau pe spate • sărituri simple • sărituri simple cu ½ șurub <p>b) Platformă</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri simple înainte și înapoi, în pozițiile de bază A,B,C • sărituri obișnuite cu aterizare pe burtă sau pe spate: <ul style="list-style-type: none"> - înainte 101 - înapoi 201 - răsturnat 301 - contra 401 • salt simplu: <ul style="list-style-type: none"> - înainte 102 – cu elan și de pe loc - înapoi 202. • sărituri simple cu ½ șurub: <ul style="list-style-type: none"> - înainte 5111 - înapoi 5211 • sărituri din stând pe mâini <p>La apă</p> <ul style="list-style-type: none"> • plecări de pe loc, înainte și înapoi • elanul la trambulină și platformă • căderi, înainte și înapoi • sărituri simple în pozițiile de bază A,B,C, înainte și înapoi
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<p>a) Trambulina de 1 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri obișnuite cu intrare în cap: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 101 A.B.C - înapoi: 201 A.B.C - răsturnat: 301 A.B.C - contra: 401 A.B.C • salturi: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 101, 103, 104 - înapoi: 202, 203 - răsturnat: 302 - contra 402 • sărituri cu ½ șurub: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 5111 - înapoi: 5211 • salturi cu șurub: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 5122 (salt înainte cu șurub) - înapoi: 5221 (salt înapoi cu ½ șurub) <p>b) Trambulina de 3 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 101, 102, 103, 104 - înapoi: 201, 202, 203 - răsturnat: 301, 302, 303 - contra: 401, 403, 404 • șurub înainte: 5111, 5132, înapoi: 5211, 5221 <p>c) Platforma</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 101, 103, 104 - înapoi: 201, 202, 203 - răsturnat: 301 - contra: 401, 403 - echilibru înainte 612 <p>procedee tehnice recomandate individual (după caz)</p> <p>a) Trambulina 1 m: 101, 103, 201, 202, 301, 401, 5111, 5211, 102, 104, 202, 203, 301, 402, 5111</p> <p>b) Trambulina 1 m: 101, 103, 201, 202, 301, 401, 5221,</p>

	<p>103, 104, 201, 203, 403, 5123</p> <p>c) Platformă: 101, 103, 201, 301, 401, 612 103, 201, 301, 403, 612 103, 104, 201, 301, 403, 612</p>
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • asumarea riscurilor calculate în funcție de performanțele adversarilor și a seriilor de sărituri efectuate
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • dârzenie • stăpânire de sine • colaborare și întraajutorare • rezistență la stres • memorie motrică • echilibru afectiv • spirit de inițiativă
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere/concurs • greșeli de arbitraj • criterii de evaluare a arbitrajelor
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă • comportamentul în întrecere/concurs • situațiile critice din întrecere/concurs

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SĂRITURI ÎN APĂ**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate și tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală • debit cardiac
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare • săritură • parcurhuri aplicative • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de execuție / de reacție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - anaerobă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea mișcărilor segmentare față de corp - orientare în spațiu - echilibru • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul coloanei vertebrale - articulară, la nivelul articulațiilor coxo-femorale
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • conform cerințelor stabilite de FR Natație • sistem osteoarticular foarte bun • forță statică și dinamică în toate grupele musculare • capacitate la efort anaerob foarte bună
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție/ de execuție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă (detentă) • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - specifică • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - simțul echilibrului - coordonare a mișcărilor membrelor - coordonarea marilor grupe musculare - orientarea corpului în spațiu - simțul de apreciere a vitezei, direcției și amplitudinii mișcării - coordonare vizuală motrică - simț kinestezic • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală, scapulohumerală, tibiotarsiană, talo-crurală - suplețe articulară și musculară
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței specifice la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleții • Procedee: <ul style="list-style-type: none"> • de creștere a masei musculare active • de slăbire • de creștere a troficității • de creștere a tonicității • de evaluare a indicilor morfo-funcționali

<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<p>Pe uscat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plecări de pe loc (înainte și înapoi) • elanul la trambulină și platformă • bătaia și desprinderea • intrarea în apă (scaun rotativ) înainte și înapoi • sărituri obișnuite cu aterizare pe burtă sau pe spate • sărituri simple cu $\frac{1}{2}$ șurub: <ul style="list-style-type: none"> - înainte 5111 - înapoi 5211 - răsturnat 5311 - contra 5411 • salturi simple • salturi multiple: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 103, 104, 105, 106, 107 - înapoi: 203, 204, 205, 206, 207 - răsturnat: 303, 304, 305, 306, 307 - contra: 403, 404, 405 <p>La apă:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plecări de pe loc, înainte și înapoi - elanul la trambulină și platformă - bătaia și desprinderea - intrarea în apă (căderi) înainte și înapoi - sărituri simple în pozițiile de bază A,B,C, înainte și înapoi
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<p>a) <i>Trambulina de 1 m:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri înainte: 101, 102, 103, 104, 105 • sărituri înapoi: 201, 202, 203, 204 • sărituri răsturnat: 301, 302, 303, 304 • sărituri contra: 401, 402, 403, 404 • sărituri cu șurub înainte: 5111, 5122, 5124 • sărituri cu șurub înapoi: 5211, 5221, 5223 <p>b) <i>Trambulina de 3 m:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri înainte: 101, 102, 103, 104, 105 • sărituri înapoi: 201, 202, 203, 204, 205 • sărituri răsturnat: 301, 302, 303, 304, 305 • sărituri contra: 401, 402, 403, 404, 405 • sărituri cu șurub înainte: 5132, 5134 • sărituri cu șurub înapoi: 5231, 5233 <p>c) <i>Platforma:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri înainte: 103, 104, 105 • sărituri înapoi: 201, 203, 204 • sărituri răsturnat: 301, 302, 303, 304 • sărituri contra: 403, 404, 405 • sărituri cu șurub înainte: 5132 • sărituri cu șurub înapoi: 5231, 5233 • sărituri cu echilibru înainte: 612, 614 • sărituri cu echilibru înapoi: 622, 623 • șurub: salt cu șurub • un salt și $\frac{1}{2}$ cu șurub <p>procedee tehnice recomandate individual:</p> <p>a) Trambulina 1m: 103, 104, 202, 302, 402, 5111; 103, 104, 202, 203, 302, 303, 402, 403, un salt cu șurub</p> <p>b) Trambulina 3m: 104, 105, 203, 204, 303, 304, 403, 5111; 105, 204, 303, 304, 403, 404, un salt și $\frac{1}{2}$ cu un șurub</p> <p>c) Platformă: 103, 201, 301, 403, 612, 631; 103, 201, 301, 302, 403, 612, salt cu șurub 105, 202, 302, 403, 405, 612, salt și $\frac{1}{2}$ cu șurub</p>

	105, 203, 204, 303, 304, 403, 405, 614, 623, salt și ½ cu un șurub
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • asumarea mișcărilor calculate în funcție de performanțele adversarilor și rezultatelor din seriile de sărituri efectuate
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • concentrare • inițiativă • dârzenie • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • rezistență la stres • memorie motrică • echilibru afectiv • spirit de inițiativă • responsabilitate • capacitate de orientare în diferite situații
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs / competiție • greșeli de arbitraj • criterii de evaluare a arbitrajelor
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SĂRITURI ÎN APĂ**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeelelor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeelelor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate și tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală • debit cardiac

2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare • săritură • parcurhuri aplicative • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de execuție / de reacție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - anaerobă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea mișcărilor segmentare față de corp - orientare în spațiu - echilibru • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • conform cerințelor stabilite de FR Natație • sistem osteoarticular bun • forță statică și dinamică în toate grupele musculare • capacitate la efort anaerob foarte bună • coordonare neuromusculară
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție/ de execuție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă (detentă) • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - specifică • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - simțul echilibrului - coordonare a mișcărilor membrelor - coordonarea marilor grupe musculare - orientare a corpului în spațiu - simțul de apreciere a vitezei, direcției și amplitudinii mișcării • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală, scapulohumerală, tibiotarsiană, talo-crurală - suplețe
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleții <p>procedee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de creștere a masei musculare active • de slăbire • de creștere a troficității • de creștere a tonicității • de evaluare a indicilor morfo-funcționali
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>A. Pe uscat: Exerciții la instalații ajutătoare (plasa elastică, trambulină, scaun rotativ, platformă, lonjă):</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri obișnuite cu aterizare pe burtă sau pe spate • salturi simple: înainte, înapoi, răsturnat și contra • salturi cu șurub: înainte, înapoi • salturi multiple • salturi cu șurub și salturi multiple • sărituri din stând pe mâini <p>B. La apă:</p> <ul style="list-style-type: none"> • intrări la apă: înainte, înapoi • sărituri obișnuite cu intrare în cap • înainte: 101, înapoi: 201, răsturnat: 301, contra: 401

	<ul style="list-style-type: none"> • șurub: înainte: 5111, înapoi: 5211, răsturnat: 5311 • salturi simple: înainte:102, înapoi:202, răsturnat: 302, contra:402
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<p><i>Trambulina de 1 m:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri înainte: 104, 105 • sărituri înapoi: 203, 205 • sărituri în răsturnat: 303, 305 • sărituri în contra: 403, 404 • sărituri cu șurub: un salt și ½ cu un șurub <p><i>b) Trambulina de 3 m:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri înainte: 105, 107 • sărituri înapoi: 205 • sărituri în răsturnat: 305 • sărituri în contra: 405 • sărituri cu șurub: un șurub cu coeficient de min.2,4 <p><i>c) Platforma:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri înainte: 105,107 • sărituri înapoi: 205 • sărituri în răsturnat: 305 • sărituri în contra: 405, 407 • sărituri în echilibru: înainte: 614, înapoi: 624 • șurub cu coeficient de dificultate de min.2,4 <p>componente tehnice recomandate individual:</p> <p><i>a) Trambulina 1m:</i> 104, 105, 106, 203, 204, 303, 304, 403, 404, un salt cu șurub – coeficient de dificultate 2,4</p> <p><i>b) Trambulina 3m:</i> 105, 204, 205, 304, 305, 404, 405, un salt cu șurub – coeficient de dificultate 2,4</p> <p><i>c) Platforma:</i> 105, 203, 204, 303, 304, 405, 614, 624, un salt cu șurub – coeficient de dificultate 2,4</p>
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • asumarea mișcărilor și gradului de dificultate în funcție de performanțele adversarilor și rezultatelor din seriile de sărituri efectuate
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • concentrare • inițiativă • curaj • dârzenie • stăpânire de sine • rezistență la stres • memorie motrică • echilibru afectiv • responsabilitate • abnegație • dăruire
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs / competiție

	<ul style="list-style-type: none"> • greșeli de arbitraj • criterii de evaluare a arbitrajelor
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de: responsabil de grupă • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform OMECTS nr. 5568/2011 și OMECTS nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU selecția ÎN VEDEREA constituirii/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Forța musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec) *	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	46	42	47	43	48	44	49	45	50	46	54	51	58	55	62	59	66	65	70	68
3.	Testul „Matorin” (grade)	200 ⁰	200 ⁰	210 ⁰	210 ⁰	220 ⁰	220 ⁰	225 ⁰	225 ⁰	270 ⁰	270 ⁰	360 ⁰	360 ⁰	405 ⁰	405 ⁰	450 ⁰	450 ⁰	495 ⁰	495 ⁰	540 ⁰	540 ⁰
4.	Detentă, cu desprindere de pe ambele picioare (cm)	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	18	20	20	25	27	30	30	35	35	40

* Din poziția așezat cu genunchii îndoiți la 90°, cu tălpile pe sol, palmele la ceafă, coborârea trunchiului la orizontală urmată de revenire în poziția inițială, atingând genunchii cu coatele. Se înregistrează numărul de execuții efectuate în 30 sec.

B. PROBE SPECIFICE

O probă la alegere dintre:

- a) Trambulină 1 m – cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9.0) plus trei sărituri libere fără limită de coeficient.
- b) Trambulină 3 m – cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9.5) plus trei sărituri libere, fără limită de coeficient.
- c) Platformă – patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7.6) plus trei sărituri libere.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Forța musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec) *	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	47	43	48	44	49	45	50	46	51	47	55	52	59	56	63	60	67	66	71	69
3.	Testul „Matorin” (grade)	330 ⁰	330 ⁰	340 ⁰	340 ⁰	350 ⁰	350 ⁰	360 ⁰	360 ⁰	380 ⁰	380 ⁰	400 ⁰	400 ⁰	430 ⁰	430 ⁰	450 ⁰	450 ⁰	470 ⁰	470 ⁰	490 ⁰	490 ⁰
4.	Detentă, cu desprindere de pe ambele picioare (cm)	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	19	21	21	26	28	31	31	36	36	41

* Din poziția așezat cu genunchii îndoiți la 90⁰, cu tălpile pe sol, palmele la ceafă, coborârea trunchiului la orizontală urmată de revenire în poziția inițială, atingând genunchii cu coatele. Se înregistrează numărul de execuții efectuate în 30 sec.

B. PROBE SPECIFICE

O probă la alegere:

- a) Trambulină 1 m – patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7,6) plus trei sărituri libere fără limită de coeficient.
- b) Trambulină 3 m – patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7,6) plus trei sărituri libere fără limită de coeficient.
- c) Platformă – trei sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 5,4) plus trei sărituri libere fără limită de coeficient.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Forța musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec) *	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	48	44	49	45	50	46	51	47	52	48	56	53	60	57	64	61	68	67	72	70
3.	Testul „Matorin” (grade)	340 ⁰	340 ⁰	350 ⁰	350 ⁰	360 ⁰	360 ⁰	370 ⁰	370 ⁰	390 ⁰	390 ⁰	410 ⁰	410 ⁰	440 ⁰	440 ⁰	460 ⁰	460 ⁰	480 ⁰	480 ⁰	500 ⁰	500 ⁰
4.	Detentă, cu desprindere de pe ambele picioare (cm)	13	13	14	14	15	15	15	16	17	17	20	22	22	27	29	32	32	37	37	42

* Din poziția așezat cu genunchii îndoiți la 90°, cu tălpile pe sol, palmele la ceafă, coborârea trunchiului la orizontală urmată de revenire în poziția inițială, atingând genunchii cu coatele. Se înregistrează numărul de execuții efectuate în 30 sec.

B. PROBE SPECIFICE

O probă la alegere:

a) Trambulină 1 m

- **fete** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,0) plus trei sărituri libere fără limită de coeficient;
- **băieți** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,0) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.

b) Trambulină 3 m

- **fete** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,5) plus trei sărituri libere fără limită de coeficient;
- **băieți** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,5) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.

c) Platformă

- **fete** - patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7,6) plus trei sărituri libere fără limită de coeficient;
- **băieți** - patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7,6) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Forța musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec)	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	6	4	8	6	10	8	12	10	14	12	16	14	18	16	20	18	22	20	24	22
3.	Detentă cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	16	19	17	21	18	23	20	25	22	28	24	30	26	33	28	36	30	39	33	42

B. PROBE SPECIFICE

O probă la alegere:

a) Trambulină 1 m

- **fete** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,0) plus trei sărituri libere fără limită de coeficient;
- **băieți** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,0) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.

b) Trambulină 3 m

- **fete** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,5) plus trei sărituri libere fără limită de coeficient;
- **băieți** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,5) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.

c) Platformă

- **fete** - patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7,6) plus trei sărituri libere fără limită de coeficient;
- **băieți** - patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7,6) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare SCHI ALPIN, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățatul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculum la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare Aprecierii respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

activității de pregătire	
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu printr-o adaptare progresivă

	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție/ de execuție/ de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală/ explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară/ echilibru • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală - aerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară și elasticitate musculară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie peste medie • greutate • volum cardiac • sistem osteo-articular bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță/ în regim de rezistență • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - explozivă a membrelor inferioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză și îndemânare • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară: lombară și scapulară
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței <p>creștere și dezvoltare fizică</p> <ul style="list-style-type: none"> • ale troficității și tonicității musculare • ale indicilor de nutriție și proporționalitate • protocoale și proceduri de evaluare a indicilor morfo-funcționali
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • variante de mers • variante de întoarceri • coborâre directă - variante • coborâre cu treceri peste denivelări • frânări - variante • schimbări de direcție - variante • cristiania prin rotație - variante • cristiania spre vale cu amortizare • cristiania spre vale cu pășire • șerpuiiri alunecate
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • poziția de bază corectă pe schiuri • echilibrare în alunecare, pentru a fi capabil să execute procedeele tehnice în mod conștient și eficient, indiferent de condițiile exterioare

	<ul style="list-style-type: none"> • coborârea directă • coborârea oblică • frânări-variante • treceri peste denivelări de teren- variante • schimbări de direcție din alunecare: prin pași turnanți, pași succesivi, pivotare fără balans și cu balans, variante etc • descărcarea schiurilor în mai multe variante, în condiții diferite de teren, starea zăpezii, viteza de deplasare etc. • mișcările de pivotare (pivotare-înșurubare, rotație, translație) • menținerea schiurilor în contact permanent cu zăpada • eficientizarea alunecării prin eliminarea surselor de frânare • creșterea vitezei de alunecare • însușirea procedeelelor/elementelor tehnice de bază și formarea capacității de aplicare a lor în condiții variate (date de profilul terenului, starea zăpezii, viteza de deplasare) și cu eficiență, respectiv: <ul style="list-style-type: none"> - ocolirea spre deal - cristiania spre vale prin rotație - cristiania spre vale cu amortizare - cristiania spre vale cu pășire - cristiania spre vale cu contraderapaj - șerpuiți-variante - legări de procedee
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • automatizarea acțiunilor de rezolvare a problemelor care apar, adică aplicarea procedeelelor tehnice însușite în funcție de condițiile variate de teren, starea zăpezii, montarea traseelor, viteza de alunecare
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • temperament • atenție concentrată și distributivă • moral-volitive • stabilitate psihică și emoțională • rezistență la stres • gândire operantă • capacitatea de a memora trasee și porțiuni cu probleme
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • tehnici de amortizare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • participarea la un număr 5-6 competiții organizate conform particularităților de vârstă și de pregătire a sportivilor • la vârsta de 10 -11 ani, fetele și băieții trebuie să obțină minim 55 de puncte pentru fiecare probă de pregătire fizică generală și specifică <ul style="list-style-type: none"> - factorii care condiționează instruirea - criterii de apreciere a randamentului - criterii de analiză a rezultatelor
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din concurs • relații specifice de subordonare • educarea capacităților de lucru în colectiv • regulamentul de comportament specific muntelui • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCHI ALPIN**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție/ de execuție/ de repetiție/ de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală/ explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală - aerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară și elasticitate musculară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • înălțime • greutate • parametri funcționali cardiaci • sistem osteo-articular adecvat • proporționalitate segmentară • centrul de gravitație a corpului • control stato-kinezic specific (echilibru static și dinamic)
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță/ în regim de rezistență • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză/ în regim de rezistență - explozivă a membrelor inferioare - izometrică a membrelor inferioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor corpului în condiții variate - orientare și organizare spațio-temporală - orientare/coordonare vizual-motrică • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză și forță • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, generală și segmentară specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • Calități motrice <ul style="list-style-type: none"> - ale forței maxime, explozive - ale vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare specifică - ale rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte - ale îndemânării - ale mobilității și a supleței • Creștere și dezvoltare fizică <ul style="list-style-type: none"> - program de creștere a masei musculare active - program de control al dietei (slăbire, după caz) - creștere a troficității - tonicității musculare - indici de nutriție și de proporționalitate - de evaluare a indicilor morfo-funcționali

7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • cristiania prin rotație - variante • cristiania spre vale cu amortizare • cristiania spre vale cu pășire • șerpuire alunecată • șerpuire frânată și accelerată • cristiania spre vale cu amortizare și proiecție laterală
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • sursele de frânare și modalități de eliminare a acestora • modalități de accelerare • cristiania spre vale cu amortizare • cristiania spre vale cu pășire • șerpuire accelerată • cristiania spre vale cu amortizare și proiecție laterală în condiții de creștere a vitezei de alunecare
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • abordarea concursului în funcție de starea părții la momentele respective • abordarea cursei în funcție de: <ul style="list-style-type: none"> - starea zăpezii - teren - montarea traseelor - viteza de alunecare - starea factorilor atmosferici • asumarea mișcărilor calculate în funcție de performanțele adversarilor și a manșelor disputate, respectiv manșe controlate
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă • atenție concentrată și distributivă • curaj • stăpânire de sine • perseverență • flexibilitate în gândire: rapiditate și promptitudine • dârzenie • perseverență • stabilitate psihică și emoțională • concentrare • rezistență la stres • educarea voinței
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • participare la competițiile din calendarul competițional intern al FRSB, 8-10 concursuri • participare cu maximă eficiență în condițiile de concurs, adaptat categoriei de vârstă și nivelului de pregătire • obținerea a minim 60 de puncte pentru fiecare probă de pregătire fizică generală și specifică (atât fetele, cât și băieții) • criterii de apreciere a randamentului • cauzele care reduc randamentul • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză • specificul autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de concurs • criterii de evaluare a arbitrajelor • greșeli, abateri și consecințele lor

14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • regulamentul specific muntelui • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente
-----------------------------------	--

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicatePrezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concursReceptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușiteExersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau colegÎndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătosAdoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concursEfectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanțăRealizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplinăCulegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none">Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportiveParticiparea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite

	<p>grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeeleor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică

	<ul style="list-style-type: none"> • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție/ de execuție/ de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală / explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru static și dinamic • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală - aerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară și elasticitate musculară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • înălțime • greutate • sistem osteo-articular adecvat • proporționalitate segmentară
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță/ în regim de rezistență • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - statică și dinamică cu alternare rațională - izometrică a membrilor inferioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - simțul zăpezii și al alunecării - echilibrare în alunecare - orientare și organizare spațio-temporală - coordonarea segmentelor corporale în relație cu acțiunea motrică efectuată - orientare/coordonare vizual-motrică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză și îndemânare • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară: coxofemurală, a genunchilor, scapulo-humerală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • Calități motrice <ul style="list-style-type: none"> - ale forței maxime, explozive - ale vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare specifică - ale rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte - ale îndemânării - ale mobilității și a supleței • Creștere și dezvoltare fizică <ul style="list-style-type: none"> - a masei musculare active - de control al dietei (slăbire, după caz) - de creștere a troficității și tonicității musculare - indici de nutriție și de proporționalitate - de evaluare a indicilor morfo-funcționali
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • procedeele învățate și consolidate în stadiile anterioare; aplicarea lor cu eficiență maximă în activitatea de concurs • procedeele tehnice specifice probelor de concurs, cu accent pe execuția corectă a fazei de conducere a virajelor (urma tăiată) la parcurgerea traseelor marcate și parcurgerea cu maximă eficiență a traseelor marcate

8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • cristiania spre vale cu proiecție laterală • cristiania spre vale prin amortizare • ocoliri/viraje specifice probei de slalom • ocoliri specifice probei de slalom uriaș • ocoliri specifice probei de coborâre • instruire particularizată a procedeele tehnice deficitare
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • abordarea cursei în funcție de: <ul style="list-style-type: none"> - starea zăpezii - teren - viteza de alunecare - montarea traseului - abordarea traseelor sub forma manșelor controlate • asumarea evoluției în funcție de performanțele adversarilor
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • temperament • atenție concentrată și distributivă • moral-volitive • stabilitate psihică și emoțională • rezistență la stres • gândire operantă • flexibilitate în gândire: rapiditate, promptitudine și anticipare • tenacitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de amortizare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului; • tehnici de abordare a traseelor în funcție profilul terenului, starea zăpezii, viteza de alunecare, montarea traseelor etc.
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • participare la competițiile din calendarul competițional intern, competiții internaționale și/sau lot național • participarea cu maximă eficiență în condițiile de concurs, adaptat categoriei de vârstă și nivelului de pregătire • obținerea a minim 65 de puncte pentru fiecare probă de pregătire fizică generală și specifică (atât fetele, cât și băieții) • cauzele care reduc randamentul • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • pregătirea echipamentelor pentru concurs • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte cunoștințele și competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

La finalul stadiului de începător sportivul trebuie să cunoască:

- sursele de frânare și cum le poate elimina;
- modalități de accelerare într-un traseu dat.

La nivel avansați, sportivul trebuie să fie capabil:

- să evolueze pe părți dificile;
- să evolueze pe zăpadă sau teren dificil;
- să conducă schiurile tăiat, fără derapaj, cu sprijin pe ambele picioare sau sprijin dominant pe piciorul exterior;
- să-și formeze un ritual de pregătire a cursei;
- să-și controleze emoțiile și să le dirijeze în mod pozitiv;
- să repete o evoluție de mai multe ori;
- să aleagă o traiectorie în raport cu traseul și terenul;
- să se evalueze în raport cu alții sau cu sine;
- să poată face diferența între un sprijin scurt și un sprijin lung.

La nivel performanță, se recomandă:

- dozarea strictă a mecanismelor de descărcare a schiurilor;
- declanșarea foarte rapidă prin combinarea mișcărilor de pivotare, absorbție, arcuire laterală a genunchiului exterior, fără intervenția bustului;
- adaptarea mișcărilor la fazele ochirii, teren, montarea traseelor și viteza de deplasare;

- conducerea virajelor impuse menținând cea mai mare viteză posibilă, prin reducerea surselor de frânare;
- eliminarea efectelor acțiunii forței centrifuge, prin poziții și acțiuni compensatorii;
- plasarea pe cea mai bună linie de cursă.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform OMECTS nr. 5568/2011 și OMECTS nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

În scopul preîntâmpinării unor accidente, sunt necesare unele măsuri pentru asigurarea securității sportivilor, respectiv:

- echipament adecvat (bocanci, schiuri, legături reglate, apărători, cască, ochelari, bețe, etc.);
- teren amenajat, protejat, adecvat particularităților de vârstă și pregătire a sportivilor;
- părții securizate;
- îmbrăcăminte adecvată condițiilor meteo;
- efectuarea instructajului de protecția muncii, prin prelucrarea normelor generale de comportament în cadrul activității instructiv educative, dar și a normelor de comportament specifice activității în condițiile practicării schiului alpin (muntele, condițiile meteorologice, vitezele de deplasare, terenul, mijloacele de transport etc.).

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză pe 50 m plat, cu start de sus	10"2	9"4	10"1	9"3	10"	9"2	9"9	9"1	9"8	9"0	9"6	8"8	9"4	8"6	9"2	8"4	9"0	8"2	8"9	8"1
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	124	138	126	141	128	144	130	147	132	150	140	160	147	165	152	170	163	175	170	180

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	„Navetă în stea” (sec) *	18"6	18"1	18"5	18"0	18"4	17"9	18"2	17"7	18"0	17"5	17"5	17"0	17"0	16"8	16"8	16"2	16"3	16"0	16"0	15"8
2.	Slalom pe uscat, 50 m printre 20 de porți (sec)	timpii și echivalarea lor în note se stabilesc de comisia de examinare, în funcție de așezarea porților																			

* „Naveta în stea” – alergare, cu pornire de la un jalon situat în centrul unui pătrat cu latura de 6 metri și ocolirea a patru jaloane dispuse pe colțurile pătratului, revenind după fiecare jalon ocolit, la cel din centru, pe care, de asemenea, îl ocolește.

Proba se încheie când executantul atinge jalonul din centru după ocolirea celui de-al patrulea jalon.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză pe 50 m plat, cu start de sus	10,1	9,3	10	9,2	9,9	9,1	9,8	9,0	9,6	8,8	9,4	8,6	9,2	8,4	9,0	8,2	8,9	8,1	8,7	7,9
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	135	140	139	144	142	150	145	156	152	158	155	162	158	170	162	172	165	174	169	176

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	„Navetă” clasic 4x10 m (sec) *	14,8	14,3	14,5	14	14,1	13,8	13,8	13,4	13,3	12,9	13,1	12,5	12,6	12,3	11,9	11,4	11,5	11,1	11,3	10,9
2.	Slalom pe uscat, 50 m printre 20 de porți (sec)	timpii și echivalarea lor în note se stabilesc de comisia de examinare, în funcție de așezarea porților																			

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză pe 50 m plat, cu start de sus	10	9,2	9,9	9,1	9,8	9,0	9,6	8,8	9,4	8,6	9,2	8,4	9,0	8,2	8,9	8,1	8,7	7,9	8,5	7,6
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	156	152	158	155	162	158	170	162	172	165	174	169	176	171	178	173	181	175	183

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	„Navetă” clasic 4x10 m(sec) *	14,5	14	14,1	13,8	13,8	13,4	13,3	12,9	13,1	12,5	12,6	12,3	11,9	11,4	11,5	11,1	11,3	10,9	11,0	10,7
2.	Abdomen/30”	11	14	12	15	13	16	15	18	17	19	18	20	19	22	21	24	23	26	25	28

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză pe 50 m plat, cu start de sus	9,8	9,0	9,6	8,8	9,4	8,6	9,2	8,4	9,0	8,2	8,9	8,1	8,7	7,9	8,5	7,6	8,3	7,4	8,1	7,2
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	162	158	170	162	172	165	174	169	176	171	178	173	181	175	183	177	185	180	187

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	„Navetă” clasic 4x10 m(sec) *	13,8	13,4	13,3	12,9	13,1	12,5	12,6	12,3	11,9	11,4	11,5	11,1	11,3	10,9	11,0	10,7	10,8	10,5	10,7	10,1
2.	Abdomen/30”	12	15	13	16	15	18	17	19	18	20	19	22	21	24	23	26	25	28	27	29

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: SCHI BIATLON

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare SCHI BIATLON, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor biopsihomotrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;

- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculum la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală/ debit respirator • elasticitate toracică • tip somatic mediu spre longilin • stabilitate articulară • suplețe musculo-ligamentară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers- variante • școala alergării • școala săriturii • echilibru • elemente de bază ale schiului de fond
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - izometrică și statică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală aerobă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - generală - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio-vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali - de execuție la stimul (ținta) - de deplasare pe spațiu mic • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - de împingere specifică - generală tren superior și inferior - izometrică și statică în condiții specifice de biatlon • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - specifică pe zăpadă - alunecare de durată/ aerobă/ în regim de forță • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor în mersul pe schi - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de rezistență

	<ul style="list-style-type: none"> - dexteritate în mînuirea armei în poligon • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive la nivelul membrelor inferioare • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemnării în manevrarea schiurilor și a armei • a mobilității și a supleței <p>procedee de creștere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a troficității • a tonicității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • mersuri alternative cu 2 pași • mersuri alternative cu 4 pași • mersuri cu împingere simultană cu bețele • trecere de la mersul alternativ la împingerile simultane <p>procedee tehnice libere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pași de semipatinaj • pași de patinaj fără împingeri cu brațele • pași de patinaj cu împingeri simultane cu brațele • pași de patinaj cu împingeri alternative cu brațele • tragere cu arma de aer comprimat calibru 4.5mm în poziția culcat - rezemat
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de deplasare • de manevrare a armei • de finalizare • îmbunătățirea deplasării pe schiuri, specifică schiului de fond • învățarea corectă a elementelor tehnice clasice și libere • învățarea corectă a elementelor tehnice de bază din trasul cu pușca de aer comprimat calibrul 4,5 mm în poziția culcat- rezemat: <ul style="list-style-type: none"> - poziția - ochirea - declanșarea - respirația
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • abordarea corectă a întrecerii în funcție de profilul terenului, de starea zăpezii, de schimbul din ștafetă <p>Acțiuni tactice colective:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fluentă în deplasare • declanșarea acțiunilor în funcție de schimbul din ștafetă
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • atenție distributivă • perseverență • acuitate vizuală • dexteritate • spirit de disciplină, orientare spre scop, colectivism

11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere specific probei • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • regulamentul specific muntelui • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală/ debit respirator • elasticitate toracică • tip somatic mediu spre longilin • stabilitate articulară • suplețe musculo-ligamentară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers – variante / școala alergării / școala săriturii / echilibrul • elemente de bază ale schiului de fond
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție/ de execuție/ de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală/ izometrică și statică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală aerobă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară/ coordonare generală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio- vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil • talie normală • greutate optimă • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimul vizual (efectuarea tragerii în timp limitat) - de execuție a actelor motrice specifice: deplasare pe schi, tragere cu arma - de deplasare pe spații medii/ de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă/ în regim de viteză/ în regim de rezistență - de împingere izometrică/ statică specifică tragerii (menținerea cu ușurință a armei în ambele poziții) • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă/ în regim de viteză/ în regim de forță • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - simțul zăpezii/ orientare în spațiu/ în regim de rezistență - menținerea echilibrului în deplasarea pe schi și pentru tragerea în poziția picioare • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor

6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a membrelor inferioare • a forței în regiunea lombară și scapulară • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării în mânăuirea schiurilor și a armei • a mobilității și a supleții <p>procedee de creștere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a troficității • a tonicității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • alunecare prin împingere simultană • pasul de semipatinaj • pasul de patinaj fără împingere cu brațele • 2 pași de patinaj și împingere simultană cu brațele • 1 pas de patinaj și împingere alternativă cu brațele • treceri de la un procedeu la altul • tragere cu arma de aer comprimat calibru 4,5mm în poziția culcat nerezemat și picioare
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • manevrarea rapidă a armei la intrarea în poligon • trageri cu arma în pozițiile culcat și în picioare • poziție – ochire - declanșare - respirație
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • abordarea corectă a întrecerii în funcție de profilul terenului, de starea zăpezii, de schimbul din ștafetă, de valoarea adversarilor <p>acțiuni tactice colective:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fluentă în deplasare • declanșarea acțiunilor în funcție de schimbul din ștafetă • declanșarea acțiunilor în funcție de valoarea echipelor adverse
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • atenție distributivă • perseverență • acuitate vizuală • dexteritate • spirit de disciplină, orientare spre scop, colectivism
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei

13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • regulamentul specific muntelui • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeeleor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • dezvoltare fizică armonioasă, proporțională • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate articulară • suplețe musculo-ligamentară • sistem nervos stabil
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers- variante / școala alergării / școala săriturii / echilibru • elemente de bază ale schiului de fond
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție/ de execuție/ de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală/ izometrică și statică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală aerobă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară / coordonare generală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare • tonicitatea și troficitatea musculaturii coloanei vertebrale • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • capacitate vitală dezvoltată specific probei • aparat cardio- vascular dezvoltat și pregătit specific • monosomatic cu torace și centura scapulară bine dezvoltate • elasticitate toracică 15-18 cm • indice de proporționalitate statură/2-bust=0 • raport talie greutate=1-0,95 • brațe puternice, anvergură brațe, statură-valori pozitive • mobilitate lombară bună (peste +10cm) • forță scapulară 80-85 cm • capacitate aerobă bună, cu un consum de VO₂ maximum de peste 90% • volum cardiac 1200-1400 ml • cantitate de hemoglobină 15-16 mg • VO₂ puls 36-38 ml • sistem nervos puternic și echilibrat • dexteritate dreapta 1, stânga 3 • timp de reacție 180-200 ms

<p>5. Calități motrice specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimul vizual (efectuarea tragerii în timp limitat) - de execuție a actelor motrice specifice: deplasare pe schi, tragere cu arma - de deplasare pe spații medii/ de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă/ în regim de viteză/ în regim de rezistență - de împingere izometrică/ statică specifică tragerii (menținerea cu ușurință a armei în ambele poziții) - de împingere izometrică - statică specifică tragerii (menținerea cu ușurință a armei în ambele poziții) • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - în regim de viteză - în regim de forță • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - simțul zăpezii - orientare în spațiu - în regim de rezistență - menținerea echilibrului în deplasarea pe schi și pentru tragerea în poziția picioare • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, a gleznelor
<p>6. Metode și mijloace de dezvoltare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a membrilor inferioare • a forței în regiunea lombară și scapulară • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemnării în mânăuirea schiurilor și a armei • a mobilității și a supleții <p>procedee de creștere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a greutății corporale optime • a troficității • a tonicității
<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • alunecare prin împingere simultană • pasul de semipatinaj • pasul de patinaj fără împingere cu brațele • 2 pași de patinaj și împingere simultană cu brațele • 1 pas de patinaj și împingere alternativă cu brațele • treceri de la un procedeu la altul <p>Procedee tehnice specifice tragerii cu arma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elemente: <ul style="list-style-type: none"> - poziție – ochire – respirație - declanșare - procedee: <ul style="list-style-type: none"> - tragere poziția culcat - tragere poziția picioare
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • de deplasare • de manevrare a armei • de finalizare <p>Acțiuni tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • perfecționarea deplasării pe schiuri, specifică schiului de fond • folosirea cu prioritate a tehnicii de alunecare cu 1 pas de patinaj și împingere simultană cu brațele • aplicarea corectă a elementelor tehnice clasice și libere

	<ul style="list-style-type: none"> • aplicarea corectă a elementelor tehnice de bază din trasul cu pușca de aer comprimat calibrul 5,6 mm în poziția culcat rezemat: • poziția/ ochirea/ declanșarea/ respirația • manevrare rapidă a armei la intrarea și ieșirea din poligon • folosirea unui ritm de tragere stabil, 4-5 secunde între focuri • realizarea unor parametri de timp pentru poligon • formarea unui ritm optimal individualizat de tragere, având în vedere manevrele de armă din poligon și fazele elaborării focului • creșterea procentajului de lucru pe zăpadă, îmbunătățirea tehnicii schiului specific biatlonului • realizarea unui număr mare de kilometri de alergare pe schiuri și schi role cu arma în spate • asigurarea unei cantități de efort mai mare în regim mixt
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • adaptarea corectă și cu ușurință în funcție de profilul terenului, de locul de concurs, de starea zăpezii, de schimbul din ștafetă, de valoarea adversarilor <p>Acțiuni tactice colective:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fluentă în deplasare • declanșarea acțiunilor în funcție de schimbul din ștafetă • declanșarea acțiunilor în funcție de valoarea echipelor adverse
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie și îmbunătățirea performanței • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • stăpânire de sine • colaborare și înțajutorare • combativitate • rezistență la oboseala psihică • intuiție • acuitate vizuală • dexteritate • orientare spre scop, colectivism • corectitudine și respect față de adversar, arbitrii și spectatori • capacitate de echilibrare a parametrilor în caz de perturbare • echilibru emoțional • rezistență la agenți stresanți • putere deosebită de mobilizare • acuitate vizuală bună • vedere centrală bună • capacitate foarte bună a concentrării atenției
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulamente de concurs specific probei • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate • reguli care trebuie respectate în poligonul de biatlon
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform OMECTS nr. 5568/2011 și OMECTS nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	125	140	126	145	129	150	132	155	135	160	145	165	155	170	160	175	165	180	170	185
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (minute)	3'30"	3'50"	3'25"	3'45"	3'20"	3'40"	3'15"	3'35"	3'10"	3'30"	3'05"	3'25"	3'00"	3'20"	2'55"	3'15"	2'50"	3'10"	2'45"	3'05"
3.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți, pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tragere din culcat cu arma aer comprimat de la 10 m – rezeamat 10 focuri (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

C. CERINTE MORFOLOGICE:

- talie peste 146 cm - fete și peste 140 cm – băieți
- membre inferioare și superioare lungi
- elasticitate toracică peste medie

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe 50 m (secunde)	10"8	10"4	10"4	10"2	10"2	10"	10"	9"7	9"8	9"4	9"4	9"2	8"8	8"7	8"4	8"3	8"2	8"0	8"0	7"8
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,30	1,45	1,32	1,50	1,35	1,55	1,40	1,60	1,45	1,65	1,55	1,70	1,60	1,75	1,65	1,80	1,70	1,85	1,75	1,90
3.	Alergare de rezistență 800m băieți și 600 m fete (minute)	3'25"	3'45"	3'20"	3'40"	3'15"	3'35"	3'10"	3'30"	3'05"	3'25"	3'00"	3'20"	2'55"	3'15"	2'50"	3'00"	2'45"	2'50"	2'30"	2'45"
4.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți, pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tragere din culcat cu arma aer comprimat brațul sprijin în curea de la 10 m – 10 focuri (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

C. CERINTE MORFOLOGICE:

- talie peste 146 cm - fete și peste 140 cm - băieți
- membre inferioare și superioare lungi
- elasticitate toracică peste medie

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe 50m (secunde)	10"2	9"7	10"0	9"4	9"8	9"2	9"4	8"7	8"8	8"3	8"4	8"0	8"2	7"8	8"0	7"4	7"8	7"2	7"5	7"0
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,35	1,50	1,40	1,55	1,45	1,60	1,50	1,65	1,55	1,70	1,60	1,75	1,65	1,80	1,70	1,85	1,75	1,90	1,80	1,95
3.	Alergare de rezistență 3000 m băieți și 1000 m fete (minute)	5'00"	13'50"	4'55"	13'55"	4'50"	12'00"	4'45"	11'55"	4'40"	11'50"	4'35"	11'45"	4'30"	11'40"	4'25"	11'35"	4'20"	11'30"	4'15"	11'25"
4.	Flotări din sprijin pe brațe la paralele (număr de execuții)	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tragere din culcat cu arma aer comprimat brațul sprijin în curea de la 10 m – 10 focuri (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Tragere din poziția picioare cu arma aer comprimat de la 10 m 10 focuri (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

C. CERINTE MORFOLOGICE:

- talie peste 146 cm - fete și peste 140 cm - băieți
- membre inferioare și superioare lungi
- elasticitate toracică peste medie

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe 50 m (secunde)	10"0	9"4	9"8	9"2	9"4	8"7	8"8	8"3	8"4	8"0	8"2	7"8	8"0	7"4	7"8	7"2	7"4	7"0	7"2	6"8
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,40	1,55	1,45	1,60	1,50	1,65	1,55	1,70	1,60	1,75	1,65	1,80	1,70	1,85	1,75	1,90	1,80	1,95	1,85	2,00
3.	Alergare de rezistență 3000 m băieți și 1000 m fete (minute)	4'55"	13'55"	4'50"	12'00"	4'45"	11'55"	4'40"	11'50"	4'35"	11'45"	4'30"	11'40"	4'25"	11'35"	4'20"	11'30"	4'15"	11'25"	4'10"	11'20"
4.	Flotări din sprijin pe brațe la paralele (număr de execuții)	1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tragere din culcat cu arma aer comprimat brațul sprijin în curea de la 10 m – 10 focuri (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Tragere din poziția picioare cu arma aer comprimat de la 10 m 10 focuri (nr. reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

* Descrierea probei: executantul aleargă la efort maximal 100 m – fete; 200 m – băieți, după care se așează în poziția culcat și execută tragerea.

C. CERINTE MORFOLOGICE:

- talie peste 146cm - fete și peste 140cm - băieți
- membre inferioare și superioare lungi
- elasticitate toracică peste medie

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: SCHI FOND

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare SCHI FOND nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățatul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculum la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare Aprecierii respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru • cățărare • escaladare • variante de mers, coordonat cu mișcarea brațelor • variante de alergare • variante de sărituri cu desprindere pe ambele picioare, în lungime, în înălțime și în adâncime
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut la efort prelungit • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • forță de împingere (brațe-picioare) • rezistență la efort prelungit • percepții acustice, optice, kinestezice

5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare - statică a membrelor superioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - la efort prelungit • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței <p>procedee de creștere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a troficității • a tonicității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • mersul alternativ cu doi pași • alunecarea prin împingere simultană • mersul cu doi pași și împingere simultană • mersul cu un pas și împingere simultană • mersul alternativ cu patru pași • mersul alternativ cu patru pași și trei împingeri • treceri simple de la un mers la altul • treceri complexe • pasul de semipatinaj • pasul de patinaj
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de întoarcere • tehnici de alunecare pe pante variate
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de adaptare a procedeelelor de deplasare pe schiuri la profilul pârtiilor • variante de utilizare a trecerilor de la un procedeu de deplasare la altul • repere pentru dozarea efortului pe parcursul cursei • variante de schimbare a procedeelelor de deplasare și a timpului pe anumite porțiuni ale traseului
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de munte • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie

	<ul style="list-style-type: none"> • stabilitate psihică și emoțională : latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • regulamentul specific muntelui • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltare fizică armonioasă • masă musculară activă • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru • cățărare • escaladare • variante de mers cu coordonări diferite ale membrelor • variante de alergare pe suprafețe denivelate și pe pante cu unghiuri de înclinare diferite • sărituri cu desprindere de pe ambele picioare pe și peste obstacole • mențineri și deplasări în echilibru pe suprafețe fixe și mobile • tracțiuni și împingeri
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe

4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> talie normală greutate optimă volum și debit cardiac crescut sistem osteo-articular foarte bun forță statică în toate grupele musculare percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza: <ul style="list-style-type: none"> în regim de forță în regim de rezistență în regim de suplețe Forța: <ul style="list-style-type: none"> în regim de viteză în regim de rezistență în regim de suplețe explozivă a membrelor inferioare statică a membrelor superioare statică a degetelor Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate coordonare spațio-temporală coordonare vizual-motrică dexteritate generală și specifică Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> în regim de viteză în regim de forță în marșuri Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> articulară, la nivelul tuturor segmentelor scapulară, lombară suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței maxime, explozive, în diferite regiuni a forței maxime, statice, în diferite regiuni a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare a rezistenței la eforturi aerobe, mixte a îndemnării, a mobilității și a supleței <p>procedee de creștere:</p> <ul style="list-style-type: none"> a masei musculare active a troficității a tonicității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> mersul alternativ mersul cu împingere simultană tregeri simple de la un mers la altul: <ul style="list-style-type: none"> de la mersul alternativ cu doi pași la mersul alternativ cu patru pași și la mersul alternativ cu trei pași și trei împingeri de brațe de la alunecare cu împingere simultană la mersul cu doi pași și împingere simultană și cu un pas și împingere simultană de la mersul alternativ la cel cu împingere simultană pasul de semipatinaj pasul de patinaj
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> după caz variante – grafice de cursă
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> variante de adaptare a procedeelelor de deplasare pe schiuri la profilul pârtiilor în condițiile vitezei de cursă variante de schimbare a procedeelelor de mers și a tempoului planul tactic al cursei
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> tenacitate

	<ul style="list-style-type: none"> • eliminarea sentimentului de teamă față de munte • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională : latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • regulamentul specific muntelui • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeeleor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru • cățărare • escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă - izotonică a musculaturii membrelor • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - coordonarea acțiunilor tehnice în funcție de suprafața de deplasare - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală- aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • amplitudinea ciclului respirator • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe - de reacție și execuție față de profilul traseului și caracteristicile suprafeței de alunecare - de execuție a mișcărilor tehnice repetate

	<ul style="list-style-type: none"> • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare - statică a membrelor superioare - statică a degetelor - izotonică a musculaturii membrelor în regim de coordonare și rezistență • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - în marșuri • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței în regim de rezistență a musculaturii membrelor • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție și de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării în condiții de viteză și echilibru • a mobilității și supleței • procedee de creștere: <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a greutateii corporale optime • a troficității • a tonicității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • mersul alternativ pe pante și suprafețe diferite • mersul cu împingere simultană pe pante și suprafețe diferite • treceri simple de la un mers la altul: <ul style="list-style-type: none"> - de la mersul alternativ cu doi pași la mersul alternativ cu patru pași și mersul alternativ cu patru pași și trei împingeri de brațe - de la mersul prin alunecare cu împingere simultană la mersul cu doi pași și împingere simultană și la mersul cu un pas și împingere simultană • treceri complexe de la mersul alternativ la cel cu împingere simultană • pasul de patinaj
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz • variante de grafice de cursă individuale și în ștafete
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • graficele de cursă: <ul style="list-style-type: none"> - de timp scontat - de loc în clasament - în funcție de principalii adversari - în funcție de numărul de concurs - în situațiile de recuperare sau de menținere a rezultatului - în ștafete • variante adaptate a procedeele tehnice de deplasare pe schiuri în funcție de: <ul style="list-style-type: none"> - profilul terenului - starea zăpezii - calitatea alunecării

	- viteza de cursă
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de munte • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și

fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;

- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform OMECTS nr. 5568/2011 și OMECTS nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	125	140	126	145	129	150	132	155	135	160	145	165	155	170	160	175	165	180	170	185
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (minute)	3'30"	3'50"	3'25"	3'45"	3'20"	3'40"	3'15"	3'35"	3'10"	3'30"	3'05"	3'25"	3'00"	3'20"	2'55"	3'15"	2'50"	3'10"	2'45"	3'05"
3.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți, pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Menținut atârnat la bara fixa, (bărbia deasupra barei – secunde)	0'25	0'35	0'30	0'40	0'35	0'45	0'40	0'50	0'45	0'55	0'50	0'60	0'55	1'05	0'60	1'10	1'05	1'15	1'10	1'20
2.	Alergare cu bețe pe teren variat 2000 m fără înregistrarea timpului																				

C. CERINTE MORFOLOGICE

- talie peste 146 cm - fete și peste 140 cm – băieți;
- membre inferioare și superioare lungi;
- elasticitate toracică peste medie.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	10"0	9"4	9"8	9"2	9"6	9"0	9"4	8"8	9"2	8"6	9"0	8"4	8"8	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8	8"2	7"6
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,30	1,45	1,35	1,50	1,40	1,55	1,45	1,60	1,50	1,65	1,55	1,70	1,60	1,75	1,65	1,80	1,70	1,85	1,75	1,90
3.	Flotari cu sprijinul palmelor pe sol- baieti; sprijin palme pe banca de gimnastica - fete	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11
4.	Alergare de durată pe teren plat 600 m fete și 800 m băieți (min)	3"25	3"45	3"20	3"40	3"15	3"35	3"10	3"30	3"05	3"25	3"00	3"20	2"55	3"15	2"50	3"10	2"45	3"05	2"40	3'00

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Menținut atârnat la bara fixa, (bărbia deasupra barei – secunde)	0'30	0'45	0'35	0'50	0'40	0'55	0'45	1'00	0'50	1'05	0'55	1'10	1'00	1'15	1'05	1'20	1'10	1'25	1'15	1'30
2.	Alergare cu bețe pe teren variat 2000 m fără înregistrarea timpului																				

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	9"4	9"2	9"2	9"0	9"0	8"8	8"8	8"6	8"6	8"4	8"8	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8	8"2	7"6	8"0	7"4
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,35	1,50	1,40	1,55	1,45	1,60	1,50	1,65	1,55	1,70	1,60	1,75	1,65	1,80	1,70	1,85	1,75	1,90	1,80	1,95
3.	Flotari cu sprijinul palmelor pe sol- baieți; sprijin palme pe banca de gimnastica - fete	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12
4.	Alergare de durată pe teren plat 600 m fete și 800 m băieți (min)	3'20	3'45	3'15	3'35	3'10	3'30	3'05	3'25	3'00	3'20	2'55	3'15	2'50	3'10	2'45	3'05	2'40	3'00	2'35	2'55

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Menținut atârnat la bara fixă (bărbia deasupra barei – secunde)	0'30	0'45	0'35	0'50	0'40	0'55	0'45	1'00	0'50	1'05	0'55	1'10	1'00	1'15	1'05	1'20	1'10	1'25	1'15	1'30
2.	Alergare cu bețe pe teren variat 3000 m fără înregistrarea timpului																				

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	9"6	9"0	9"4	8"8	9"2	8"6	9"0	8"4	8"8	8"2	8"6	8"0	8"4	7"8	8"2	7"6	8"0	7"4	7"8	7"2
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,40	1,55	1,45	1,60	1,50	1,65	1,55	1,70	1,60	1,75	1,65	1,80	1,70	1,85	1,75	1,90	1,80	1,95	1,85	2,00
3.	Flotari cu sprijinul palmelor pe sol- băieți; sprijin palme pe banca de gimnastică - fete	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15
4.	Alergare de durată pe teren plat 600 m fete și 800 m băieți (min)	3'25	3'35	3'20	3'30	3'15	3'25	3'10	3'20	3'05	3'15	3'00	3'10	2'55	3'05	2'45	3'00	2'35	2'55	2'30	2'50

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Mentinut atârnat la bara fixă cu bărbia deasupra barei – fete; tracțiuni - băieți	0'40	1	0'45	2	0'50	3	0'55	4	1'00	5	1'05	6	1'10	7	1'15	8	1'20	9	1'25	10
2.	Schi role – deplasare în stil clasic (distanța stabilită de Comisia de examinare)																				

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: SCHI ORIENTARE

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare SCHI ORIENTARE, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățatul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculum la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCHI ORIENTARE**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

activității de pregătire	
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • suplețe musculo-ligamentară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru • cățărare • escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă - izometrică și statică • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac dezvoltat și pregătit specific • sistem osteo-articular foarte bun • musculatură de tip longilin nehipertrofic • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali - de execuție - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe

	<ul style="list-style-type: none"> • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare - statică a membrelor superioare - statică a degetelor • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - specifică pe zăpadă - alunecare de durată - aerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței <p>procedee de creștere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a troficității • a tonicității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • deplasare în stil clasic • poziția de coborâre • montarea hărții
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • treceri simple de la un procedeu tehnic la altul • deplasare pe linii conducătoare de deplasare • de întoarcere • de pătrundere <p>Acțiuni tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • citirea hărții • conștientizarea poziției în teren • trecerea de la un procedeu tehnic de deplasare pe schiuri la altul, în funcție de teren
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • folosirea optimă a procedeele tehnice de deplasare pe schiuri în funcție de profilul terenului • înlănțuirea corectă a procedeele tehnice în vederea alegerii variantei optime <p>Acțiuni tactice colective:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conștientizarea situațiilor care pot să apară în întrecerile de ștafetă
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de munte • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă

	<ul style="list-style-type: none"> • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • regulamentul specific muntelui • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCHI ORIENTARE**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • dezvoltare fizică armonioasă • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru • cățărare • escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă - izometrică și statică • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice

5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare - dinamică a principalelor grupe musculare - statică a membrelor superioare - statică a degetelor • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - în marșuri • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței <p>procedee de creștere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a troficității • a tonicității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • deplasare pe schiuri în stilul clasic • pasul de semipatinaj <p>Procedee tehnice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • treceri simple de la un procedeu la altul • deplasare pe direcție generală • deplasare pe zona de influență a reperelor
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de deplasare • de întoarcere • de pătrundere • de manevrare • de finalizare <p>Acțiuni tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • citirea hărții • conștientizarea poziției în teren • trecerea de la un procedeu tehnic de deplasare pe schiuri la altul, în funcție de teren • pas de semipatinaj • reprezentarea mentală a terenului
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utilizarea optimă a procedeele tehnice de deplasare pe schiuri în funcție de profilul terenului • utilizarea optimă a procedeele tehnice de orientare în funcție de teren, natura reperelor <p>Acțiuni tactice colective:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pregătire specifică concursurilor de ștafetă în funcție de schimburi

10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de munte • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • regulamentul specific muntelui • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeele metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeele tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dăruirii și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor

	<ul style="list-style-type: none"> de mediu, printr-o adaptare progresivă capacitate vitală stabilitate articulară suplețe musculo-ligamentară reflexe osteo-tendinoase sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> mers alergare săritură prindere-apucare echilibru cățărare escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza: <ul style="list-style-type: none"> de reacție-decizie de execuție de deplasare de repetiție Forța: <ul style="list-style-type: none"> generală explozivă izometrică și statică Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> coordonare segmentară echilibru precizia mișcării orientare spațio-temporală Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> generală – aerobă-anaerobă Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> articulară stabilitate articulară elasticitate articulară suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> talie normală greutate optimă musculatură de tip longilin nehipertrofică volum și debit cardiac crescut sistem osteo-articular foarte bun forță statică în toate grupele musculare percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza: <ul style="list-style-type: none"> în regim de forță în regim de rezistență în regim de suplețe de reacție la stimuli vizuali de execuție (împingere în brațe) de deplasare în regim de rezistență și forță în condiții specifice de teren Forța: <ul style="list-style-type: none"> în regim de viteză în regim de rezistență în regim de suplețe explozivă a membrelor inferioare dinamică a principalelor grupe musculare statică a membrelor superioare statică a degetelor

	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică - în regim de rezistență • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - specifică pe zăpadă - alunecare de durată • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte • a supleței musculaturii • a îndemânării • a dexterității <p>procedee de creștere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a greutatei corporale optime • a troficității • a tonicității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • pas de patinaj cu împingere simultană la 2 pași • pas de semipatinaj <p>procedee tehnice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas de patinaj și o împingere simultană • alunecare prin împingere simultană • deplasare pe zone de influență a reperelor
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de deplasare • de întoarcere • de pătrundere • de manevrare • de finalizare <p>Acțiuni tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • citirea hărții • conștientizarea poziției în teren • trecerea de la un procedeu tehnic de deplasare pe schiuri la altul, în funcție de teren • pas de semipatinaj • reprezentarea mentală a terenului
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utilizarea optimă a procedeele tehnice de deplasare pe schiuri în funcție de profilul terenului • adaptarea unei viteze optime de deplasare corelată cu nivelul de însușire a procedeele tehnice de orientare <p>Acțiuni tactice colective:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pregătirea specifică a concurenților de ștafetă în funcție de schimburi • conștientizarea situațiilor apărute în concurs
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de munte • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie

	<ul style="list-style-type: none"> • stabilitate psihică și emoțională : latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;

- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform OMECTS nr. 5568/2011 și OMECTS nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	10"9	10"7	10"6	10"5	10"3	10"1	10"1	9"7	9"8	9"4	9"5	9"1	9"2	8"8	8"9	8"6	8"7	8"4	8"5	8"2
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (min.)	4'20"	5'20"	4'10"	5'10"	4'00"	5'00"	3'50"	4'50"	3'40"	4'40"	3'30"	4'30"	3'20"	4'20"	3'05"	4'10"	2'50"	4'00"	2'40"	3'50"
3.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți; pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta 10x5 m*	28"	27"	27"	26"	26"	25"	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"	21"	20"	20"	19"	19"	18"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	10"7	10"5	10"5	10"1	10"1	9"7	9"7	9"4	9"4	9"1	9"1	8"8	8"8	8"6	8"6	8"4	8"4	8"2	8"2	7"9
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (min.)	4'15"	5'10"	4'05"	5'00"	3'55"	4'50"	3'45"	4'40"	3'35"	4'30"	3'25"	4'20"	3'15"	4'10"	3'00"	4'00"	2'45"	3'50"	2'35"	3'40"
3.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți; pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta 10x5 m*	27"	26"	26"	25"	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"	21"	20"	20"	19"	19"	18"	18"	17"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	5"7	5"6	5"6	5"5	5"5	5"4	5"4	5"3	5"3	5"2	5"2	5"1	5"1	5"0	5"0	4"9	4"9	4"8	4"8	4"7
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (min.)	4'05"	5'00"	3'55"	4'50"	3'45"	4'40"	3'35"	4'30"	3'25"	4'20"	3'15"	4'10"	3'00"	4'00"	2'45"	3'50"	2'35"	3'40"	2'30"	3'30"
3.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți; pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta 10x5 m*	26"	25"	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"	21"	20"	20"	19"	19"	18"	18"	17"	17"	16"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	9"3	9"1	9"2	9"0	9"1	8"9	9"0	8"8	8"9	8"7	8"8	8"6	8"7	8"5	8"6	8"4	8"5	8"3	8"4	8"2
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (min.)	3'55"	4'50"	3'45"	4'40"	3'35"	4'30"	3'25"	4'20"	3'15"	4'10"	3'00"	4'00"	2'45"	3'50"	2'35"	3'40"	2'30"	3'30"	2'25"	3'25"
3.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți; pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta 10x5 m*	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"	21"	20"	20"	19"	19"	18"	18"	17"	17"	16"	16"	15"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin
DRAGOMIR Petrică
AVRAM Elena Nely
NEAGU Nicolae Emilian
STOICA Marius
ABABEI Radu
DOMNIȚEANU Teodora
OPREA Laurențiu
VETIȘAN Dan
GANERA Cătălin
TĂTARU Marius
TOTH Zoltan
PINTRIJEL Cristian
LUPU Cornel Ilie
SZABO Margareta

M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
M.E.N. – I.S.E.
M.E.N. – C.N.E.E.
U.M.F. Tg. Mureș
U.N.E.F.S. București
Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
A.S.E. București
I.S.M. București
I.S.J. Brașov
L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
C.S.S. Călărași
C.S.S. Petroșani
C.S.S. nr.5 București
C.S.S. Rm. Vâlcea
L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT SPORTIV GIMNAZIAL CU PROGRAM INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: SCHI SĂRITURI

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare SCHI SĂRITURI, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional**	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățatul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculum la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezenta programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCHI SĂRITURI**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare Aprecierii respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

activității de pregătire	
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru • cățărare • escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară (în special în articulația gleznei) - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • conform cerințelor stabilite de F.R. Schi • talie medie spre înaltă • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de suplețe - de reacție la stimuli vizuali - de execuție la stimuli singulari - de deplasare pe distanțe mici • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare - statică a membrelor superioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală

	<ul style="list-style-type: none"> - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - rezistența specifică • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică - estetică și expresivitate corporală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemnării, a mobilității și a supleței <p>procedee de creștere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a troficității • a tonicității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • din schiul alpin: <ul style="list-style-type: none"> - oprirea, schimbarea de direcție, poziția de coborâre • din schi sărituri: <ul style="list-style-type: none"> - poziție de aterizare, poziție de elan, desprindere <p>procedee tehnice specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • procedeele tehnice de bază aplicate în condiții variate (atmosferice, de trambuline) • elan-desprindere-zbor-aterizare de pe trambulina de K=15 m
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare a schiurilor • de alunecare • de zbor • de aterizare <p>Acțiuni tehnico-tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • exerciții imitative individuale și cu partener
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • sărituri în condiții climaterice diferite (vânt, zăpadă udă, gheață) • antrenamente sub formă de întreceri • tactica în funcție de săritura realizată de adversari sau de propria săritură realizată în prima manșă • identificarea și prevenirea greșelilor care influențează tehnica (poziția corpului în aer, aterizarea) pe parcursul întrecerii
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de munte • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre:

	<ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - importanța stretching-ului ca și metodă de refacere - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului în caz de accidente/căzături/sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • părțile unei trambuline: elan, masă, aterizare, zona de racordaj la elan/aterizare, plat • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • regulamentul specific muntelui • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCHI SĂRITURI**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru • cățărare • escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie medie spre înaltă, conform cerințelor stabilite de F.R.Schi • greutate optimă-minimum 10 procente sub înălțime: ex.la 170 cm-60 kg • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice

5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție: în momentele din fazele săriturii/ la stimuli vizuali - de execuție: în regim de îndemânare, în regim de forță - de execuție în condiții specifice săriturilor cu schiurile - de deplasare pe distanțe mici • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă a membrelor inferioare (detentă) - în regim de viteză - flexorilor labei piciorului - mușchilor spatelui-trenului superior • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor corpului în condiții variate - coordonare specifică în efectuarea procedeele tehnice în condiții de creștere a solicitărilor privind atenția, echilibrul și orientarea spațială - educarea percepțiilor specializate de spațiu, timp, direcție, viteză și amplitudinea mișcărilor - efectuarea de sarcini motrice cu grad de dificultate diferit • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - specifică: pentru exerciții imitative; sărituri propriu-zise • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - generală - elasticitate-suplețe musculară generală - în articulația gleznei
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, la nivelul membrelor inferioare; în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței <p>procedee de creștere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a troficității • a tonicității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • din schiul alpin: <ul style="list-style-type: none"> - oprirea - schimbarea de direcție - poziția de coborâre • din schi sărituri: <ul style="list-style-type: none"> - poziția de elan - poziția de desprindere/desprinderea - poziția de aterizare - poziția de zbor - poziția de telemark <p>procedee tehnice specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • procedeele tehnice de bază aplicate în condiții variate (schimbări survenite de la o trambulină la alta, condiții atmosferice) • elan-desprindere-zbor-aterizare de pe trambulina de K= 50-85
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de preparare/întreținere/ceruire/montare a schiurilor • de alunecare - imitativ din mișcare/pe căruț/schiurile • de desprindere - imitativ din mișcare/pe căruț/schiurile • de zbor – imitativ cu partener/individual/pe aparate • de aterizare/telemark – imitativ static/din mișcare/pe căruț/schiurile
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • sărituri în condiții climaterice diferite (vânt, zăpadă udă,

	<p>gheață)</p> <ul style="list-style-type: none"> • antrenamente sub formă de concurs (ora identică celei de concurs, numere de start, arbitraj) • tactica în funcție de săritura realizată de adversari sau de propria săritură realizată în prima manșă • eliminarea greșelilor care influențează în mod decisiv stilul (poziția corpului în aer) pe parcursul concursului
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de munte • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - importanța stretching-ului - importanța respectării programului individual - importanța refacerii după efort și pregătirea antrenamentului următor - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului în caz de accident/căzătură; sprijinul în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • regulamentul specific muntelui • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCHI SĂRITURI**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicatePrezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concursReceptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușiteExersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau colegÎndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătosAdoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concursEfectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanțăRealizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplinăCulegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none">Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportiveParticiparea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite

	<p>grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeeleor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dărzenei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • complex de reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru • cățărare • escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie la stimuli sonori, vizuali, tactili - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă a membrelor inferioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie medie spre înaltă, conform cerințelor stabilite de F.R.Schi • greutate optimă – minimum 10-12 procente sub înălțime: ex. 170 cm înălțime – 58-60 kg cu tot cu echipament (+3 kg) • masă activă și țesut adipos 11% • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare, detentă foarte bună – peste 70-75 cm • percepții acustice, optice, kinestezice

<p>5. Calități motrice specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție: în momentele din fazele săriturii / la stimuli vizuali - de execuție: în regim de îndemânare, în regim de forță - de execuție în condiții specifice săriturilor cu schiurile - de deplasare pe distanțe mici • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă a membrelor inferioare (detentă) - în regim de viteză - flexorilor labei piciorului - mușchilor spatelui – a trenului superior (tonifiere) • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor capului în condiții variate - coordonare specifică în efectuarea procedeelor tehnice în condiții de creștere a solicitărilor privind atenția, echilibrul și orientarea spațială - educarea percepțiilor specializate de spațiu, timp, direcție, viteză și amplitudinea mișcărilor - efectuarea de sarcini motrice cu grad de dificultate diferit • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - specifică • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - generală - elasticitate-suplețe musculară generală
<p>6. Metode și mijloace de dezvoltare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei, anaerobe și mixte • a supleței musculaturii • a îndemânării • a dexterității <p>procedee de creștere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • menținerea/scăderea greutatei corporale până la greutatea optimă • a troficității • a tonicității
<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • din schiul alpin: <ul style="list-style-type: none"> - oprirea - schimbarea de direcție - poziția de coborâre - viraje, alternative, rapide-largi • din schi sărituri: <ul style="list-style-type: none"> - poziția de elan - poziția de desprindere-desprinderea - poziția de aterizare - poziția telemark <p>procedee tehnice specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • procedeele tehnice de bază aplicate în condiții variate (schimbări survenite de la o trambulină la alta, condiții atmosferice) • elan-desprindere-zbor-aterizare de pe trambulina de K= 64-120 m
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de preparare/montare/ceruire/întreținere a schiurilor • de alunecare • de desprindere • de zbor • de aterizare

9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • sărituri în condiții climaterice diferite (vânt, zăpadă udă, gheață) • antrenamente sub formă de concurs (ora identică celei de concurs, numere de start, arbitraj) • tactica în funcție de săritura realizată de adversari sau de propria săritură realizată în prima manșă • eliminarea greșelilor care influențează în mod decisiv stilul (poziția corpului în aer) pe parcursul concursului
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de munte • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - importanța stretching-ului în refacere - importanța refacerii/metode de refacere și pregătirea antrenamentului următor - respirația cu caracter de refacere • tehnici de acordare reciprocă a ajutorului în caz de accident/căzătură și a sprijinului în execuții-partener de antrenament
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform OMECTS nr. 5568/2011 și OMECTS nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)	2,44	2,34	2,39	2,29	2,34	2,24	2,29	2,19	2,24	2,14	2,19	2,09	2,14	2,04	2,09	1,99	2,04	1,94	1,99	1,89
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,45	1,5	1,5	1,55	1,55	1,6	1,6	1,65	1,65	1,7	1,70	1,75	1,75	1,8	1,8	1,85	1,85	1,90	1,90	1,95
3.	Îndoirea trunchiului în plan anterior (cm)	11,5	10,5	12	11	12,5	11,5	13	12	13,5	12,5	14	13	14,5	13,5	15	14	15,5	14,5	+16	+15
4.	Culisarea genunchiului în plan anterior (mobilitate în articulația gleznei) - grade (goniometru)	45,9	44,7	46,1	45,2	46,6	45,7	47,1	46,2	47,6	46,7	48,1	47,2	48,6	47,7	49,1	48,2	49,6	48,7	50,1	49,2

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Testul Kirkendal (puncte)	Mai puțin de 28pct	Mai puțin de 28pct	28 pct	28 pct	30 pct	30 pct	32 pct	32 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct. sau mai mult	44 pct. sau mai mult
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat, cu aterizare călare pe ladă (cm)	50	52	52	54	54	56	56	58	58	60	60	62	62	64	64	66	66	68	68	70

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)	2,43	2,33	2,38	2,28	2,33	2,23	2,28	2,18	2,23	2,13	2,18	2,08	2,13	2,03	2,08	1,98	2,03	1,93	1,98	1,88
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,5	1,55	1,55	1,6	1,6	1,65	1,65	1,7	1,7	1,75	1,75	1,8	1,8	1,85	1,85	1,9	1,9	1,95	1,95	2,00
3.	Îndoirea trunchiului în plan anterior(cm)	11,5	10,5	12	11	12,5	11,5	13	12	13,5	12,5	14	13	14,5	13,5	15	14	15,5	14,4	+16	+15
4.	Culisarea genunchiului în plan anterior (mobilitate în articulația gleznei) - grade (goniometru)	45,7	44,9	46,2	45,4	46,7	45,9	47,2	46,4	47,7	46,9	48,2	47,4	48,7	47,9	49,2	48,4	49,7	48,9	50,2	49,4

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Testul Kirkendal (puncte)	Mai puțin de 30 pct	Mai puțin de 30 pct	30 pct	30 pct	32 pct	32 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct	44 pct	46 pct sau mai mult	46 pct sau mai mult
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat, cu aterizare călare pe ladă (cm)	52	62	54	64	56	66	58	68	60	70	62	72	64	74	66	76	68	78	70	80

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)	2,42	2,32	2,37	2,27	2,32	2,22	2,27	2,17	2,22	2,12	2,17	2,07	2,12	2,02	2,07	1,97	2,02	1,92	1,97	1,87
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,55	1,60	1,60	1,65	1,65	1,70	1,70	1,75	1,75	1,80	1,80	1,85	1,85	1,90	1,90	1,95	1,95	2,00	2,00	2,05
3.	Îndoirea trunchiului în plan anterior (cm)	12,5	11,5	13	12	13,5	12,5	14	13	14,5	13,5	15	14	15,5	14,5	16	15	16,5	15,5	+17	+16
4.	Culisarea genunchiului în plan anterior (mobilitate în articulația gleznei) - grade (goniometru)	44,8	45,1	45,3	45,6	45,8	46,1	46,3	46,6	46,8	47,1	47,3	47,6	47,8	48,1	49,3	48,6	49,8	49,1	50,3	49,6

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Testul Kirkendal (puncte)	Mai puțin de 32 pct	Mai puțin de 32 pct	32 pct	32 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct	44 pct	46 pct	46 pct	48 pct sau mai mult	48 pct sau mai mult
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat, cu aterizare călare pe ladă (cm)	62	72	64	74	66	76	68	78	70	80	72	82	74	84	76	86	78	88	80	90

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)	2,41	2,31	2,36	2,26	2,31	2,21	2,26	2,16	2,21	2,11	2,16	2,06	2,11	2,01	2,06	1,96	2,01	1,91	1,96	1,86
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,6	1,65	1,65	1,7	1,7	1,75	1,75	1,8	1,8	1,85	1,85	1,9	1,9	1,95	1,95	2	2	2,05	2,05	2,10
3.	Îndoirea trunchiului în plan anterior (cm)	13	12	13,5	12,5	14	13	14,5	13,5	15	14	15,5	14,5	16	15	16,5	15,5	17	16	+17,5	+16,5
4.	Culisarea genunchiului în plan anterior (mobilitate în articulația gleznei) - grade (goniometru)	45,9	45,3	46,4	45,8	46,9	46,3	47,4	46,8	47,9	47,3	48,4	47,8	48,9	48,3	49,4	48,8	49,9	49,3	50,4	49,8

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Testul Kirkendal (puncte)	Mai puțin de 34 pct	Mai puțin de 34 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct	44 pct	46 pct	46 pct	48 pct	48 pct	50 pct sau mai mult	50 pct sau mai mult
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat, cu aterizare călare pe ladă (cm)	72	82	74	84	76	86	78	88	80	90	82	92	84	94	86	96	88	98	peste 90	peste 100

DESCRIEREA PROBELOR PENTRU CICLUL GIMNAZIAL

Alergare de viteză 10 m:

- se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 10 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. Plecarea este liberă, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care în momentul în care o depășește, se oprește cronometrul. Timpii intermediari se rotunjesc în sus sau în jos, după caz. De exemplu: 2.42 sec. la fete se rotunjește la 2.40 sec., iar 2.43 sec. se rotunjește la 2.45 sec.

Săritura în lungime de pe loc:

- se trasează pe sol o linie de plecare, iar perpendicular pe aceasta se trasează linii din cm în cm, linii pe care executantul va sări. La linia de plecare executantul se va așeza cu picioarele paralele, vârfurile așezate la linie fără să calce pe aceasta. Picioarele se flexează iar brațele execută un balans dinspre înapoi înspre înainte concomitent cu extensia picioarelor și implicit execuția săriturii propriu-zise. Se va măsura locul unde executantul lasă ultima urmă (câlcâiul, palma sau chiar și șezutul dacă se execută greșit și se rămâne cu centrul de greutate pe spate).

Îndoirea trunchiului în plan anterior:

- executantul se va așeza pe o suprafață înălțată la minim 20 cm, cu picioarele paralele, gleznele lipite și genunchii întinși. El se va apleca în adâncime și va încerca să coboare cu palmele, degetele cât mai mult cu putință. Se va măsura adâncimea aplecării, adică cât anume se coboară de la punctul 0 în jos. Se menționează că aplecarea trebuie menținută 1 secundă.

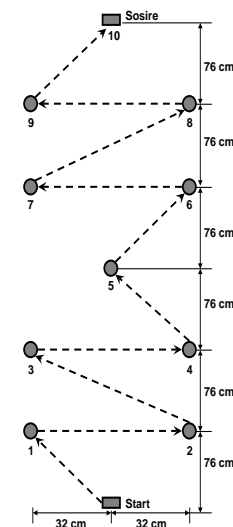
Culisarea genunchiului în plan anterior

- pentru această probă se va folosi goniometru, cu ajutorul căruia se măsoară mobilitatea în articulația gleznei. Executantul din stând în picioare pe toată talpa, va încerca să împingă un genunchi cât de mult poate în plan anterior, fără să ridice câlcâiul de pe sol. Se va măsura separat la un picior și separat la celălalt, după care se notează media. Măsurile intermediare se rotunjesc în favoarea executantului.

Testul Kirkendall

Execuția traseului:

- Din punctual de start, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca nr. 1.
- Ajuns pe marca nr 1, sportivul se va echilibra și se va ridica pe vârful piciorului, apoi va încerca să-și mențină echilibrul timp de 5 sec.
- După cele 5 secunde, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca nr. 2.
- Ajuns pe marca nr. 2, sportivul se va echilibra, se va ridica, de-aseamenea, pe vârful piciorului și va încerca să-și mențină poziția de echilibru timp de 5 secunde.
- Sportivul va continua testul, executând același lucru pe toate mărcile (1-10).
- Fiecare dintre cele 5 secunde de menținere a echilibrului va fi numărată cu voce tare, cu un punct acordat fiecărei secunde și cu înregistrarea scorului pt fiecare marcă. Sportivul are voie să se echilibreze după ce a aterizat corect pe toată talpă, făcând mișcări ajutătoare din brațe sau corp, nefiind premise țopăielile.
- Cronometrul va porni în momentul în care sportivul va executa prima săritură și se va opri în momentul în care sportivul va termina numărătoarea celor 5 secunde (sau mai multe) pe marca nr. 10 (Sosire).
- Sistem de notare: o linie = o secundă



- Dacă în timpul celor 5 secunde de menținere a echilibrului sportivul va așeza piciorul celălalt pe sol, se va întrerupe numerotarea, valoarea contorizată fiind numărul de secunde până la contactul celui alt picior cu solul.
- Dacă sportivul va executa ușoare sărituri pe piciorul de sprijin, se va respecta regula anterioară.
- Dacă sportivul menține echilibrul mai mult de cinci secunde, se adaugă câte un punct pt fiecare secundă în plus.
- Punctajul total va fi dat de însumarea punctelor obținute pe fiecare marcă în parte.
- Punctele între valorile din tabel se rotunjesc în favoarea sportivului (de exemplu 47 de puncte = cu 48)

Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat cu aterizare călare pe lada

Execuția săriturii:

Sportivul execută un elan accelerat de 4-6 pași, urmat de bătaie energetică (sau nu) pe două picioare simultan, la o linie trasată la 20 cm de lada de gimnastică, urmată de desprindere de pe sol; trunchiul este proiectat înspre înainte, brațele sunt întinse, iar după un scurt moment de zbor plutitor palmele se sprijină de lada de gimnastică, picioarele se depărtează iar sportivul se așează – aterizează călare pe capacul lăzii de gimnastică. Ideea este ca sportivul să-și asume riscul, să sară în gol, desprinderea să fie cât mai energetică și mâinile să fie întinse cât mai departe, ca săritura/zborul plutitor să devină cât mai lung, iar palmele să treacă de linia ce reprezintă punctajul maxim și este trasată pe capacul de lada (30 cm pentru clasa pregătitoare și clasa I, 40 cm pentru clasa a II-a, 50 cm pentru clasa a III -a, cu mărirea distanței cu 10 cm pentru fiecare an de studiu). Rezultatele intermediare se rotunjesc în favoarea sportivului. Se menționează că pe suprafața capacului de lada sunt trasate linii din 5 în 5 cm.

Materiale folosite: la clasele a V-a – a VIII-a - ultimele 3 capace de la lada de gimnastică suprapuse+saltele de protecție în jurul capacelor de lada.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: SCRIMĂ

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare SCRIMĂ, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport *	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional **	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezența programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practice	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • suplețe musculo-ligamentară • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă segmentară • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe - de reacție la stimuli vizuali și auditivi - de execuție la stimuli repetitivi - de deplasare pe distanțe mici - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - izometrică în condiții specifice

5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - în regim de viteză • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor în condiții variate și în raport cu sarcinile tehnico-tactice - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de viteză - în regim de rezistență - coordonare în execuția procedeele tehnico-tactice analitic și în asalt - dezvoltarea controlului armei - coordonare oculo-manuală • Mobilitatea : <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale - suplețe generală și segmentară
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemnării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemnării, a mobilității și a supleței
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime , statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemnării, a mobilității și a supleței <p>Acțiuni tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni ofensive: atac cu intenția I-a <ul style="list-style-type: none"> - atac cu intenția a II-a - atacuri simple (direct, degajament) - atacuri compuse (cu prize pe fier) - atacuri combinate(fentă și acțiuni pe fier) - atacuri repetate(remiză, repriză, reluare) • acțiuni contraofensive: lovituri de oprire <ul style="list-style-type: none"> - lovituri în timp - ieșiri în timp • acțiuni defensiv- ofensive: paradă urmată de ripostă <ul style="list-style-type: none"> - retragere cu pas înapoi - retragere cu salt înapoi

<p>9. Acțiuni tactice specifice</p>	<p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> - atac direct - atac cu degajament - atac cu fentă dreaptă - degajament - atac cu fentă degajament- degajament (fentă 1-2) - atac cu fentă dreaptă- înșeală contra - atac cu fentă cu degajament- înșeală contra - atac cu bătaie lovitură dreaptă - atac cu bătaie degajament <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tatonări - mascări - parăzi simple drepte prin împingere, cu bătaie, cu opoziție - parăzi semicirculare - parăzi circulare - parăzi drepte - combinații de parăzi drepte cu circulare și semicirculare <p>Acțiuni tactice colective de / în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atac cu una sau mai multe fente • atac cu acțiuni pe fier • atac cu prize pe fier • atac cu fente și acțiuni pe fier • atac premeditat (intenția I-a) • atac premeditat improvizat (intenția a II-a) • atac repetat: remiză, repriză, reluare <p>Acțiuni tactice colective de/în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații de parăzi circulare, drepte, semicirculare <p>Sisteme de întrecere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conform regulamentelor federației
<p>10. Trăsături psihice dominante</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • atenție distributivă și atenție concentrată • coordonare – oculo-manuală • perseverență • acuitate vizuală • percepții specializate de timp, distanță, viteză, amplitudine • spirit de disciplină, orientare spre scop • mobilitatea proceselor nervoase fundamentale • inteligență motrică • flexibilitatea gândirii
<p>11. Protecție individuală</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.) • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică • suplețe musculo-ligamentară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă segmentară • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe generală și segmentară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie înaltă • greutate optimă • anvergură • volum și debit cardiac crescut și pregătit specific • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție

	<ul style="list-style-type: none"> • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - izometrică în condiții specifice • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - în regim de viteză • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare specifică în efectuarea înlănțuită a două, trei procedee tehnice, în condițiile solicitărilor crescute privind atenția și echilibrul - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de viteză - în regim de rezistență - coordonare în execuția procedeeelor tehnico-tactice analitic și în asalt - simțul armei - coordonare oculo-manuală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale - suplețe generală și segmentară - elasticitate musculară
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • tehnica deplasărilor pe planșe • poziția inițială • salutul • poziția de gardă • pas înainte - pas înapoi • salt înainte - salt înapoi • fandare • pas fandare • salt fandare • fleșe • contraofensive: <ul style="list-style-type: none"> - simultane - contraatacuri - remize • tehnica brațului înarmat: <ul style="list-style-type: none"> - angajament - schimbarea de angajament - brațul în linie - fenta - acțiuni pe fier - atac direct - parezi drepte - parezi circulare - riposte simple și cu fente - riposte cu acțiuni pe lamă - riposte combinate
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> - de manevrare a armei - de finalizare - de deposedare a adversarului - de pătrundere - de întoarcere

	<p>Acțiuni tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - acțiuni ofensive: <ul style="list-style-type: none"> - atac cu intenția I-a - atac cu intenția a II-a - atacuri simple (direct, degajament) - atacuri compuse (cu prize pe fier) - atacuri combinate(fentă și acțiuni pe fier) - atacuri repetate(remiză, repriză, reluare) - acțiuni contraofensive: <ul style="list-style-type: none"> - lovituri de oprire - lovituri în timp - ieșiri în timp - acțiuni defensiv - ofensive: <ul style="list-style-type: none"> - paradă urmată de ripostă - retragere cu pas înapoi - retragere cu salt înapoi - eschivă
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> - atac direct - atac cu degajament - atac cu fentă dreaptă - degajament - atac cu fentă degajament - degajament (fentă 1-2) - atac cu fentă dreaptă - înșeală contra - atac cu fentă cu degajament - înșeală contra - atac cu bătaie lovitură dreaptă - atac cu bătaie degajament <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tatonări - mascări - invite - jocul cu arma - parăzi simple drepte prin împingere, cu bătaie, cu opoziție - parăzi semicirculare - parăzi circulare - parăzi drepte - riposte false - combinații de parăzi drepte cu circulare și semicirculare <p>Acțiuni tactice colective de/în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atac cu una sau mai multe fente • atac cu acțiuni pe fier • atac cu prize pe fier • atac cu fente și acțiuni pe fier • atac premeditat (intenția I-a) • atac premeditat improvizat (intenția a II-a) • atac repetat: remiză, repriză, reluare <p>Acțiuni tactice colective de / în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații de parăzi circulare, drepte, semicirculare <p>Sisteme de întrecere: conform regulamentelor federației</p>
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • atenție distributivă și atenție concentrată • coordonare – oculo-manuală

	<ul style="list-style-type: none"> • perseverență • prevedere • acuitate vizuală • percepții specializate de timp, distanță, viteză, amplitudine • spirit de disciplină, orientare spre scop • mobilitatea proceselor nervoase fundamentale • inteligență motrică • flexibilitatea gândirii • noutate în acțiuni
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1 Utilizarea terminologiei specifice în situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii.	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive • Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedeelor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeelor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii

dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte
--	--

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • suplețe musculo-ligamentară • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă segmentară • Coordonare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie înaltă • greutate optimă • anvergură • volum și debit cardiac crescut • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice

5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și auditivi - de execuție la stimuli repetitivi - de deplasare cu implicarea directă în execuția structurilor - de repetiție - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe
	<ul style="list-style-type: none"> • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - izometrică în condiții specifice • Coordonare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare specifică în efectuarea înlănțuită a procedeelor tehnice, în condițiile solicitărilor crescute privind atenția - echilibrul, precizia - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de viteză - în regim de rezistență - coordonare în execuția procedeelor tehnico-tactice analitic și în asalt - controlul armei - coordonare oculo-manuală • Mobilitate : <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale - suplețe generală și segmentară - elasticitate musculară la nivelul membrelor inferioare
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte • a supleței musculaturii • a îndemânării • a dexterității • a mobilității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • tehnica deplasărilor pe planșe • poziția inițială • salutul • poziția de gardă • pas înainte - pas înapoi • salt înainte - salt înapoi • fandare • pas fandare • salt fandare • fleșe • contraofensive: <ul style="list-style-type: none"> - simultane - contraatacuri - remize • tehnica brațului înarmat: <ul style="list-style-type: none"> - angajament - schimbarea de angajament - brațul în linie - fenta - acțiuni pe fier - atac direct - parăzi drepte - parăzi circulare

	<ul style="list-style-type: none"> - riposte simple și cu fente - riposte cu acțiuni pe lamă - riposte combinate
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<p>Componente tehnice recomandate individual,specifice fiecărei probe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de manevrare a armei - de finalizare - de deposedare a adversarului - de pătrundere - de întoarcere <p>Acțiuni tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - acțiuni ofensive: <ul style="list-style-type: none"> - atac cu intenția I-a - atac cu intenția a II-a - atacuri simple (direct, degajament) - atacuri compuse (cu prize pe fier) - atacuri combinate(fentă și acțiuni pe fier) - atacuri repetate(remiză, repriză, reluare) • acțiuni contraofensive: <ul style="list-style-type: none"> - lovituri de oprire - lovituri în timp - ieșiri în timp • acțiuni defensiv - ofensive: <ul style="list-style-type: none"> - paradă urmată de ripostă - retragere cu pas înapoi - retragere cu salt înapoi - eschivă
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> - atac direct - atac cu degajament - atac cu fentă dreaptă - degajament - atac cu fentă degajament - degajament (fentă 1-2) - atac cu fentă dreaptă - înșeală contra - atac cu fentă cu degajament - înșeală contra - atac cu bătaie lovitură dreaptă - atac cu bătaie degajament <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tatonări - mascări - invite - jocul cu arma - parăzi simple drepte prin împingere, cu bătaie, cu opoziție - parăzi semicirculare - parăzi circulare - parăzi drepte - riposte false - combinații de parezi drepte cu circulare și semicirculare, riposte <p>Acțiuni tactice colective:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atac cu una sau mai multe fente • atac cu acțiuni pe fier • atac cu prize pe fier • atac cu fente și acțiuni pe fier • atac premeditat (intenția I-a) • atac premeditat improvizat (intenția a II-a) • atac repetat: remiză, repriză, reluare <p>Acțiuni tactice colective de/în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații de parăzi circulare, drepte, semicirculare <p>Sisteme de întrecere: conform regulamentelor Federației Internaționale</p>
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate

	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • atenție distributivă și atenție concentrată • coordonare- oculomanuală • perseverență • prevedere • acuitate vizuală • percepții specializate de timp, distanță, viteză, amplitudine • spirit de disciplină, orientare spre scop • mobilitatea proceselor nervoase fundamentale • inteligență motrică • flexibilitatea gândirii • noutate în acțiuni
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale;
STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!

- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S .nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190
2.	„Naveta” (probă de îndemânare) – F.R. Scrimă (sec)	15"8	15"4	15"1	14"7	14"4	14"0	13"7	13"3	13"6	12"6	12"3	11"9	11"6	11"2	10"9	10"5	10"2	9"8	9"5	9"1
3.	„Burpee” timp de 20" * (nr. execuții)	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16

* Din poziția stând, trecere în sprijin ghemuit, aruncarea picioarelor înapoi întinse prin săritură, revenire în sprijin ghemuit, revenire în stând.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba riglei la perete (cm)	35	35	33	33	31	31	29	29	27	27	25	25	23	23	21	21	19	19	17	17
2.	Pas fandare în 30 sec (nr. execuții)	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195
2.	„Naveta” (probă de îndemânare) – F.R. Scrimă (sec)	15”7	15”3	15”0	14”6	14”3	13”9	13”6	13”2	12”9	12”5	12”2	11”8	11”5	11”1	10”8	10”4	10”1	9”7	9”4	9”0
3.	„Burpee” timp de 20 “ (nr. execuții)	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17

* Din poziția stând, trecere în sprijin ghemuit, aruncarea picioarelor înapoi întinse prin săritură, revenire în sprijin ghemuit, revenire în stând.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba riglei la perete (cm)	34	34	32	32	30	30	28	28	26	26	24	24	22	22	20	20	18	18	16	16
2.	Pas fandare în 30 sec (nr. execuții)	11	13	13	15	15	17	17	19	19	21	21	23	23	25	25	27	27	29	29	31

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200
2.	„Naveta” (probă de îndemânare) – F.R. Scrimă (sec)	15"6	15"2	14"9	14"5	14"2	13"8	13"3	13"1	12"8	12"4	12"4	11"7	11"4	11"0	10"7	10"3	10"0	9"6	9"3	8"9
3.	„Burpee” timp de 20 “ (nr. execuții)	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18

* Din poziția stând, trecere în sprijin ghemuit, aruncarea picioarelor înapoi întinse prin săritură, revenire în sprijin ghemuit, revenire în stând.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba riglei la perete (cm)	33	33	31	31	29	29	27	27	25	25	23	23	21	21	19	19	17	17	15	15
2.	Pas fandare în 30 sec (nr. execuții)	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205
2.	„Naveta” (probă de îndemânare) – F.R. Scrimă (sec)	15"5	15"1	14"8	14"4	14"1	13"7	13"4	13"0	12"7	12"3	12"0	11"6	11"3	10"9	10"6	10"2	9"9	9"5	9"2	8"8
3.	„Burpee” timp de 20 “ (nr. execuții)	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19

* Din poziția stând, trecere în sprijin ghemuit, aruncarea picioarelor înapoi întinse prin săritură, revenire în sprijin ghemuit, revenire în stând.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba riglei la perete (cm)	32	32	30	30	28	28	26	26	24	24	22	22	20	20	18	18	16	16	14	14
2.	Pas fandare în 30 sec (nr. execuții)	13	15	15	17	17	19	19	21	21	23	23	25	25	27	27	29	29	31	31	33

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș
DINȚICĂ Gabriela	U.N.E.F.S. București

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: SOFTBALL

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare SOFTBALL, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* alonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;

- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional **	1-2	1-2	1-2	1-2

*Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezentă programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI GENERALI <ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă - dinamică a tuturor grupelor musculare • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonare generală și segmentară - echilibru dinamic - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă, mixtă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie medie și înaltă • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - de deplasare pe spații restrânse • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - dinamică a tuturor grupelor musculare

	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - stabilitatea articulațiilor membrelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală pentru prinderea mingii • prinderea mingii • aruncarea mingii • lovirea mingii cu bastonul <p>Procedee tehnice specifice postului:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lansarea mingii (pitcher) • poziția în spatele bazei casă(catcher) • prinderea mingii lansate în zona strike (catcher) • blocarea mingii (catcher) • prinderea mingilor rulate, înalte, joase, ricoșate din pământ • bătaia mingii: alegerea bastonului, priza pe baston, poziția de bătaie în boxă, de pe suport, oferită și aruncată de lansator
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • prindere și aruncare • lovirea mingii cu bastonul • alergare în baze
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bătaia mingii: <ul style="list-style-type: none"> - lansări rapide/ bunt • alergare în baze <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prinderea și aruncarea mingii în baze • acoperirea bazelor • dublaj • asistență intermediar <p>Acțiuni tactice colective de/ în atac :</p> <ul style="list-style-type: none"> • bătaie și alergare în baze • lovirea mingii (bunt): <ul style="list-style-type: none"> - fără alergători/ cu un alergător/ cu doi alergători/ cu trei alergători <p>Acțiuni tactice colective de/ în apărare :</p> <ul style="list-style-type: none"> • acoperirea bazei unu, doi, trei, sau casă, la mingi bătute de o bază, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători • acoperirea bazei unu, doi, trei sau casă, la mingi bătute de două baze, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători • mecanica la bunt, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovirea mingii cu bastonul, bunt • acoperirea bazelor • dublaj asistență intermediar • cei 7 pași din secvență să nu includă alte mișcări sau elemente

10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • amplificarea combativității • spirit de răspundere • imaginație
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întreținerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dăruirii și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru dinamic - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă, mixtă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie medie și înaltă • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - explozivă a membrelor inferioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară

6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală pentru prinderea mingii • prinderea mingii • aruncarea mingii • lovirea mingii cu bastonul <p>Procedee tehnice specifice postului:</p> <ul style="list-style-type: none"> • intrarea și ieșirea din prag • mișcarea de lansare - wind-up, set • lansarea mingii rapide, change-up, curbe, lansări controlate, priză biomecanică (pitcher) • poziția în spatele bazei casă (catcher) • prinderea mingii lansate în zona strike (catcher) • blocarea mingii (catcher) • prinderea mingii bătute: pop-fly, bunt (catcher) • prinderea mingilor rulate, înalte, joase, ricoșate din pământ • bătaia mingii: de pe suport, oferită și aruncată de lansator
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de deposedare a adversarului • de pătrundere • de întoarcere <p>Acțiuni tehnice individuale recomandate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovire mingii cu bastonul • acoperirea bazelor • dublaj asistență intermediar
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bătaia mingii: <ul style="list-style-type: none"> - lansări rapide/ bunt • alergare în baze • furtul de baze • alunecarea în baze (sliding) • plonjonul în baze <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prinderea și aruncarea mingii în baze • acoperirea bazelor • dublaj, asistență intermediar • jocul de apel • realizarea out-lui (forțat) prin ștergere <p>Acțiuni tactice colective de/în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bătaie și alergare în baze • lovirea mingii (bunt): <ul style="list-style-type: none"> - fără alergători - cu un alergător - cu doi alergători - cu trei alergători <p>Acțiuni tactice colective de/ în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • acoperirea bazei unu, doi, trei sau casă, la mingi bătute de o bază, fără sau cu unu, doi sau trei alergători • acoperirea bazei unu, doi, trei sau casă, la mingi bătute de două baze, fără sau cu unu, doi sau trei alergători • mecanica la bunt , fără sau cu unu, doi, sau trei alergători • inițierea și realizarea jocului dublu • acoperirea bazelor împotriva furtului de baze

10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SOFTBALL**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1 Utilizarea terminologiei specifice în situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">• Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate• Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs• Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii.	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite• Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg• Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs• Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță• Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină• Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. . în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none">• Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive• Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui

	<p>climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedurilor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedurilor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru dinamic - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală mixtă – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie medie și înaltă • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de îndemânare - explozivă a membrelor inferioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate și față de corp - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - stabilitatea articulațiilor membrelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei

	<ul style="list-style-type: none"> • a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte • a supleței musculaturii • a îndemânării • a dexterității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • intrarea și ieșirea din prag • mișcarea de lansare- wind-up, set • lansarea mingii rapide, changhe-up, curbe • lansări controlate, priză biomecanică (pitcher) • lansarea patru ball-uri • poziția în spatele bazei casă (catcher) • prinderea mingii lansate în zona strike (catcher) • blocarea mingii (catcher) • prinderea mingii bătute: pop-fly, bunt (catcher) • prinderea mingilor rulate, înalte, joase, ricoșate din pământ • bătaia mingii: de pe suport, oferită și aruncată de lansator
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • prindere • aruncare • lovirea mingii cu bastonul • alergare în baze
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bătaia mingii: <ul style="list-style-type: none"> - lansări rapide - bunt - fentă de bunt și bătaie • joc la mustață (squeeze-play) - piper • alergare în baze • furtul de baze • alunecarea în baze (sliding) • plonjonul în baze <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prinderea și aruncarea mingii în baze • acoperirea bazelor • dublaj, asistență intermediar • jocul de apel • realizarea out-ului (forțat) prin ștergere <p>Acțiuni tactice colective în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bătaie și alergare în baze • lovirea mingii (bunt) fără sau cu unu, doi, trei alergători <p>Acțiuni tactice colective în apărare :</p> <ul style="list-style-type: none"> • acoperirea bazei unu, doi, trei sau casă, la mingi bătute de o bază, fără sau cu unu, doi, sau trei alergători • acoperirea bazei unu, doi, trei sau casă, la mingi bătute de două baze, fără sau cu unu, doi sau trei alergători • mecanica la bunt , fără sau cu unu, doi, sau trei alergători • inițierea și realizarea jocului dublu • acoperirea bazelor împotriva furtului de baze • surprinderea alergătorului între baze (prinsul la mijloc) • jocul de apel • sisteme de semnalizare cu coechipierii și antrenorii <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovirea mingii cu bastonul bunt • acoperirea bazelor • dublaj asistență intermediar • furtul de baze
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă

	<ul style="list-style-type: none"> • inițiativă • curaj • stăpânire de sine
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparaturii de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, formația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;

- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 30 m (sec)	6"00	5"9	5"8	5"7	5"6	5"5	5"4	5"3	5"2	5"1
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.40	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75
3.	Alergare de rezistență 600 m (min.)	3'00'	2'55'	2'50"	2'45"	2'40"	2'35"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
1.	Aruncarea mingii de baseball cu elan la distanță (m)	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
2.	„Naveta” *)	19"3	19"2	19"1	19"0	18"9	18"8	18"6	18"4	18"2	18"0

*) „NAVETA” – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanțe de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia situată la 10 m, după care se întoarce la linia situată la 5 m, continuă alergarea până la linia de 15 m, se întoarce la linia de 10 m, după care aleargă la linia de 20 m și revine la linia de start. La schimbarea direcției de alergare, elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 30 m (sec)	5"8	5"7	5"6	5"5	5"4	5"3	5"2	5"1	5"0	4"9
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85
3.	Alergare de rezistență 600 m (min.)	2'55"	2'50	2'45"	2'40"	2'35"	2'30"	2'25	2'20"	2'15	2'10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate										
		Nota 1	Nota 2		Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota10
		F	F		F	F	F	F	F	F	F	F
1.	Aruncarea mingii de baseball cu elan la distanță (m)	30	B	B	34	36	38	40	42	44	46	48
2.	„Naveta” *)	18''3	18''2		18''1	18''0	17''8	17''6	17''4	17''2	17''0	16''8

*) „NAVETA” – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanțe de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia situată la 10 m, după care se întoarce la linia situată la 5 m, continuă alergarea până la linia de 15 m, se întoarce la linia de 10 m, după care aleargă la linia de 20 m și revine la linia de start. La schimbarea direcției de alergare, elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 30 m (sec)	5''8	5''7	5''6	5''5	5''4	5''3	5''2	5''1	5''0	4''9
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90
3.	Alergare de rezistență 600 m (min.)	2'45''	2'40''	2'35	2'30	2'25''	2'20''	2'15''	2'10	2'05''	2'00'

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
1.	Aruncarea mingii de baseball cu elan la distanță (m)	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53
2.	„Naveta” *)	17''4	17''3	17''2	17''1	16''9	16''7	16''5	16''3	16''1	15''9

*) „NAVETA” – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanțe de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia situată la 10 m, după care se întoarce la linia situată la 5 m, continuă alergarea până la linia de 15 m, se întoarce la linia de 10 m, după care aleargă la linia de 20 m și revine la linia de start. La schimbarea direcției de alergare, elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 30 m (sec)	5"3	5"2	5"1	5"0	4"9	4"8	4"7	4"6	4"5	4"4
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00
3.	Alergare de rezistență 600 m (min.)	2'35"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"	2'05"	2'00"	1'55"	1'50"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate									
		Nota 1	Nota 2	Nota 3	Nota 4	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
1.	Aruncarea mingii de baseball cu elan la distanță (m)	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
2.	„Naveta” *)	17'4	17'3	17'2	17'1	16'9	16'7	16'5	16'3	16'1	15'9

*) „NAVETA” – pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanțe de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia situată la 10 m, după care se întoarce la linia situată la 5 m, continuă alergarea până la linia de 15 m, se întoarce la linia de 10 m, după care aleargă la linia de 20 m și revine la linia de start. La schimbarea direcției de alergare, elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHIȚESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: SPORT AEROBIC

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare SPORT AEROBIC, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;

- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional **	1-2	1-2	1-2	1-2

*Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezentă programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup

activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> troficitate musculară tonicitate musculară elasticitate toracică debit respirator și pulmonar optim

	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru static și dinamic • cățărare • escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă - izometrică • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • echilibru postural • dezvoltare fusiformă a musculaturii • consolidarea bolții plantare • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza : <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli sonori - de deplasare - de execuție în regim de îndemânare și rezistență, cu transfer pozitiv pe însușirea corectă și îmbunătățirea coordonării neuro-musculare solicitată în schimbările de ritm și creșterea timpului de execuție repetitivă

	<ul style="list-style-type: none"> • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă la nivelul grupelor musculare implicate în eforturi specifice - analitică a musculaturii segmentare • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - anaerobă - neuro-musculară locală • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - simțul muzicii și al ritmicității - simțul echilibrului - simțul artistic - coordonarea marilor grupe musculare - orientarea corpului în spațiu - simțul de apreciere al vitezei, direcției, amplitudinii • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - la nivelul tuturor articulațiilor - suplețe și elasticitate musculară
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • variante de pași schimbați cu deplasări laterale, înainte și înapoi, pe distanțe scurte • pasul săltat în diferite tempouri, de pe loc și cu deplasare ușoară • pasul de polcă simplu și cu întoarcere • pasul de rapp cu întoarcere și săltarea genunchilor • pasul de rapp simplu (dublu) cu săltarea genunchilor • combinații simple de pași specifici gimnasticii și dansului modern • Jumping Jack (sărituri ca mingea cu depărtarea și apropierea picioarelor) • Lunge (fandare cu ușoară săltare și revenire în stând) • Knee (săltare cu genunchiul ridicat și îndoit la 90*) • Kicks (săltare cu balans de picior înainte sau în lateral) • March (variații de mers cu specific aerob) • Jog (variații de alergare) • Skip (săltări alternative cu flexarea și întinderea genunchilor cu un picior înainte sau lateral la 45*) • „Secvențe de pași” separat și în diferite combinații cu celelalte elemente obligatorii • însușirea unor exerciții de aerob cu o durată de 45-60 secunde, executate pe muzică, la individual și în ansamblu
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • elemente de forță dinamică • elemente de forță statică • sărituri și piruete • elemente de flexibilitate
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • alcătuirea programului în funcție de posibilitățile proprii • intrarea în întrecere în funcție de rezultatele adversarilor • variante de structuri simple coordonate cu caracteristicile de formă și conținut ale muzicii <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • asimilarea elementelor tehnice în funcție de caracteristicile individuale • corectitudinea, amplitudinea, grația în mișcări pe secvențele muzicale • adaptarea tehnicii de execuție la condițiile de întrecere • „Secvența de pași” se execută în 2x8 timpi, identic câte

	<p>8 timpi pentru fiecare parte a corpului</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinația de 8 timpi se desfășoară cu forțe de impact și în direcții diferite • cei 7 pași din secvență să nu includă alte mișcări sau elemente
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • creativitate • inteligență motrică • atenție distributivă concentrată și de durată • coordonare vizuală și acustică • capacitate promptă de decizie • structură temperamentală echilibrată
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SPORT AEROBIC**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor media electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă - izometrică • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • sistem osteo-articular bun • coordonare neuromusculară • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza : <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli sonori, vizuali - de deplasare - de execuție în regim de îndemânare și rezistență, cu transfer pozitiv pe însușirea corectă și îmbunătățirea coordonării neuro-musculare solicitată în schimbările de ritm și creșterea tempoului de execuție - în regim de forță - repetitivă, prin folosirea mijloacelor asemănătoare ca structură și viteză cu mișcarea de bază • Forța : <ul style="list-style-type: none"> - explozivă la nivelul grupelor musculare implicate în eforturi specifice - analitică a musculaturii segmentare

	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - anaerobă/ neuro-musculară locală • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - simțul muzicii și al ritmicității/ simțul echilibrului - simț artistic - coordonarea marilor grupe musculare - orientarea corpului în spațiu - simțul de apreciere a vitezei, direcției, amplitudinii • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - la nivelul tuturor articulațiilor - suplețe și elasticitate musculară
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • variante de pași cu deplasări în diferite direcții • elemente obligatorii și variante de elemente de dificultate (a,b) • pași de polcă cu coordonarea mișcărilor de brațe • variante de pași de rapp • „secvențe de pași” intercalate în combinații cu elemente din gimnastica aerobică și dansul modern • combinații și „poze” de început și de final • piramide artistice cu elemente acrobatice executate în parteneriat • exerciții de aerobic individuale, în perechi, trio și ansamblu cu durată regulamentară, executate pe muzică • exerciții de ansamblu și individual în perechi sau trio, cu combinații diverse executate pe muzică
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • elemente de forță dinamică • elemente de forță statică • sărituri și piruete • elemente de flexibilitate și echilibru • balansuri de picioare
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • alcătuirea programului în funcție de posibilitățile proprii • intrarea în concurs în funcție de rezultatele adversarilor • variante de structuri coordonate cu caracteristicile de formă și conținut <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • executarea elementelor tehnice în funcție de caracteristicile individuale • corectitudinea, amplitudinea, grația în mișcări pe secvențele muzicale • adaptarea tehnicii de execuție la condițiile de întrecere/ concurs • „Secvența de pași” se execută în 2x8 timpi, identic câte 8 timpi pentru fiecare parte a corpului și variante de secvențe cu coordonarea mișcărilor de brațe • combinația de 8 timpi se desfășoară cu forțe de impact și în direcții diferite • cei 7 pași din secvență să includă și alte mișcări sau elemente ale muzicii
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • curaj • încredere în posibilitățile proprii • inteligență motrică • atenție distributivă concentrată și de durată • coordonare vizuală, acustică, motrică

	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate promptă de decizie • structură temperamentală echilibrată
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SPORT AEROBIC**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1 Utilizarea terminologiei specifice în situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicatePrezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concursReceptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușiteExersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau colegÎndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos.Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concursEfectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanțăRealizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplinăCulegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none">Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportiveParticiparea, prin conduita proprie, la asigurarea unui

	<p>climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedurilor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedurilor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • raport optim între înălțime și greutate • dezvoltare fizică armonioasă • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă - izometrică • Îndemânarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza : <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli sonori, vizuali - de deplasare - de execuție în regim de îndemânare și rezistență , cu transfer pozitiv pe însușirea corectă și îmbunătățirea coordonării neuro-musculare solicitată în schimbările de ritm și creșterea timpului de execuție - în regim de forță - repetitivă, prin folosirea mijloacelor asemănătoare ca structură și viteză cu mișcarea de bază

	<ul style="list-style-type: none"> • Forța : <ul style="list-style-type: none"> - explozivă la nivelul grupelor musculare implicate în eforturi specifice - analitică a musculaturii segmentare • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - anaerobă - neuro-musculară locală • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - simțul muzicii și al ritmicității - simțul echilibrului - simț artistic - coordonarea marilor grupe musculare - orientarea corpului în spațiu - simțul de apreciere al vitezei, direcției, amplitudinii • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - la nivelul tuturor articulațiilor - suplețe și elasticitate musculară
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte • a supleței musculaturii • a îndemânării • a dexterității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • pașii de dans specifici sportului aerob • elemente de dificultate d, e, f din codul de punctaj • exerciții de ansamblu, individual, duo, trio • variante de „secvențe” de pași intercalate în combinații cu elemente din gimnastica și dansul modern • pași: Jumping Jack, Lunge, Knee, Kick, March, Jog, Skip, în secvențe și exerciții • exerciții de aerob individual, în perechi, trio și ansamblu, executate în condiții de concurs
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • elemente de forță dinamică • elemente de forță statică • sărituri și piruete • elemente de flexibilitate și echilibru • balansuri
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • alcătuirea programului în funcție de posibilitățile proprii • intrarea în concurs în funcție de rezultatele adversarilor • variante de structuri coordonate cu caracteristicile de formă și conținut ale muzicii • variante de exprimare artistică în relație cu diferite fonduri muzicale • Acțiuni tactice colective: <ul style="list-style-type: none"> • particularități de alcătuire a compozițiilor cu elemente de dificultate d, e, f • variante de punere în evidență a elementelor de dificultate în probele de concurs • variante pentru evitarea ratărilor și nesincronizărilor din concurs • realizarea unor construcții originale avantajoase • Acțiuni tactice recomandate individual și colectiv: <ul style="list-style-type: none"> • executarea elementelor tehnice în funcție de caracteristicile individuale • corectitudinea, amplitudinea, grația în mișcări pe secvențele muzicale • adaptarea tehnicii de execuție la condițiile de concurs • „Secvența de pași” se execută în 2x8 timpi, identic câte 8 timpi pentru fiecare parte a corpului și variante de secvențe cu coordonarea mișcărilor de brațe • combinația de 8 timpi se desfășoară cu forțe de impact și

	<p>în direcții diferite</p> <ul style="list-style-type: none"> • cei 7 pași din secvență să includă și alte mișcări sau elemente • combinații de exerciții în ansamblu și secvențe de pași, cu deplasări variate, întoarceri și schimbări de formații, în sincron cu partenerii, în ritmuri și tempouri diferite
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparaturii de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte cunoștințele și competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, forma scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinaive și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**;
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. Deasemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele "mozaic".

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V- a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	110	115	115	120	120	125	125	130	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185
2.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	7"2	7"1	7"1	7"0	7"0	6"9	6"9	6"8	6"8	6"7	6"6	6"5	6"4	6"3	6"2	6"1	6"0	5"9	5"8	5"7
3.	Forța muscularii abdominale în 30 sec (nr. execuții)	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22
4.	Sfoara laterală (cm)	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0

B. PROBE SPECIFICE

Memorarea și reproducerea unei structuri în 16 timpi, cuprinzând mișcări combinate de cap, brațe și picioare.
Capacitatea de a executa o structură clasică de aerobic (două fraze muzicale).
La ambele probe comisia va evalua acuratețea și expresivitatea mișcărilor cât și simțul ritmului.

CLASA a VI- a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Saritura în lungime de pe loc (cm)	115	120	120	125	125	130	130	135	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190
2.	Alergare de viteza 30 m cu start de sus (sec)	7"1	7"0	7"0	6"9	6"9	6"8	6"8	6"7	6"7	6"6	6"5	6"4	6"3	6"2	6"1	6"0	5"9	5"8	5"7	5"6
3.	Forta musculaturii abdominale în 30 sec (nr. de executii)	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23
4.	Sfoara laterala (cm)	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
5	Flotări în brate din sprijin ventral în 20 sec (nr. repetări)	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16

B. PROBE SPECIFICE

- Memorarea și reproducerea unei structuri în 16 timpi, cuprinzând mișcări combinate de cap, brațe și picioare.
 - Capacitatea de a executa o structură clasică de aerobic (două fraze muzicale).
- La ambele probe comisia va evalua acuratețea și expresivitatea mișcărilor, cât și simțul ritmului.

Nota:

Punctul 1 se referă la partea artistică.

Punctul 2 face referire la partea tehnică (un element de dificultate din fiecare grupă, respectiv grupa A.B.C.D. cu valoare cuprinsă între 01-03).

Elementele se stabilesc de către comisia de evaluare și se vor aprecia conform codului de punctaj în vigoare.

CLASA a VII- a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Saritura în lungime de pe loc (cm)	120	125	125	130	130	135	135	140	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195
2.	Alergare de viteza 30 m cu start de sus (sec)	7"0	6"9	6"9	6"8	6"8	6"7	6"7	6"6	6"6	6"5	6"4	6"3	6"2	6"1	6"0	5"9	5"8	5"7	5"6	5"5
3.	Forta musculaturii abdominale în 30 sec (nr. executii)	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24
4.	Sfoara laterală (cm)	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
5	Flotări în brate din sprijin ventral in 20 sec (nr. repetări)	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18

B. PROBE SPECIFICE

1. Memorarea si reproducerea unei structuri în 16 timpi, cuprinzând mișcări combinate de cap, brațe și picioare.

2. Capacitatea de a executa o structură clasică de aerobic (două fraze muzicale).

La ambele probe comisia va evalua acuratețea și expresivitatea mișcărilor cât și simțul ritmului.

Nota:

Punctul 1 se referă la partea artistică.

Punctul 2 face referire la partea tehnică (un element de dificultate din fiecare grupă, respectiv grupa A.B.C.D. cu valoare cuprinsă între 01-04).

Elementele se stabilesc de către comisia de evaluare și se vor aprecia conform codului de punctaj în vigoare.

CLASA a VIII- a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe si norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Saritura în lungime de pe loc (cm)	125	130	130	135	135	140	140	145	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
2.	Alergare de viteza 30 m cu start de sus (sec)	6"9	6"8	6"8	6"7	6"7	6"6	6"6	6"5	6"5	6"4	6"3	6"2	6"1	6"0	5"9	5"8	5"7	5"6	5"5	5"4
3.	Forta musculaturii abdominale în 30 sec (nr. executii)	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25
4.	Sfoara laterală (cm)	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
5	Flotări din sprijin ventral în 20 sec (nr. executii)	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19	18	20

B.PROBE SPECIFICE

1. Memorarea și reproducerea unei structuri în 16 timpi, cuprinzând mișcări combinate de cap, brațe și picioare.

2. Capacitatea de a executa o structură clasică de aerobic (două fraze muzicale).

La ambele probe comisia va evalua acuratețea și expresivitatea mișcărilor cât și simțul ritmului.

Punctul 1 se referă la partea artistică.

Punctul 2 face referire la partea tehnică (un element de dificultate din fiecare grupă, respectiv grupa A.B.C.D. cu valoare cuprinsă între 01-04).

Elementele se stabilesc de către comisia de evaluare și se vor aprecia conform codului de punctaj în vigoare.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: SAH

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare ȘAH, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concurează la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru șah
- Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport *	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional **	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezentă programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practice	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • așezarea corectă a pieselor pe tabla de șah • efectuarea corectă și rapidă a mutărilor • utilizarea corectă a ceasului de control al timpului de joc la competiții. • notarea cu ușurință și corectitudine a unei poziții sau partide de șah. • exerciții fizice pentru oxigenarea creierului
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: coordonare segmentară • Rezistență: generală • Mobilitatea: articulară/stabilitate articulară
4. Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru șah	<ul style="list-style-type: none"> • percepția specifică • reprezentarea specifică • memoria specifică • limbajul specific • gândirea specifică • imaginația specifică • de percepție a elementelor de spațiu privind tabla de șah • de memorare a elementelor de spațiu ale tablei de șah • de reprezentare a elementelor de spațiu
5. Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate	<ul style="list-style-type: none"> • de utilizare a limbajului șahist la memorarea elementelor de spațiu cât și la reproducerea acestora • de percepție rapidă a amplasării pieselor pe elementele de spațiu • de memorare rapidă și precisă a pozițiilor de șah • de reprezentare suficient de clară a pozițiilor memorate • de reproducere rapidă, precisă și completă a pozițiilor de șah memorate și reprezentate, utilizând și limbajul șahist • de observare a relațiilor de interacțiune între piesele proprii și între piesele adverse • de observare a relațiilor de interacțiune între piesele proprii și cele adverse • de observare și apreciere a valorilor relative ale pieselor proprii și adverse • de anticipare și evaluare corectă a unor schimburi • de anticipare și evaluare corectă a pozițiilor rezultate după cel puțin o mutare efectuată • de aplicare corectă a procedeele tehnico-tactice

	<ul style="list-style-type: none"> • de a rezolva combinații simple, tematice • de a găsi unele soluții combinate în unele situații din partidele proprii • de a respecta principiile de joc accesibile • de a găsi idei de joc corecte în poziții de șah mai simple • de a valorifica un avantaj mare, material și/sau pozițional în partidele proprii • de a simți intențiile adversarului și a lua decizii corespunzătoare • de a asimila recomandările antrenorului • de a reacționa cu inteligență în situații necunoscute
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a aptitudinilor • a abilităților • a modelelor
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • atacul simplu. • atacul dublu. • atacul triplu • șahul prin deschidere • atacul prin deschidere • <i>atacul în raze „X”</i> • <i>șahul dublu</i> • legarea și semilegarea • schimbul • sacrificiul • blocarea și autoblocarea • interferarea, interpunerea, închiderea • deschiderea unei coloane • deschiderea unei linii • deschiderea unei diagonale • eliberarea unui câmp • distrugerea apărătorului • îndepărtarea, distragerea, apărătorului • atragerea • străpungerea • amenințarea • lovitura dublă • susținerea
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • centralizarea regelui în finaluri simple și combinate • metoda opoziției • metoda triumphiului • respingerea regelui advers în final • pierderea de tempo • câștigul de tempo • centralizarea figurilor ușoare • protecția figurilor proprii • protecția regelui prin rocadă • ocuparea și controlul centrului cu pionii • stânjenirea figurilor adverse • mărirea razei de acțiune a figurilor proprii • colaborarea pionilor • colaborarea pionilor cu figurile ușoare • colaborarea figurilor ușoare cu cele grele • colaborarea figurilor grele cu pionii • colaborarea regelui cu pionii • crearea unui pion liber • dublarea pionilor adverși • colaborarea regelui cu una dintre figurile grele în finalurile tehnice de mat • colaborarea regelui cu perechea de nebuni în finalurile tehnice de mat • matul pe ultima linie • ocuparea coloanelor deschise cu turnurile • ocuparea diagonalelor deschise cu nebulii

	<ul style="list-style-type: none"> repetarea procedeelor tehnice și tactice deficitare
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac (cu o singură piesă):</p> <ul style="list-style-type: none"> matul într-o mutare utilizând șahul direct la rege matul într-o mutare utilizând șahul prin deschidere acțiuni de gonire prin atac a unei figuri adverse acțiuni de atac asupra unor piese imobilizate urmate de capturări <p>Acțiuni tactice individuale de apărare (cu o singură piesă):</p> <ul style="list-style-type: none"> mutări de apărare preventivă a unor figuri sau pioni proprii mutări prin care se realizează schimbul unei piese proprii aflate în apărare cu una care se află în atac a adversarului mutări de control preventiv a unor câmpuri, coloane, linii sau diagonale, importante pentru asigurarea apărării <p>Acțiuni tactice colective de / în atac (cu mai multe piese):</p> <ul style="list-style-type: none"> combinații de mat combinații cu câștig de material matul cu turnul (final) matul cu dama (final) matul cu două turnuri (final) matul cu doi nebuni (final) acțiuni de atac care realizează o presiune pozițională asupra unor slăbiciuni adverse acțiuni de atac supranumeric asupra unei figuri (pion) imobilizate, în scopul capturării acțiuni de atac asupra regelui rămas în centrul tablei de șah acțiuni de atac în zona rocadei adverse acțiuni tactice de mat în faza finală a partidei de șah acțiuni de subminare a centrului de pioni advers <p>Acțiuni tactice colective de / în apărare (cu mai multe piese):</p> <ul style="list-style-type: none"> acțiuni de apărare pasivă prin regruparea adecvată și la timp a unor forțe suficiente acțiuni de apărare prin schimburi de figuri acțiuni de apărare prin crearea forțată a unei situații de pat a regelui propriu acțiuni de apărare prin declanșarea unui contraatac mai rapid acțiuni de apărare preventivă prin procedee de protecție, susținere, stânjenire <p>Acțiuni tehnice și tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> probleme de șah pe teme deficitare rezolvarea unor combinații tematice cu grad ridicat de dificultate analizarea/jucarea cu antrenorul a anumitor poziții de șah din partidele de concurs ale elevului, care n-au fost abordate sau jucate corect <p>Sisteme de joc: se recomandă ca sistemele de joc să fie cât mai simple (din câteva mutări esențiale cu precizarea principiilor și ideilor de bază, specifice):</p> <ul style="list-style-type: none"> sisteme de joc mai liniștite, bazate pe aplicarea unor principii accesibile sisteme bazate pe declanșarea unui atac rapid sistem „turneu” cu timp limitat
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> dorința de victorie combativitate

	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • stabilitatea proceselor afective • memorie șahistă • gândire logică, fundamentată, realistă • rezistență la stres • vedere combinativă • imaginație
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de echilibrare mentală și emoțională
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competenţe specifice şi exemple de activităţi de învăţare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situaţii concrete de comunicare

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activităţi de învăţare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaţionarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acţionarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecinţelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiţii similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achiziţiilor necesare pentru menţinerea stării de sănătate, dezvoltarea capacităţii motrice, potrivit vârstei, genului şi nivelului de pregătire

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activităţi de învăţare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viaţă sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacităţii fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităţilor motrice
2.2. Analizarea reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea şi aprecierea frecvenţei respiratorii şi cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea şi aprecierea frecvenţei respiratorii şi cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea şi aprecierea frecvenţei respiratorii şi cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informaţii de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacităţii motrice• Recepţionarea unor informaţii de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informaţii de specialitate pe internet, din proprie iniţiativă• Selectarea unor informaţii de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • așezarea corectă a pieselor pe tabla de șah • efectuarea corectă și rapidă a mutărilor • utilizarea corectă a ceasului de control al timpului de joc la competiții. • notarea cu ușurință și corectitudine a unei poziții sau partide de șah • exerciții fizice pentru oxigenarea creierului
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: coordonare segmentară • Rezistența: generală • Mobilitatea : articulară/stabilitate articulară <ul style="list-style-type: none"> - elasticitate articulară - suplețe
4. Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru șah	<p>Optimizarea nivelelor calitative de funcționare și de conlucrare a mecanismelor psihice (se va ține cont de vârsta elevului):</p> <ul style="list-style-type: none"> • percepția • reprezentarea • memoria • comunicarea verbală • gândirea • imaginația <p>Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru șah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • percepția specifică • reprezentarea specifică • memoria specifică • limbajul specific • gândirea specifică • imaginația specifică
5. Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate	<p>Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • manifestarea spiritului de observație asupra pozițiilor de șah concrete • reacționarea cu inteligență la ivirea unei situații noi, neprevăzute • de a învăța de la antrenor • de a învăța și din experiența proprie • de a avea reprezentări suficient de clare, după ce a efectuat mintal un număr oarecare de mutări <p>Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de a evalua suficient de bine rezultatele obținute în urma unor operațiuni tactice

	<ul style="list-style-type: none"> • de a anticipa cu ușurință mutarea de răspuns a adversarului și următoarea mutare proprie • de a anticipa ideile de joc ale adversarului • de a avea idei proprii care să stea la baza declanșării unor acțiuni tactice simple • de a concepe planuri de joc simple sau complexe • de anticipare a unor planuri adverse, mai ales în situații dificile când este chiar obligat să facă acest lucru • de a rezolva situații problematice în partida de șah • de a aplica cu ușurință procedeele tactice în situații concrete de joc
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • metode/procedee de creștere a troficității • metode / procedee de creștere a tonicității • evaluarea indicilor morfo-funcționali
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • atacul simplu. • atacul dublu. • atacul triplu • șahul prin deschidere • atacul prin deschidere • <i>atacul în raze „X”</i> • <i>șahul dublu</i> • legarea și semilegarea • schimbul • sacrificiul • blocarea și autoblocarea • interferarea, interpunerea, închiderea • deschiderea unei coloane • deschiderea unei linii • deschiderea unei diagonale • eliberarea unui câmp • distrugerea apărătorului • îndepărtarea, distragerea, apărătorului • atragerea • procedee bazate pe motivul supraîncărcării • străpungerea • amenințarea • lovitura dublă • susținerea <p>Procedee și metode tehnico-tactice specifice, în fazele de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • metoda opoziției • metoda triumfului • respingerea regelui advers • centralizarea figurilor ușoare • protecția figurilor proprii • protecția regelui prin rocadă • ocuparea și controlul centrului cu pioni • stânjenirea figurilor adverse • mărirea razei de acțiune a figurilor proprii • colaborarea pionilor • colaborarea pionilor cu figurile ușoare • colaborarea figurilor ușoare cu cele grele <p>Procedee și metode tehnico-tactice specifice, în fazele de joc</p> <ul style="list-style-type: none"> • colaborarea figurilor grele cu pionii • colaborarea regelui cu pionii • crearea unui pion liber • dublarea pionilor adverși • blocada

	<ul style="list-style-type: none"> • matul pe ultima linie • ocuparea coloanelor deschise cu turnurile • ocuparea diagonalelor deschise cu nebunii • zugzwangul • supraapărarea câmpurilor cheie • limitarea mobilității figurilor adverse • crearea de avanposturi • distrugerea protecției regelui • atacul lanțului de pioni • transferul atacului de la o bază la alta • manevra pozițională, sacrificiul pozițional
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • a forței generale • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării • a mobilității și a supleței • a aptitudinilor • a abilităților • a elementelor estetice • a modelelor • repetarea procedeelor tehnice și tactice deficitare-individualizare • exersarea permanentă a jocului de șah • studierea aplicării procedeelor în „finaluri” • aplicarea procedeelor tehnice și tactice cu indici crescuți de viteză și precizie
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac (cu o singură piesă):</p> <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni de gonire prin atac a unei figuri adverse • acțiuni de atac asupra unor piese imobilizate urmate de capturări • acțiuni de urmărire, de fugărire a unei piese adverse nesuținute și neprotejate, dar stânenite și / sau limitate parțial, cu una dintre figurile grele sau chiar cu regele în scopul capturării <p>Acțiuni tactice individuale de apărare (cu o singură piesă):</p> <ul style="list-style-type: none"> • mutări de apărare preventivă a unor figuri sau pioni proprii • mutări prin care se realizează schimbul unei piese proprii aflate în apărare cu una care se află în atac a adversarului • mutări de control preventiv a unor câmpuri, coloane, linii sau diagonale, importante pentru asigurarea apărării <p>Acțiuni tactice colective de / în atac (cu mai multe piese):</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații de mat • combinații cu câștig de material • matul cu turnul (final) • matul cu dama (final) • matul cu două turnuri (final) • matul cu doi nebuni (final) • matul cu cal și nebun (final) • acțiuni combinate care strică echilibrul, sau chiar răstoarnă situația în partidă • acțiuni de atac care realizează o presiune pozițională asupra unor slăbiciuni adverse • acțiunea de atac a perechii de nebuni în jocul de mijloc • acțiuni de atac supranumeric asupra unei figuri (pion) imobilizate, în scopul capturării • acțiuni de atac asupra regelui rămas în centrul tablei de șah • acțiuni de atac în zona rocadei adverse

	<ul style="list-style-type: none"> • acțiuni tactice de mat în faza finală a partidei de șah • acțiuni de subminare a centrului de pioni advers <p>Acțiuni tactice colective de/în apărare (cu mai multe piese):</p> <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni de apărare pasivă prin regruparea adecvată și la timp a unor forțe suficiente • acțiuni de apărare prin schimburi de figuri • acțiuni de apărare prin crearea forțată a unei situații de pat a regelui propriu • acțiuni de apărare prin declanșarea unui contraatac mai rapid • acțiuni de apărare preventivă prin procedee de protecție, susținere sau stânjenire • acțiuni de apărare prin combinarea susținerii cu contraatacul • acțiuni de apărare prin combinații • acțiuni de integrare, reprezentate de planurile de joc specifice, în fazele finale de joc din partida de șah, bazate pe analiza și aprecierea pozițiilor și pe calcularea variantelor <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • probleme de șah pe teme deficitare • rezolvarea unor combinații tematice cu grad ridicat de dificultate • analizarea/jucarea cu antrenorul a anumitor poziții de șah din partidele de concurs ale elevului, care n-au fost abordate sau jucate corect • rezolvarea unor combinații tematice folosindu-se piesele din fața antrenorului, pentru anticiparea planurilor adversarului • probleme de șah cu timp limitat • studierea partidelor model • calculul variantelor • exerciții de aplicare a criteriilor de apreciere a pozițiilor de șah <p>Sisteme de joc: se recomandă ca sistemele de joc să fie cât mai simple (din câteva mutări esențiale cu precizarea principiilor și ideilor de bază, specifice):</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisteme bazate pe stilul de joc pozițional cu respectarea principiilor de bază ale jocului • sisteme bazate pe declanșarea unui atac rapid • sisteme bazate pe declanșarea unui atac prin surprindere (cu rocade inverse) • sistem turneu cu timp limitat
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • stabilitatea proceselor afective • memorie șahistă • gândire logică, fundamentată, realistă • rezistență la stres • vedere combinativă • imaginație • simț pozițional
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de echilibrare mentală și emoțională

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competenţe specifice şi exemple de activităţi de învăţare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situaţii concrete de comunicare

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activităţi de învăţare
1.1 Utilizarea terminologiei specifice în situaţii de comunicare proprii antrenamentelor şi concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul şedinţelor de analiză, a cauzelor care au influenţat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiţie, acceptarea lor şi aplicarea acestora în activităţile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creşterea eficienţei acţiunilor proprii.	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale şi auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însuşite Exersări în lecţia de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcţiei de arbitru în lecţia de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achiziţiilor necesare pentru menţinerea stării de sănătate, dezvoltarea capacităţii motrice, potrivit vârstei, genului şi nivelului de pregătire

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activităţi de învăţare
2.1. Utilizarea mijloacelor şi metodelor specifice şi nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică şi psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienţei pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viaţă sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente şi concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informaţiilor necesare dezvoltării capacităţii motrice generale şi specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informaţiilor din spaţiul virtual pentru îmbunătăţirea capacităţii de performanţă Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informaţii specifice cu sportivi care practică aceeaşi disciplină Culegerea şi stocarea, prin mijloace electronice, a informaţiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanţelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atenționarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță Efectuarea procedeeleor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedeeleor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție Exersarea unor acțiuni tactice variate Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice	<ul style="list-style-type: none"> Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii

dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte
--	--

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • așezarea corectă a pieselor pe tabla de șah • efectuarea corectă și rapidă a mutărilor • utilizarea corectă a ceasului de control al timpului de joc la competiții. • notarea cu ușurință și corectitudine a unei poziții sau partide de șah • exerciții pentru oxigenarea creierului
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: coordonare segmentară • Rezistența: generală • Mobilitatea : articulară/stabilitate articulară
4. Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru șah	<ul style="list-style-type: none"> • percepția • reprezentarea • memoria • comunicarea verbală • gândirea • imaginația
5. Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate	<p>Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de utilizare a limbajului șahist la memorarea elementelor de spațiu cât și la reproducerea acestora • de percepție rapidă a amplasării pieselor pe elementele de spațiu • de memorare rapidă și precisă a pozițiilor de șah • de reprezentare suficient de clară a pozițiilor memorate • de reproducere rapidă, precisă și completă a pozițiilor de șah memorate și reprezentate, utilizând și limbajul șahist • de observare a relațiilor de interacțiune între piesele proprii și între piesele adverse • de observare a relațiilor de interacțiune între piesele proprii și cele adverse • de observare și apreciere a valorilor relative ale pieselor proprii și adverse • de anticipare și evaluare corectă a unor schimburi • de anticipare și evaluare corectă a pozițiilor rezultate după cel puțin o mutare efectuată • de aplicare corectă a procedeele tehnico-tactice • de a rezolva combinații simple, tematice • de a găsi unele soluții combinative în unele situații din partidele proprii • de a respecta principiile de joc accesibile

	<ul style="list-style-type: none"> • de a găsi idei de joc corecte în poziții de șah mai simple • de a valorifica un avantaj mare, material și/sau pozițional în partidele proprii • de a simți intențiile adversarului și a lua decizii corespunzătoare • de a asimila recomandările antrenorului • de a reacționa cu inteligență în situații necunoscute
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței generale • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării • a aptitudinilor • a abilităților • a modelelor
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • atacul simplu • atacul dublu • atacul triplu • șahul prin deschidere • atacul prin deschidere • <i>atacul în raze „X”</i> • <i>șahul dublu</i> • legarea și semilegarea • schimbul • sacrificiul • blocarea și autoblocarea • interferarea, interpunerea, închiderea • deschiderea unei coloane • deschiderea unei linii • deschiderea unei diagonale • eliberarea unui câmp • distrugerea apărătorului • îndepărtarea, distragerea, apărătorului • atragerea • străpungerea • amenințarea • lovitura dublă • susținerea
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • centralizarea regelui în finaluri simple și combinate • metoda opoziției • metoda triumphiului • respingerea regelui advers în final • pierderea de tempo • câștigul de tempo • centralizarea figurilor ușoare • protecția figurilor proprii • protecția regelui prin rocadă • ocuparea și controlul centrului cu pioni • stânjenirea figurilor adverse • mărirea razei de acțiune a figurilor proprii • colaborarea pionilor • colaborarea pionilor cu figurile ușoare • colaborarea figurilor ușoare cu cele grele • colaborarea figurilor grele cu pionii • colaborarea regelui cu pionii • crearea unui pion liber • dublarea pionilor adverși • colaborarea regelui cu una dintre figurile grele în finalurile tehnice de mat • colaborarea regelui cu perechea de nebuni în finalurile tehnice de mat • matul pe ultima linie • ocuparea coloanelor deschise cu turnurile • ocuparea diagonalelor deschise cu nebunii

	<ul style="list-style-type: none"> repetarea procedeelor tehnice și tactice deficitare
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac (cu o singură piesă):</p> <ul style="list-style-type: none"> matul într-o mutare utilizând șahul direct la rege matul într-o mutare utilizând șahul prin deschidere acțiuni de gonire prin atac a unei figuri adverse acțiuni de atac asupra unor piese imobilizate urmate de capturări <p>Acțiuni tactice individuale de apărare (cu o singură piesă):</p> <ul style="list-style-type: none"> mutări de apărare preventivă a unor figuri sau pioni proprii mutări prin care se realizează schimbul unei piese proprii aflate în apărare cu una care se află în atac a adversarului mutări de control preventiv a unor câmpuri, coloane, linii sau diagonale, importante pentru asigurarea apărării <p>Acțiuni tactice colective de/în atac (cu mai multe piese):</p> <ul style="list-style-type: none"> combinații de mat combinații cu câștig de material matul cu turnul (final) matul cu dama (final) matul cu două turnuri (final) matul cu doi nebuni (final) acțiuni de atac care realizează o presiune pozițională asupra unor slăbiciuni adverse acțiuni de atac supranumeric asupra unei figuri (pion) imobilizate, în scopul capturării acțiuni de atac asupra regelui rămas în centrul tablei de șah acțiuni de atac în zona rocadei adverse acțiuni tactice de mat în faza finală a partidei de șah acțiuni de subminare a centrului de pioni advers <p>Acțiuni tactice colective de/în apărare (cu mai multe piese):</p> <ul style="list-style-type: none"> acțiuni de apărare pasivă prin regruparea adecvată și la timp a unor forțe suficiente acțiuni de apărare prin schimburi de figuri acțiuni de apărare prin crearea forțată a unei situații de pat a regelui propriu acțiuni de apărare prin declanșarea unui contraatac mai rapid acțiuni de apărare preventivă prin procedee de protecție, susținere, stânjenire <p>Acțiuni tehnice și tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> probleme de șah pe teme deficitare rezolvarea unor combinații tematice cu grad ridicat de dificultate analizarea/jucarea cu antrenorul a anumitor poziții de șah din partidele de concurs ale elevului, care n-au fost abordate sau jucate corect <p>Sisteme de joc: se recomandă ca sistemele de joc să fie cât mai simple (din câteva mutări esențiale cu precizarea principiilor și ideilor de bază, specifice):</p> <ul style="list-style-type: none"> sisteme de joc mai liniștite, bazate pe aplicarea unor principii accesibile sisteme bazate pe declanșarea unui atac rapid sistem „turneu” cu timp limitat
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> dorința de victorie combativitate tenacitate concentrare

	<ul style="list-style-type: none"> • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • stabilitatea proceselor afective • memorie șahistă • gândire logică, fundamentată, realistă • rezistență la stres • vedere combinativă • imaginație
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de echilibrare mentală și emoțională
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;

- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S.nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

PROBA	PUNCTAJ ACORDAT	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Rezolvare poziții cu tema:	Timp de gândire	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
1. Combinații de MAT într-o mutare	2 min.										
2. Combinații de MAT în două mutări:											
2.1 Fără sacrificii	5 min.										
2.2 Cu sacrificiu de Damă	10 min.										
2.3 Cu sacrificiu de Turn	10 min.										
2.4 Cu sacrificiu de Nebun	10 min.										
2.5 Cu sacrificiu de Cal	10 min.										
2.6 Cu sacrificiu de Pion	10 min.										
3. Combinații de PAT											
3.1 Într-o mutare	5 min.										
3.2 În două mutări	10 min.										
4. Combinații cu CÂȘTIG DE MATERIAL în două mutări	10 min.										

PRECIZĂRI:

Probele concrete se fac de către catedra de șah.

CLASA a VI-a

PROBA	PUNCTAJ ACORDAT	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Rezolvare poziții cu tema:	Timp de gândire	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
1. Etapele dezvoltării figurilor în deschidere	2 min.										
2. Combinații cu temă:											
2.1 Atac dublu	5 min.										
2.2 Legarea	10 min.										
2.3 Atragerea apărătorului	10 min.										
2.4 Eliminarea apărătorului	10 min.										
2.5 Interferența	10 min.										
3. Elemente strategice simple											
3.1 Structura de pioni	5 min.										
3.2 Centrul	10 min.										
4. Combinații cu obținerea remizei	10 min.										

PRECIZĂRI:

Probele concrete se fac de către catedra de șah.

CLASA a VII-a

PROBA	PUNCTAJ ACORDAT	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Rezolvare poziții cu tema:	Timp de gândire	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
1. Deschideri. Cunoașterea a trei deschideri	10 min.										
2. Combinații cu temă:											
2.1 Raze X	5 min.										
2.2 Blocarea	10 min.										
2.3 Demolarea structurii de pioni	10 min.										
2.4 Pion liber și transformarea lui	10 min.										
2.5 Supraîncărcarea	10 min.										
3. Elemente strategice simple											
3.1 Slăbiciuni	5 min.										
3.2 Tipuri de slăbiciuni	10 min.										
4. Finaluri. Tipuri de finaluri	10 min.										

PRECIZĂRI:

Probele concrete se fac de către catedra de șah.

CLASA a VIII-a

PROBA	PUNCTAJ ACORDAT	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Rezolvare poziții cu tema:	Timp de gândire	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
1. Criterii în analiza unei poziții	10 min.										
2. Combinații cu combinarea procedeelor tactice											
3. Studii											
3.1 Mat într-o mutare	5 min.										
3.2 Mat în două mutări	10 min.										
4. Finaluri simple	10 min.										

PRECIZĂRI:

Probele concrete se fac de către catedra de șah.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: TENIS

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare TENIS, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI și PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional **	1-2	1-2	1-2	1-2

*Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezența programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **TENIS**

NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none">• Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor• Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici• Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare• Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare• Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității• Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort• Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice• Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic• Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-aruncare • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - de anticipare - în regim de îndemânare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - simțul rachetei și al mingii - orientarea în spațiu - aprecierea spațio-temporală a momentului impactului rachetă-minge

	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză și îndemânare • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală și scapulo-humerală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • priza rachetei (pentru lovitura de dreapta, pentru lovitura de rever pentru serviciu,) • poziția fundamentală • deplasarea în teren (înainte, oblic stânga, oblic dreapta, lateral stânga, lateral dreapta, înapoi, oblic înapoi stânga, oblic înapoi dreapta) • lovitura de dreapta și de stânga, din deplasare cu efect liftat • serviciul plat și cu efect tăiat
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • lovitura pe partea dreaptă, plată și cu efect liftat • lovitura de stânga, plată și cu efect liftat și tăiat • serviciul plat și cu efect tăiat
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atac în lung de linie și în cross de pe partea dreaptă • atac în lung de linie și în cross de pe partea stângă • serviciul: <ul style="list-style-type: none"> - interior - median - exterior <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • așezarea în teren <p>Acțiuni tactice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • serviciul 1 și 2 cu diferite efecte și direcții • lovitura de dreapta și de rever cu diferite efecte, direcții și traiectorii. <p>Acțiuni tactice colective de atac (jocul de dublu, fete, băieți, mixt):</p> <ul style="list-style-type: none"> • așezarea în teren, câștigarea zonei de la fileu • orientarea loviturii de atac spre mijlocul terenului, între adversari <p>Acțiuni tactice colective de apărare (jocul de dublu, fete, băieți, mixt):</p> <ul style="list-style-type: none"> • așezare în linie • poziția fundamentală de apărare • deplasări în teren • jocul din zona liniei de fund <p>Sisteme de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ofensiv • defensiv • combinativ
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism

11. Protecție individuală	<p>Cunoștințe și informații despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • importanța „încălzirii” și a revenirii organismului după efort • protecție împotriva accidentarilor (metode de refacere; stretching) • protecție pentru antrenament și meci în condiții de căldură excesivă
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de joc • regulament de organizare al competițiilor
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-aruncare • echilibru dinamic
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție - de anticipație • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea mișcărilor - coordonare segmentară • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală - aerobă - anaerobă - mixtă • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - scapulo-humerală - coxofemurală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe - în regim de îndemânare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrilor inferioare - detenta

	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - în regim de îndemânare • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară, coxofemurală și tibiotarsiană - suplețe generală și specifice
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • priza rachetei • poziția fundamentală • plasament • lovituri: de dreapta plată și cu efect liftat; de rever – plată, cu efect liftat și tăiat • serviciul: plat, tăiat, liftat • vole-ul de deasupra fileului și de sub fileu • lob-ul • smash-ul
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • lovitura de pe partea dreaptă din deplasare în lung de linie, în cross sau mediană • lovitura de rever din deplasare în lung de linie, în cross sau mediană • serviciul plat, tăiat și liftat • vole pregătit și decisiv • lob plat, tăiat și liftat • smash din aer/după ce mingea a atins solul
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • lovitura de atac de pe partea dreaptă, în lung de linie și cross cu diferite direcții și traiectorii • lovitura de atac de rever, în lung de linie, în lung de linie și cross cu diferite direcții și traiectorii • faza fixă de joc • serviciu-atac-vole • Acțiuni tactice individuale de apărare: <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală de apărare, joasă și medie • passing-shot • lobul plat, tăiat/lobul liftat • Acțiuni tactice colective de atac (jocul dublu, fete, băieți, mixt): <ul style="list-style-type: none"> • așezarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> - în linie/ în diagonală • atac prin lovituri scurte, prin lovituri plasate în spațiile rămase libere • câștigarea zonei de lângă fileu • orientarea loviturii de atac spre zona din mijlocul terenului • Acțiuni tactice colective de apărare (jocul dublu, fete, băieți, mixt): <ul style="list-style-type: none"> • așezarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> - în linie de fileu/ în diagonală • poziția fundamentală de apărare (joasă) • deplasări în teren

	<ul style="list-style-type: none"> • returul din zona din spatele terenului • returul în/din cros • returul median <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • returul de serviciu • finalizare de la linia de fund • finalizare de la fileu <p>Sisteme de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ofensiv/defensiv/combinativ
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • curaj, stăpânire de sine, încredere în sine • combativitate • colaborare și întrajutorare • flexibilitate în gândire: rapiditate și promptitudine • dârzenie, perseverență • stabilitate emoțională • educarea voinței
11. Protecție individuală	<p>Cunoștințe și informații despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • importanța „încălzirii” și a revenirii organismului după efort • protecție împotriva accidentarilor (metode de refacere; stretching) • protecție pentru antrenament și meci în condiții de căldură excesivă
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • regulament de organizare competiții • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite

	<p>grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedurilor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedurilor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare-aruncare • echilibru dinamic
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție - de anticipație • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe - în regim de îndemânare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare și superioare - de lovire • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică

	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - în regim de îndemânare • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară, coxofemurală, tibiotarsiană - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte • a supleței musculaturii • a îndemânării • a dexterității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • prize (deschise, semi-inchise, inchise) • deplasarea în teren • lovituri: de dreapta, de rever • serviciul • vole • lob • demi-vole • smash
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • lovitura de dreapta și de rever din deplasare cu alternări: viteză, lungime, înălțime, direcție și efect • serviciul cu alternări de viteză, lungime, înălțime, direcție și efect • vole tăiat și liftat • lob, demivole și smash cu diferiți factori de eficiență
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • serviciul-atac-vole • serviciu-vole • returul de serviciu <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală de apărare joasă • passing- shot-ul • lobul tăiat • lobul liftat <p>Acțiuni tactice colective de atac (jocul de dublu, fete, băieți și mixt):</p> <ul style="list-style-type: none"> • așezarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> - în linie/ în diagonală • atac prin lovituri: <ul style="list-style-type: none"> - în lung de linie/ în diagonală/ tăiate/ liftate • atac prin lob liftat • smash orientat spre mijlocul terenului între adversari <p>Acțiuni tactice colective de apărare (jocul de dublu, fete, băieți și mixt):</p> <ul style="list-style-type: none"> • așezare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - în linie/ în diagonală • poziția fundamentală de apărare joasă • deplasări în teren • returul din zona din spatele terenului • returul în cross • lobul <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • returul de serviciu • finalizare în lung de linie • finalizare în cros lung • finalizare în cros scurt • finalizare cu passing-shot

	<ul style="list-style-type: none"> • finalizare cu minge scurtă Sisteme de joc: <ul style="list-style-type: none"> • ofensiv • combinativ • ofensiv
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • curaj • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism
11. Protecție individuală	<p>Cunoștințe și informații despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • importanța „încălzirii” și a revenirii organismului după efort • protecție împotriva accidentarilor (metode de refacere; stretching) • protecție pentru antrenament și meci în condiții de căldură excesivă
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparaturii de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și

fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;

- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200
2.	Aruncarea mingii de oină la distanță, de pe loc (m)	12	21	14	23	16	25	18	27	20	29	22	31	24	33	26	35	28	37	30	40
3.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	7".3	6".8	7".1	6".6	6".9	6".4	6".7	6".2	6".5	6".0	6".3	5".8	6".1	5".6	5".9	5".4	5".7	5".2	5".5	5".0

B. PROBE SPECIFICE

1. Lovitura de dreapta, lovitura de rever în lung de linie și cross. Se execută 20 de lovituri din minge lansată de antrenor. Elevul trebuie să direcționeze mingea în interiorul terenului marcat de 15 ori pentru nota 10. Se apreciază și acuratețea tehnică. Se împarte terenul în două jumătăți pentru a marca lungul de linie și cross-ul.
2. Serviciu: 20 de lovituri din dreapta și 20 din stânga. Trebuie să direcționeze 15 mingi în terenul de serviciu pentru nota 10.
3. Joc de simplu, cu durata stabilită de comisie.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205
2.	Aruncarea mingii de oină la distanță, de pe loc (m)	13	22	15	24	17	26	19	28	21	30	23	32	25	34	27	36	29	38	31	41
3.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	7".2	6".7	7".0	6".5	6".8	6".5	6".6	6".1	6".4	5".9	6".2	5".7	6".0	5".5	5".8	5".3	5".6	5".1	5".4	4".9

B. PROBE SPECIFICE

1. Lovitura de dreapta, lovitura de rever în lung de linie și cross. Se execută 20 de lovituri din minge lansată de antrenor. Elevul trebuie să direcționeze mingea în interiorul terenului marcat de 15 ori pentru nota 10. Se apreciază și acuratețea tehnică. Se împarte terenul în două jumătăți pentru a marca lungul de linie și cross-ul apoi fiecare jumătate în alte două jumătăți. Se vor folosi jumătățile din spate.
2. Serviciu: 20 de lovituri din dreapta și 20 din stânga. Trebuie să direcționeze 15 mingi în terenul de serviciu pentru nota 10. Terenul de serviciu se împarte în două (interior și exterior). Antrenorul va alege partea pentru execuția elevului.
3. Joc de simplu, cu durată stabilită de comisie.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210
2.	Aruncarea mingii de oină la distanță, de pe loc (m)	13	24	17	26	19	28	21	30	23	32	25	34	27	36	29	38	31	40	33	43
3.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	7".1	6".8	6".9	6".4	6".7	6".4	6".5	6".0	6".3	5".8	6".1	5".6	5".9	5".4	5".7	5".2	5".5	5".0	5".3	4".8

B. PROBE SPECIFICE

1. Executarea loviturii de dreapta și de rever prin efectuarea triunghiului. 5 triunghiuri (10 lovituri) fără greșeală pentru nota 10.
2. Se alege serviciul interior, exterior sau median cu anumite efecte impuse de antrenor. Se execută 20 de servicii. 15 execuții corecte pentru nota 10.
3. 3 game-uri din 5 și un tie-break.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200	195	205	200	210	205	215
2.	Aruncarea mingii de oină la distanță, de pe loc (m)	15	24	17	26	19	28	21	30	23	32	25	34	27	36	29	38	31	40	33	43
3.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)	7".1	6".6	6".9	6".4	6".7	6".4	6".5	6".0	6".3	5".8	6".1	5".6	5".9	5".4	5".7	5".2	5".5	5".0	5".3	4".8

B. PROBE SPECIFICE

1. Executarea loviturii de dreapta și de rever prin efectuarea optar-ului (cross sau lung de linie, la alegerea antrenorului). 5 repetări (10 lovituri) fără greșală pentru nota 10.
2. Se alege serviciul interior, exterior sau median cu anumite efecte impuse de antrenor. Se execută 20 de servicii. 15 execuții corecte pentru nota 10.
3. Retur de serviciu. 20 de execuții la alegerea antrenorului (lung de linie sau cross) în careurile din colțurile terenului de 2mx2m.
4. Joc de simplu, un set și un tie-break.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	ISJ Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș
STĂNESCU Rareș	U.N.E.F.S. București

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: TENIS DE MASĂ

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare TENIS DE MASĂ, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport *	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional **	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezența programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

- 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
- 2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
- 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practice	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri Manifestarea dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • integritatea analizatorului vizual • stabilitate articulară • mobilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice

5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare - explozivă a membrelor superioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică - simțul paletelor și al mingii - aprecierea spațio-temporală a momentului impactului paletă-minge • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de îndemânare • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare, de anticipare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • priza paletelor • poziția fundamentală de bază, la primirea și execuție • poziția fundamentală specifică procedeelor tehnice <p>Procedee tehnice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • serviciul și preluarea din serviciu simplu • jocul de contraatac pe direcții diagonală și linie • jocul de mijloc bazat pe efect, diagonală și linie • topspin forehand și rever
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • direcționare • efecte/ rotația mingii imprimată de paletă <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția față de masă <p>Acțiuni tactice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • serviciul • contraatacul (diagonală și linie) • jocul de mijloc (diagonală și linie) • topsin
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întraajutorare • perseverență • dârzenie • stabilitate emoțională • spirit de anticipație

	<ul style="list-style-type: none"> • mobilitatea gândirii • rezistență la stres
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **TENIS DE MASĂ**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire Aplicarea procedeele tehnice în competiții Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • integritatea analizatorului vizual • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru dinamic
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție - de anticipație • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe - în regim de îndemânare - în regim de anticipare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare și superioare

	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică - simțul paletelor și al mingii - aprecierea spațio-temporală a momentului impactului paletă minge • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - în regim de îndemânare • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifice
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare, de anticipație • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală de bază specifică procedeele tehnice în funcție de profilul de joc ofensiv/ defensiv <p>Procedee tehnice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • serviciu cu efecte diferite executat pe direcții diferite • combinarea de procedee tehnice
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<p>Procedee tehnice recomandate individual conform profilului de joc ofensiv/ defensiv până în stadiul de automatizare</p> <ul style="list-style-type: none"> • servicii liftate, tăiate cu efect executate în diferite zone/ puncte ale mesei • preluarea serviciului prin joc de mijloc sau flip • contraatacul combinat forhend / rever pe diferite direcții cu ritmuri diferite din apropiere și semidistanță față de masă • „inițiere” topsin pe minge tăiată sau pe flip • „încheieri decisive” forhend și rever după anumite procedee tehnice
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • depistarea punctelor slabe ale adversarului și valorificarea acestora în interes propriu • alegerea/ aplicarea celor mai eficiente procedee tehnice pentru câștigarea punctului • seturi cu tactică impusă • seturi cu handicap de puncte <p>Acțiuni tactice colective:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sincronizarea procedeele tehnice la jocul de dublu • scheme tactice prestabilite între parteneri <p>Sisteme de joc: conform regulamentului de competiție a F.I.T.M.</p> <ul style="list-style-type: none"> • joc individual • joc dublu • joc pe echipe
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • curaj, stăpânire de sine, încredere în sine • combativitate

	<ul style="list-style-type: none"> • colaborare și întraajutorare • flexibilitate în gândire: rapiditate și promptitudine • dârzenie, perseverență • stabilitate emoțională • educarea voinței • disciplină, punctualitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **TENIS DE MASĂ**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1 Utilizarea terminologiei specifice în situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii.	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. . în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de	<ul style="list-style-type: none"> Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive

cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atenționarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedurilor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedurilor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dărzenei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru dinamic
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție - de anticipare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<p><i>Conform cerințelor F.T.I.M:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • forță explozivă în membrele superioare și inferioare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe - în regim de anticipare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare și superioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică

	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - în regim de îndemânare • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte • a supleței musculaturii • a îndemânării • a dexterității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>Procedee tehnico- tactice specifice profilului de joc ofensiv/defensiv în funcție de adversar :</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală de bază specifică procedeeelor tehnice în funcție de profilul de joc ofensiv/ defensiv; automatizare <p>Procedee tehnice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • serviciu cu efecte diferite executat pe direcții diferite • combinarea de procedee tehnice
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<p>Componente tehnice recomandate individual conform profilului de joc ofensiv/ defensiv, până în stadiul de automatizare</p> <ul style="list-style-type: none"> • servicii liftate, tăiate cu efect executate în diferite zone/ puncte ale mesei • preluarea serviciului prin joc de mijloc sau flip • contraatacul combinat forhand / rever pe diferite direcții cu ritmuri diferite din apropiere și semidistanță față de masă • „inițiere” topsin pe minge tăiată sau pe flip • „încheieri decisive” forhand și rever după anumite procedee tehnice
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • depistarea punctelor slabe ale adversarului și valorificarea acestora în interes propriu • selectarea/ aplicarea / valorificarea celor mai eficiente procedee tehnice pentru câștigarea punctului • seturi cu tactică impusă • seturi cu handicap de puncte <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală de apărare • poziția fundamentală de atac <p>Acțiuni tactice colective : (jocul de dublu):</p> <ul style="list-style-type: none"> • preluarea inițiativei pentru obținerea punctului cât mai rapid • anticiparea acțiunilor adversarului și valorificarea în interes propriu <p>Sisteme de joc: conform regulamentului de competiție a F.I.T.M.</p> <ul style="list-style-type: none"> • joc individual • joc dublu • joc pe echipe
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • curaj, stăpânire de sine, încredere în sine • combativitate • colaborare și întrajutorare • flexibilitate în gândire: rapiditate și promptitudine • dârzenie, perseverență

	<ul style="list-style-type: none"> • stabilitate emoțională • educarea voinței • disciplină, punctualitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;

- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.15	1.20	1.20	1.25	1.25	1.30	1.30	1.35	1.35	1.40	1.40	1.45	1.45	1.50	1.50	1.55	1.55	1.60	1.60	1.65
2.	Deplasare laterală cu pași adăugați pe distanța de 4 m (dus-întors) – 10 repetări (sec)	17".3	16".1	17".2	16".0	17".1	15".9	17".05	15".8	16".9	15".7	16".8	15".6	16".7	15".5	16".6	15".4	16".3	15".3	16".0	15".0
3.	Deplasări înainte-înapoi cu pași adăugați pe distanța de 4 m – 10 repetări (sec)	17".8	16".6	17".7	16".5	17".6	16".4	17".5	16".3	17".4	16".2	17".3	16".1	17".2	16".0	17".1	15".9	16".8	15".8	16".5	15".5
4.	Aruncări și prinderi ale mingii de tenis (de câmp) la perete, distanța 2 m, 15 execuții (sec)	15".4	14".9	15".3	14".8	15".2	14".7	15".1	14".6	15".0	14".5	14".9	14".4	14".8	14".3	14".7	14".2	14".6	14".1	14".5	14".0

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciu scurt cu forhand și rever, câte 15 execuții (număr de reușite)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Contre forhand + top spin F. din 3 puncte ale mesei. (intensitate medie)	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18
3.	Contre rever + forhand din colțul de rever	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	VALOAREA NOTELOR ACORDATE																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,20	1,25	1,25	1,30	1,30	1,35	1,35	1,40	1,40	1,45	1,45	1,50	1,50	1,55	1,55	1,60	1,60	1,65	1,65	1,70
2.	Deplasare laterală cu pași adăugați pe distanța 4 m (dus-întors) – 10 repetari (sec)	17,3	16,1	17,2	16	17,1	15,9	17	15,8	16,9	15,7	16,8	15,6	16,7	15,5	16,6	15,4	16,3	15,3	16	15
3.	Naveta (sec)*	13,6	12,6	13,4	12,4	13,2	12,2	13	12	12,8	11,8	12,6	11,6	12,4	11,4	12,2	11,2	12	11	11,8	10,8
4.	Aruncări și prinderi ale mingii de tenis (de câmp) la perete, distanța 2 m, 15 executii (sec)	15,4	14,9	15,3	14,8	15,2	14,7	15,1	14,6	15	14,5	14,9	14,4	14,8	14,3	14,7	14,2	14,6	14,1	14,5	14

*DESCRIEREA PROBEI: se trasează pe sol două linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului, cu un picior într-un cerc și cu celălalt picior în al doilea cerc trasate la linia de 10 m opusă, pornește la semnal sonor, cu viteză maximă până la cealaltă linie, de unde ia o minge de tenis de masă întorcându-se în viteză maximă de la cercurile de unde a pornit. Pune mingea într-unul din cercuri și în viteză maximă se întoarce și ia și cealaltă minge situată la linia de 10 m, apoi o pune în cel de-al doilea cerc de unde a pornit proba.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	VALOAREA NOTELOR ACORDATE																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciul F+R cu efecte și direcționări diferite 15 execuții	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Contre F + topspin F din 3 puncte ale mesei cu intensitate medie.	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18
3.	Contre F+R combinat cu topspin F+R din colțul de rever	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	VALOAREA NOTELOR ACORDATE																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.25	1.35	1.30	1.40	1.35	1.45	1.40	1.50	1.45	1.55	1.50	1.60	1.55	1.65	1.60	1.70	1.65	1.75	1.70	1.80
2.	Deplasare laterală cu pași adăugați pe distanța 4 m (dus-întors) – 10 rep.(sec)	15,3	15,1	15,2	15	15,1	14,9	15	14,8	14,9	14,7	14,8	14,6	14,7	14,5	14,6	14,4	14,5	14,3	14,4	14,2
3.	Naveta (sec)*	13,3	12,3	13,1	12,1	12,9	11,9	12,7	11,7	12,5	11,5	12,3	11,3	12,1	11,1	11,9	10,9	11,7	10,7	11,5	10,5
4.	Aruncări și prinderi ale mingii de tenis (de câmp) la perete, distanța 2 m, 15 execuții (sec)	14,4	13,9	14,3	13,8	14,2	13,7	14,1	13,6	14	13,5	13,9	13,4	13,8	13,3	13,7	13,2	13,6	13,1	13,5	13

*DESCRIEREA PROBEL: se trasează pe sol două linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului, cu un picior într-un cerc și cu celălalt picior în al doilea cerc trasate la linia de 10 m opusă, pornește la semnal sonor, cu viteză maximă până la cealaltă linie, de unde ia o minge de tenis de masă întorcându-se în viteză maximă de la cercurile de unde a pornit. Pune mingea într-unul din cercuri și în viteză maximă se întoarce și ia și cealaltă minge situată la linia de 10 m, apoi o pune în cel de-al doilea cerc de unde a pornit proba.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	VALOAREA NOTELOR ACORDATE																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciul F+R cu efecte și direcționări Impuse 15 execuții	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Contre F+ topspin F din 3 puncte ale mesei cu intensitate medie	2	2	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20
3.	Contre F+R combinat cu topspin F+R din colțul de rever	2	2	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	VALOAREA NOTELOR ACORDATE																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.35	1.45	1.40	1.50	1.45	1.55	1.50	1.60	1.55	1.65	1.60	1.70	1.65	1.75	1.70	1.80	1.75	1.85	1.80	1.90
2.	Deplasare laterală cu pași adăugați pe distanța 4 m (dus-întors) – 10 rep. (sec)	15,3	15,1	15,2	15	15,1	14,9	15	14,8	14,9	14,7	14,8	14,6	14,7	14,5	14,6	14,4	14,5	14,3	14,4	14,2
3.	Naveta (sec)*	13,3	12,3	13,1	12,1	12,9	11,9	12,7	11,7	12,5	11,5	12,3	11,3	12,1	11,1	11,9	10,9	11,7	10,7	11,5	10,5
4.	Aruncări și prinderi ale mingii de tenis (de câmp) la perete, distanța 2 m, 15 execuții (sec)	14,4	13,9	14,3	13,8	14,2	13,7	14,1	13,6	14	13,5	13,9	13,4	13,8	13,3	13,7	13,2	13,6	13,1	13,5	13

*DESCRIEREA PROBEI: se trasează pe sol două linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului, cu un picior într-un cerc și cu celălalt picior în al doilea cerc trasate la linia de 10 m opusă, pornește la semnal sonor, cu viteză maximă până la cealaltă linie, de unde ia o minge de tenis de masă întorcându-se în viteză maximă de la cercurile de unde a pornit. Pune mingea într-unul din cercuri și în viteză maximă se întoarce și ia și cealaltă minge situată la linia de 10 m, apoi o pune în cel de-al doilea cerc de unde a pornit proba.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	VALOAREA NOTELOR ACORDATE																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciul F+R cu efecte diferite - 15 execuții	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
2.	Contre F + topspin F din 3 puncte ale mesei cu intensitate mare	2	2	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20
3.	Contre F+R combinat cu topspin F+R din colțul de rever	2	2	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
NEAGU Nicolae Emilian	U.M.F. Tg. Mureș
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București
ABABEI Radu	Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău
DOMNIȚEANU Teodora	A.S.E. București
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
VETIȘAN Dan	I.S.J. Brașov
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
TOTH Zoltan	C.S.S. Petroșani
PINTRIJEL Cristian	C.S.S. nr.5 București
LUPU Cornel Ilie	C.S.S. Rm. Vâlcea
SZABO Margareta	L.P.S. Tg. Mureș
PURENDEA Olimpia	C.S.Ș. nr.1, București

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: VOLEI

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplină sportivă de specializare VOLEI, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport*	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional **	1-2	1-2	1-2	1-2

*Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezența programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none">• Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor• Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici• Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi reglementare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Respectarea în pregătire a principalelor prevederi reglementare• Respectarea în concursuri a principalelor prevederi reglementare• Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității• Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort• Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice• Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic• Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate • Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale • Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament • Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • echilibru • cățărare • escaladare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice • tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare, a trunchiului și a centurii scapulo-humerale • proporționalitate între înălțime și greutate • proporționalitatea și tonicitatea musculaturii adductoare și abductoare a membrelor inferioare • elasticitate toracică • putere maximă aerobă • acuitate – câmpul vizual

5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de execuție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - explozivă a membrelor inferioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală în funcție de deplasarea în teren - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziții și deplasări specifice • lovirea mingii, cu unul și ambele brațe, de sus, de jos și din lateral • pasa cu două mâini de sus de pe loc și precedată de deplasare și oprire • serviciul de jos și de sus din față • lovitură de atac – procedeu drept
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de lovire a mingii • de pasare preluare
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • orientarea preluării către zona în care se află ridicătorul • orientarea serviciului în zone precizate • adaptarea loviturii de atac ca forță și direcție în funcție de traiectoria mingii <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plasamentul adecvat în zona proprie la primirea serviciului • plasamentul în zona proprie la efectuarea serviciului coechipierilor • anticiparea și plasarea eficientă pe direcția mingii transmisă de adversar • supravegherea mingii preluată / transmisă de parteneri și intervenția în cazul execuțiilor impuse <p>Acțiuni tactice colective în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • preluarea din serviciu spre jucătorii din zonele 2 – 3 – ridicarea mingii – trecerea acesteia peste fileu prin pasă sau lovitură de atac <p>Acțiuni tactice colective în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • supravegherea partenerului care preia sau pasează mingea și recuperarea acesteia în cazul execuțiilor imprecise

	<ul style="list-style-type: none"> comunicarea verbală între jucătorii apropiați în vederea asigurării intervenției prompte a unuia dintre ei și asigurarea continuității fazei de atac <p>Sisteme de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> în atac: combinații cu trei loviri a mingii, de preferință între jucătorii din zone apropiate în apărare: pe zone și culoare cu jucătorii intercalați
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> tenacitate atenție concentrată și distributivă curaj perseverență dârzenie stabilitate psihică și emoțională : latura volitivă, intelectuală și afectivă concentrare rezistență la stres gândire specializată, profundă și rapidă memorie vizuală dinamism spirit de inițiativă combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> tehnici de reechilibrare modalități de atenuare a șocurilor cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> importanța „încălzirii” respirația cu caracter de refacere tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> factorii care condiționează instruirea cauzele care reduc randamentul criterii de apreciere a randamentului specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului criterii de analiză a rezultatelor specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> regulament de întrecere greșeli de arbitraj abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> comportamentul în întrecere situațiile critice din întrecere relații specifice de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru criteriile de evaluare a arbitrajelor greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **VOLEI**

NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none">• Acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii• Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică• Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none">• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă • Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii • Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire • Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale • Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate • Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire • Aplicarea procedeele tehnice în competiții • Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii în timpul pregătirii și competițiilor • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dărzenei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică • suplețe musculo-ligamentară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie înaltă • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe - de reacție față de minge și acțiunile partenerilor și adversarilor, de execuție specifică acțiunilor jocului • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrelor inferioare - explozivă a brațului de atac

	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică - coordonarea acțiunilor proprii cu cele ale partenerilor/ adversarilor și cu direcția, traiectoria și viteza mingii • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - în regim de îndemânare • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • preluarea cu două mâini de sus și de jos, din serviciu și din atac • ridicarea mingii cu diferite traiectorii și direcții în funcție de situațiile de joc (înaltă, medie, scurtă, înainte și peste cap) • serviciul de sus din față, de pe loc și din săritură • lovitură de atac, procedeu drept, din pase cu traiectorii variate • plonjonul • blocajul individual la adversar din zona corespondentă <p>Procedee tehnice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ridicători <ul style="list-style-type: none"> - ridicarea cu două mâini de sus și de jos, de pe loc și precedate de deplasare cu traiectorii și pe direcții diferite • trăgători <ul style="list-style-type: none"> - lovituri de atac din mingi ridicate cu traiectorii, de la distanțe și pe direcții diferite - lovituri de atac simulate și finalizate cu plonjon la minge
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • serviciul de sus din față • preluarea serviciului cu două mâini de sus și de jos • preluare atacului cu două mâini de jos • pasa (ridicarea mingii) • lovitură de atac
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • orientarea serviciului pe zonele din terenul adversarului apreciate ca vulnerabile • variante de ridicare a mingii în funcție de calitatea preluării coechipierilor • lovituri de atac orientate ca forță și direcție, în funcție de calitatea ridicării și zonele vulnerabile din terenul advers <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de plasament în zona sa de acțiune, la preluarea serviciului și la atacul adversarului • blocajul individual și în doi jucători poziționați în funcție de direcția anticipată a atacului advers

	<ul style="list-style-type: none"> • declanșări de blocaje în funcție de traiectorie, distanța față de fileu a mingii ridicate pentru atacul advers • dublarea blocajului și a atacului <p>Acțiuni tactice colective în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații cu ridicarea din zona 2 către atacanții din zonele 3 și 4 • combinații cu intrarea ridicătorului din linia a II-a, în zona 2 – 3 <p>Acțiuni tactice colective în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • blocaj în doi jucători cu dublarea de către jucătorul corespondent din linia a II-a <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • blocajul individual • serviciul cu conținut tactic • preluări dirijate în zonele 2 – 3 • ridicări în zone și cu traiectorii determinate <p>Sisteme de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • în atac: 4 atacanți + 2 ridicători • în apărare: cu jucătorul din zona 6 retras sau intermediar
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională : latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **VOLEI**

NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1 Utilizarea terminologiei specifice în situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none">• Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate• Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs• Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii.	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite• Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg• Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">• Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos• Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs• Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță• Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină• Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none">• Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive

	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedurilor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedurilor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Utilizarea arsenalului tehnic corespunzător probei/postului/particularităților individuale
4.3. Inițierea și finalizarea de acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ de concurs/ de competiție	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/ colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție-decizie - de execuție - de deplasare - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară - suplețe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie înaltă • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare • percepții acustice, optice, kinestezice
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță - în regim de rezistență - în regim de suplețe • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - în regim de suplețe - explozivă a membrilor inferioare și superioare - statică a degetelor • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică

	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - în regim de îndemânare • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte • a supleței musculaturii • a îndemânării • a dexterității
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • preluarea cu amortizare din serviciu, de pe loc și precedată de preluări din toate zonele • serviciu din săritură și alte procedee individualizate • ridicarea mingii pentru atac cu traiectorii, pe direcții și din poziții variate • plonjonul lateral și înainte (individualizat) cu recuperarea mingii • recuperarea mingii cu o mână, cu două mâini și cu piciorul • lovitura de atac din pase cu traiectorii diferite, procedeu drept și întors sau plasarea mingii • blocajul individual și colectiv <p>Procedee tehnice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ridicători: <ul style="list-style-type: none"> - ridicarea mingii din preluări deficitare - ridicări adaptate posibilităților coechipierilor • trăgători: <ul style="list-style-type: none"> - lovituri de atac prin procedeul drept, întors și liftat • libero: <ul style="list-style-type: none"> - procedee variate de preluare și recuperare
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • conform specificului postului și deficiențelor individuale
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • servicii alternative, în forță sau plasate în funcție de plasamentul adversarilor, a poziției adversarului vulnerabil la preluare, evitarea jucătorului „libero” cu grad de risc în funcție de evoluția scorului • lovitură de atac prin procedee adaptate grupării și înălțimii blocajului advers, din bloc-aut, în forță sau plasate • lovituri de atac sau plasarea mingii de către jucătorul ridicător, însoțite de acțiuni înșelătoare • lovituri de atac din linia a II-a <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plasamentul și acțiunile specifice în fiecare din zonele terenului, conform atribuțiilor stabilite prin sistemul de apărare adoptat; • blocajul individual cu caracter de respingere a mingii și cu închiderea unor culoare posibile ale atacului advers • auto-dublarea <p>Acțiuni tactice colective în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații cu pase înalte medii, lungi și scurte, înainte și peste cap, de pe loc și din săritură, cu sau fără intrarea unui jucător în linia a II-a • combinații cu pase înalte cu finalizare din linia a II-a <p>Acțiuni tactice colective în apărare:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • blocaj adaptat situațiilor de joc în 2 și 3 jucători • dublarea blocajului cu jucătorul corespondent din linia a II-a (sau de jucătorul din linia I, în funcție de situațiile de joc) <p>Sisteme de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 atacanți + 2 ridicători - 5 atacanți + 1 ridicător
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție

și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale;
STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!

- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S.nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

**PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECȚIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII
CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ**

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritură în lungime de pe loc (m)	1.20	1.30	1.25	1.35	1.30	1.40	1.35	1.45	1.40	1.50	1.45	1.55	1.55	1.65	1.60	1.70	1.65	1.75	1.70	1.80
2.	Menținut în atârnat cu brațele îndoite (sec)	15"	40"	20"	45"	25"	50"	30"	55"	35"	60"	40"	65"	45"	70"	50"	75"	55"	80"	60"	85"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	„Naveta” (proba F.R. Volei – sec)	11"	10".3	10".8	10".1	10".6	9".9	10".4	9".7	10".2	9".5	10"	9".3	9".9	9".1	9".6	8".9	9".3	8".7	9".0	8".5
2.	Pasa cu două mâini de sus. în perechi	Se apreciază corectitudinea lovirii mingii. precizia și reacția față de traiectoria acesteia.																			

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritură în lungime de pe loc (m)	1.25	1.35	1.30	1.40	1.35	1.45	1.40	1.50	1.45	1.55	1.50	1.60	1.55	1.75	1.65	1.80	1.70	1.85	1.75	1.90
2.	Menținut în atârnat cu brațele îndoite (sec)	20"	45"	25"	50"	30"	55"	35"	60"	40"	65"	45"	70"	50"	75"	55"	80"	60"	85"	65"	90"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	„Naveta” (proba F.R. Volei – sec)	11"	10".3	10".8	10".1	10".6	9".9	10".4	9".7	10".2	9".5	10"	9".3	9".9	9".1	9".6	8".9	9".3	8".7	9".0	8".5
2.	Pasa cu două mâini de sus, în perechi	Se apreciază corectitudinea lovirii mingii, precizia și reacția față de traiectoria acesteia.																			
3	Pasă de jos cu două mâini în perechi																				
4	Joc bilateral 4X4																				
		Dimensiunile terenului sunt cele de la minivolei 7X7 m înălțimea fileului de 2,10 m																			

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritură în lungime de pe loc (m)	1.25	1.35	1.30	1.40	1.35	1.45	1.40	1.50	1.45	1.65	1.50	1.75	1.60	1.80	1.70	1.85	1.75	1.90	1.80	1.95
2.	Menținut în atârnat cu brațele îndoite (sec)	20"	45"	25"	50"	30"	60"	35"	65"	45"	70"	50"	75"	55"	80"	60"	85"	65"	90"	70"	95"
3	Deplasare înainte- înapoi 6X6 m	15,1	14,2	14,9	14,00	14,7	13,8	14,5	13,6	14,4	13,5	14,3	13,4	14,2	13,2	14,1	13,00	14,00	12,9	13,9	12,8

B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	"Naveta" (proba F.R. Volei – sec)	11"	10".3	10".8	10".1	9".9	9".7	10".4	9".5	10".2	9".3	10"	9".1	9".9	8".9	9".6	8".7	9".3	8".5	9".0	8".3
2.	Pasa cu două mâini de sus, în perechi	Se apreciază corectitudinea lovirii mingii, precizia și reacția față de traiectoria acesteia.																			
3	Preluarea mingii cu două mâini de jos din minge aruncată sau servită ușor spre o zonă delimitată (zona 2-3)	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7
4	Serviciul de sus din față orientat spre zonele (1-6 și 5-6), câte 5 servicii spre fiecare zonă	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7
5	Joc bilateral 6X6	Se apreciază calitatea execuțiilor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă																			

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. Crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritură în lungime de pe loc (m)	1.70	1.90	1.75	1.95	1.80	2.00	1.85	2.05	1.90	2.10	1.95	2.15	2.00	2.20	2.05	2.25	2.10	2.30	2.15	2.35
2.	Deplasare înainte și înapoi 8x6 m (sec)	16.8	15.4	16.6	15.2	16.4	15.0	16.2	14.8	16.0	14.6	15.8	14.4	15.6	14.2	15.4	14.0	15.2	13.8	15.0	13.6
3.	Detentă cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm)	17	22	19	24	21	26	23	28	25	30	27	32	29	34	31	36	33	38	35	40
4	Alergare de viteză 30 m (sec)	5,6	5,1	5,5	5,0	5,4	4,9	5,3	4,8	5,2	4,7	5,1	4,6	5,0	4,5	4,9	4,4	4,8	4,3	4,7	4,2

B. PROBE SPECIFICE

Nr. Crt	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Serviciu de sus din față în zonele 1-5 – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
2.	Lovitură de atac prin procedeu preferat – 10 execuții (nr. reușite)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
3.	Joc bilateral 6x6	Se apreciază calitatea execuțiilor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă.																			

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHIȚESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova
CROITORU DOINA	U.N.E.F.S. București

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: YACHTING

**Clasele a V-a - a VIII-a
Grupe începători/avansați/performanță**

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare YACHTING, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

Programa de *Pregătire sportivă practică* este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, în concordanță cu planul-cadru de învățământ aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016. Ea este concepută pentru grupele de nivel valoric *începători, avansați și performanță* precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire sportivă. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse **exemple de activități de învățare** care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați, performanță) au caracter deschis, promovările în grupele superioare, realizându-se corespunzător nivelului performanței demonstrată de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în întreceri/concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic, psihic și atitudinal;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de grupă/echipă, cu arbitrii și cu adversarii;
- observare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planul-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, aprobat prin O.M.E.N.C.Ș. nr. 3590/05.04.2016, pregătirea sportivă practică este prevăzută, alături de alte discipline, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Aria curriculară	Discipline	Clasa			
		V	VI	VII	VIII
Educație fizică, sport și sănătate	Educație fizică și sport *	2	2	2	2
	Pregătire sportivă practică	4	4	4	4
	Opțional **	1-2	1-2	1-2	1-2

* Pentru învățământul gimnazial cu program sportiv integrat, cele 2 ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport* se alocă suplimentar disciplinei *Pregătire sportivă practică*.

** Curriculumul la decizia școlii (CDS) în cazul învățământului sportiv integrat este dezvoltat pentru asigurarea optimă a pregătirii sportive orientate spre performanță.

Prezența programă școlară se aplică și în învățământul sportiv suplimentar. Potrivit Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar, aprobat prin O.M.E.C.T.S. nr. 5570/7.10.2011, în planul de învățământ pentru învățământul sportiv suplimentar, nivelurile valorice *începători, avansați și performanță*, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16-18

Competențe generale

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare
2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play
4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea denumirilor specifice ale componentelor ambarcațiunilor cu vele Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Recunoașterea definițiilor din regulamentul internațional pentru ambarcațiuni cu vele Respectarea în pregătire a principiilor enunțate în partea întâi a regulamentului Respectarea în concursuri a regulilor din partea întâi și din partea a doua (când ambarcațiunile se întâlnesc) a regulamentului internațional Aprecieri respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort, atât în mediu nespecific (pe uscat) cât și în mediul specific (acvatic), ținând cont de temperatura aerului și a apei dar și de tăria vântului și înălțimea valului Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort cu accent pe tipul de efort pe care îl determină clasa de ambarcațiuni și postul pe care activează sportivul
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip maximal
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice teoriei și tehnicii de manevrare a ambarcațiunilor cu vele Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire în mediu nespecific	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Acționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale, menționând legătura cu regulile din partea întâi a regulamentului internațional pentru ambarcațiunile cu vele Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea deciziilor ofițerilor de regată, a judecătorilor și a măsurătorilor în limitele prevăzute de regulamentul internațional

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice Exersarea procedeelor tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee Exersarea procedeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale

4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri • Manifestarea dăruirii pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri
---	---

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • deplasarea în barcă conform postului și clasei de ambarcațiuni ținând cont de condițiile atmosferice pentru vânt slab, mediu sau puternic • mișcarea (manevrarea cârmei) de împingere sau tragere a cârmei în funcție de procedeul care trebuie realizat • lucrul (manevrarea) școtelor de eliberare sau trangere conform cu procedeul tehnic, postul, clasa de ambarcațiuni și condițiile meteo • menținerea poziției de rapel pentru chingi sau trapex conform postului și clasei de ambarcațiuni cu vele pentru menținerea ambarcațiunii în echilibru • menținerea echilibrului pe un corp plutitor (ambarcațiune)
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare

<p>5. Calități motrice specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli auditivi, tactili, vizuali - de execuție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a musculaturii membrelor superioare - în regim de rezistență a musculaturii abdominale - în regim de rezistență a musculaturii membrelor inferioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară față de corp - coordonare segmentară în raport cu ambarcațiunea - în condițiile specifice clasei pe care o va promova - echilibru în yacht • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă/ mixtă - segmentară/locală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală/ scapulohumerală
<p>6. Metode și mijloace de dezvoltare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a forței în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • simularea manevrării ambarcațiunilor pe uscat <ul style="list-style-type: none"> - în hangar, în interior; în aer liber • intrarea și ieșirea din barcă • acostarea și plecarea de la ponton • opriri (oprirea ambarcațiunii prin manevra „prova în vânt” sau prin „mascarea” velurilor) • volta: <ul style="list-style-type: none"> - în vânt - sub vânt • lăsatul sub vânt • urcatul în vânt • dublarea balizei • redresarea ambarcațiunii • lansarea ambarcațiunii la apă (în cazul unui start atipic de pe mal) <p>Procedee tehnice specifice clasei de ambarcațiuni pe care se centrează pregătirea</p> <ul style="list-style-type: none"> • volta în vânt: prin săritură, prin pășire, fără cârmă <ul style="list-style-type: none"> - pe uscat (simulator) - pe apă • volta sub vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin săritură - prin pășire - fără cârmă • penalizarea de 360 de grade • penalizarea 720 de grade • acostarea (la mal, baliză, navă) • abordajul • remorcajul
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • volta în vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin bandare/rulare (vânt slab) - prin pășire (vânt mediu – tare) - prin săritură (vânt tare sau furtună) • vânt prin bandare/rulare (folosită la vânt slab) • volta sub vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin pășire (vânt mediu – tare) - prin săritură (vânt tare sau furtună) - din planaj

	<ul style="list-style-type: none"> • trecerea peste val • planajul • lăsatul sub vânt prin cârmă și corp • urcatul în vânt prin cârmă și corp • penalizarea de 360 de grade, 720 grade • redresarea ambarcațiunii • menținerea vitezei • accelerarea • dublarea balizei <ul style="list-style-type: none"> - cu vânt strâns - cu vânt travers - cu vânt mare larg - cu vânt de pupa
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • apărarea și atacul la vânt strâns, controlul la vânt strâns • apărarea și atacul la vânt travers, controlul la vânt travers • apărarea și atacul la vânt mare larg, controlul la vânt mare larg • apărarea și atacul la vânt de pupa, controlul la vânt de pupa
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • rezistență la stres și frustrare • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală (pentru ambarcațiuni și concurenți în situații de protest) • capacitate de orientare în traseu • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare (emoțională, fiziologică) • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții • norme de prevenirea accidentelor în yachting • proceduri de intervenție în cazul producerii de contuzii, hemoragii, hipotermie sau înec • folosirea corectă a echipamentului de protecție în special a rezervei personale de flotabilitate și a căștilor • cazuistică privind respectarea regulilor și evitarea accidentelor

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul <ul style="list-style-type: none"> - importanța refacerii active și pasive cu accent pe modificările pe care le aduce somnul - jocurile video în refacere (accent pe oboseala neuronală creată de acestea și de falsa refacere pe care o creează) - dependențele (accent pe consumul de substanțe interzise) • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere (partea I și a II-a) • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare (consecințe ale acestora, accent pe neacordarea priorității, regula 69 - rea conduită, regula 42 – propulsia)
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • conduita în antrenament • comportamentul în competiție (precompetițională, competițională și post competițională) • situațiile critice din competiție • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă • criteriile de evaluare a situațiilor de arbitraj • greșeli frecvente de comportament ale sportivilor

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu colegii și antrenorul/profesorul • Utilizarea terminologiei de specialitate în comunicarea cu arbitrii întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor • Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare • Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă yachting • Aplicarea metodelor specifice de dezvoltare a calităților motrice
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice • Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate • Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă • Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora • Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, oficialii de cursă, spectatorii Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs
3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competiționale, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea pregătirii Îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (lider în execuția unui exercițiu: ex. volta în vânt la fluier, ofițer de regată în cadrul unui concurs din antrenament) Îndeplinirea rolurilor de conducere sau de subordonare în organizarea și desfășurarea concursurilor (de casă/club)
3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea unor comportamente fair-play în activitățile de pregătire Manifestarea unor comportamente fair-play în activitățile competiționale Manifestarea constantă a unui comportament fair-play în activitățile cotidiene

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire Aplicarea procedeele tehnice în competiții Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective (contra mai multor adversari simultan) Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni individuale în condiții de adversitate (situații tactice)
4.4. Manifestarea în întreceri și concursuri a trăsăturilor psihice	<ul style="list-style-type: none"> Acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu antrenorii în timpul pregătirii sau al competițiilor

dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestarea în concursuri a dorinței de victorie • Manifestarea dârzeniei și perseverenței pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri
--	--

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • deplasarea în barcă conform postului și clasei de ambarcațiuni ținând cont de condițiile atmosferice pentru vânt slab, mediu sau puternic • mișcarea (manevrarea cârmei) de împingere sau tragere a cârmei în funcție de procedeu • lucrul (manevrarea) școtelor de eliberare sau trângere conform cu procedeul tehnic, postul, clasa de ambarcațiuni și condițiile meteo • menținerea poziției de rapel pentru chingi sau trapex conform postului și clasei de ambarcațiuni cu vele pentru menținerea ambarcațiunii în echilibru • menținerea echilibrului pe un corp plutitor (ambarcațiune)
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară

4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo - articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli auditivi, tactili, vizuali - de execuție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a musculaturii membrelor superioare - în regim de rezistență a musculaturii abdominale - în regim de rezistență a musculaturii membrelor inferioare • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară față de corp - coordonare segmentară în raport cu ambarcațiunea - în condițiile specifice clasei pe care o va promova - echilibru în yacht • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă/ mixtă - segmentară/locală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală/ scapulo - humerală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • intrarea și ieșirea din barcă • acostarea și plecarea de la ponton • opriri (oprirea ambarcațiunii prin manevra „prova în vânt” sau prin „mascarea” velelor) • volta în vânt • volta sub vânt • lăsatul sub vânt • urcatul în vânt • dublarea balizei • redresarea ambarcațiunii • lansarea ambarcațiunii la apă (în cazul unui start atipic de pe mal) <p>Procedee tehnice specifice clasei de ambarcațiuni pe care se centrează pregătirea</p> <ul style="list-style-type: none"> • volta în vânt (ex. procedee: prin săritură, prin pășire, fără cârmă) • elemente tehnice: pe uscat (simulator) și pe apă • volta sub vânt (ex. procedee: prin săritură, prin pășire, fără cârmă) • penalizarea de 360 de grade • penalizarea 720 de grade • acostarea (la mal, baliză, navă) • abordajul (apropierea și eventual legarea ambarcațiunii de o altă ambarcațiune în marș) • remorcajul (când ești remorcat sau când remorchezi – folosit în cazurile de avarie)
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • volta în vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin bandare/rulare (folosită la vânt slab) - prin pășire (vânt mediu – tare) - prin săritură (vânt tare sau furtună) - prin bandare/rulare (folosită la vânt slab) - prin pășire (vânt mediu – tare)

	<ul style="list-style-type: none"> - prin săritură (vânt tare sau furtună) - din planaj • trecerea peste val • planajul • lăsatul sub vânt prin cârmă și corp • urcatul în vânt prin cârmă și corp • penalizarea de 360 de grade, de 720 grade • redresarea ambarcațiunii • menținerea vitezei • accelerarea • dublarea balizei: <ul style="list-style-type: none"> - cu vânt strâns - cu vânt travers - cu vânt mare larg - cu vânt de pupa
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • apărarea și atacul la vânt strâns; controlul la vânt strâns • apărarea și atacul la vânt travers; controlul la vânt travers • apărarea și atacul la vânt mare larg; controlul la vânt mare larg • apărarea și atacul la vânt de pupa; controlul la vânt de pupa
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • rezistență la stres și frustrare • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală (pentru ambarcațiuni și concurenți în situații de protest) • capacitate de orientare în traseu • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare (emoțională, fiziologică) • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții • norme de prevenirea accidentelor în yachting • proceduri de intervenție în cazul producerii de contuzii, hemoragii, hipotermie sau înec • folosirea corectă a echipamentului de protecție în special a rezervei personale de flotabilitate și a căștilor • cazuistică privind respectarea regulilor și evitarea accidentelor

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul <ul style="list-style-type: none"> - importanța refacerii active și pasive cu accent pe modificările pe care le aduce somnul - jocurile video în refacere (accent pe oboseala neuronală creată de acestea și de falsa refacere pe care o creează) - dependențele (accent pe consumul de substanțe interzise) • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere (partea I și a II-a) • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare (consecințe ale acestora, accent pe neacordarea priorității, regula 69 - rea conduită, regula 42 – propulsia)
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • conduita în antrenament • comportamentul în competiție (precompetițională, competițională și post competițională) • situațiile critice din competiție • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă • criteriile de evaluare a situațiilor de arbitraj • greșeli frecvente de comportament ale sportivilor

Competențe specifice și exemple de activități de învățare**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1 Utilizarea terminologiei specifice în situații de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	<ul style="list-style-type: none"> Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din sfera claselor de ambarcațiuni (probei) la care participă elevul/sportivul Prezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concurs Receptarea concluziilor profesorului/antrenorului cu privire la participarea în competiție, acceptarea lor și aplicarea acestora în activitățile de pregătire
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice competițiilor de yachting Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg Îndeplinirea funcțiilor de ofițer de cursă și judecător în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none"> Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"> • Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive • Participarea, prin conduită proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc • Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atentionarea partenerilor
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare • Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în exercitarea rolului de conducere • Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuarea programului de pregătire cu respectarea principiilor de fairplay față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice • Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță • Efectuarea procedurilor metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea cu volum crescut și în condiții diferite de solicitare a organismului, a procedurilor tehnice cele mai eficiente pentru creșterea performanței în concurs • Participarea la concursuri/competiții
4.3. Finalizarea de acțiuni tactice individuale și colective, în condiții de pregătire și de concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de competiție • Exersarea unor acțiuni tactice variate • Exersarea sistematică a acțiunilor tactice care corespund particularităților individuale
4.4. Manifestarea, pe întreaga durată a concursului a trăsăturilor psihice	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea civilizată în relația cu colegii, adversarii, arbitrii, spectatorii

dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității și a stăpânirii de sine
--	--

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu, printr-o adaptare progresivă • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • deplasarea în barcă conform postului și clasei de ambarcațiuni ținând cont de condițiile atmosferice pentru vânt slab, mediu sau puternic • mișcarea (manevrarea cârmei) de împingere sau tragere a cârmei în funcție de procedeul care trebuie realizat • lucrul (manevrarea) școtelor de eliberare sau trangere conform cu procedeul tehnic, postul, clasa de ambarcațiuni și condițiile meteo • menținerea poziției de rapel pentru chingi sau trapex conform postului și clasei de ambarcațiuni cu vele pentru menținerea ambarcațiunii în echilibru • menținerea echilibrului pe un corp plutitor (ambarcațiune)
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - stabilitate articulară - elasticitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli auditivi, tactili, vizuali - de execuție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a musculaturii membrelor superioare

	<ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență a musculaturii abdominale - în regim de rezistență a musculaturii membrelor inferioare
	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonarea: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară față de corp - coordonare segmentară în raport cu ambarcațiunea - în condițiile specifice clasei pe care o va promova - echilibru în yacht • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă/ mixtă - segmentară/locală • Mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală/ scapulohumerală
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței în diferite regiuni • a forței maxime, statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • simularea manevrării ambarcațiunilor pe uscat (în hangar – în interior, în aer liber) • intrarea și ieșirea din barcă • acostarea și plecarea de la ponton • oprirea (oprirea ambarcațiunii prin manevra „prova în vânt” sau prin „mascarea” velelor) • volta în vânt și sub vânt • lăsatul sub vânt • urcatul în vânt • dublarea balizei • redresarea ambarcațiunii • lansarea ambarcațiunii la apă (în cazul unui start atipic de pe mal) <p>Procedee tehnice specifice clasei de ambarcațiuni pe care se concentrează pregătirea</p> <ul style="list-style-type: none"> • volta în vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin săritură - prin pășire - fără cârmă - pe uscat (simulator) - pe apă • volta sub vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin săritură, prin pășire, fără cârmă • penalizarea de 360 de grade, 720 grade • acostarea (la mal, baliză, navă) • abordajul (apropierea și eventual legarea ambarcațiunii de o altă ambarcațiune în marș) • remorcajul (folosit în cazurile de avarie)
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • volta în vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin bandare/rulare (folosită la vânt slab) - prin pășire (vânt mediu – tare) - prin săritură (vânt tare sau furtună) • volta sub vânt <ul style="list-style-type: none"> - prin bandare/rulare (folosită la vânt slab) - prin pășire (vânt mediu – tare) - prin săritură (vânt tare sau furtună) - din planaj • trecerea peste val (planajul) • lăsatul sub vânt prin cârmă și corp • urcatul în vânt prin cârmă și corp • penalizarea de 360 de grade • penalizarea 720 de grade • redresarea ambarcațiunii

	<ul style="list-style-type: none"> • menținerea vitezei • accelerarea • dublarea balizei <ul style="list-style-type: none"> - cu vânt strâns - cu vânt travers - cu vânt mare larg - cu vânt de pupa
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • apărarea și atacul la vânt strâns (controlul la vânt strâns) • apărarea și atacul la vânt travers (controlul la vânt travers) • apărarea și atacul la vânt mare larg (controlul la vânt mare larg) • apărarea și atacul la vânt de pupa (controlul la vânt de pupa)
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • curaj • prudență • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă • rezistență la stres și frustrare • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală (pentru ambarcațiuni și concurenți în situații de protest) • capacitate de orientare în traseu • dinamism • spirit de inițiativă • combaterea spiritului de agresivitate
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare (emoțională, fiziologică) • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții • norme de prevenirea accidentelor în yachting • proceduri de intervenție în cazul producerii de contuzii, hemoragii, hipotermie sau înec • folosirea corectă a echipamentului de protecție în special a rezervei personale de flotabilitate și a căștilor • cazuistică privind respectarea regulilor și evitarea accidentelor

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> factorii care condiționează instruirea cauzele care reduc randamentul <ul style="list-style-type: none"> importanța refacerii active și pasive cu accent pe modificările pe care le aduce somnul jocurile video în refacere (accent pe oboseala neuronală creată de acestea și de falsa refacere pe care o creează) dependențele (accent pe consumul de substanțe interzise) criterii de apreciere a randamentului specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului criterii de analiză a rezultatelor specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> regulament de întrecere (partea I și a II-a) greșeli de arbitraj abaterile frecvente de la prevederile regulamentare (consecințe ale acestora, accent pe neacordarea priorității, regula 69 - rea conduită, regula 42 – propulsia)
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> conduita în antrenament comportamentul în competiție (precompetițională, competițională și post competițională) situațiile critice din competiție relații specifice de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, criteriile de evaluare a situațiilor de arbitraj greșeli frecvente de comportament ale sportivilor

Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale; **STAREA DE SĂNĂTATE ESTE CRITERIUL ELIMINATORIU!**
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționali ai performanței și nivelul rezultatelor obținute în concurs;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului/antrenorului în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, gen și nivel de pregătire;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui număr optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;

- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criterii de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. De asemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

La clasele cu program sportiv din învățământul gimnazial, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru și alte instrumente de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele „mozaic”.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și în cel suplimentar, pentru grupele de începători, avansați și performanță – clasele a V-a - a VIII-a, poate fi realizată sub forma planificării anuale, pe mezocicluri, microcicluri și unități de învățare, specifice antrenamentului sportiv.

Cerințe speciale pentru disciplina Yachting:

- folosirea unor ambarcațiuni care se pretează pentru categoriile de vârstă 9-12 și 12-15 ani: Optimist, RS Tera, Cadet, Laser 4.7, RS Feva;
- folosirea unei ambarcațiuni gonflabile sau semirigide de supraveghere, suficient de mare pentru numărul de sportivi antrenat; barca trebuie echipată cu un motor care să permită intervenția rapidă pentru asistență cât și pentru remorcarea ambarcaunilor în cazul lipsei de vânt;
- folosirea simulatoarelor electronice;
- folosirea exercițiilor pregătitoare pentru elementele tehnice pe uscat;
- utilizarea anemometrului, barometrului și a paginilor web ale serviciilor meteorologice.

PROBELE DE APTITUDINI PENTRU SELECTIA ÎN VEDEREA CONSTITUIRII/COMPLETĂRII CLASELOR CU PROGRAM SPORTIV/GRUPELOR DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. repetări)	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12
2.	Ridicări ale trunchiului din așezat pe banca de gimnastică situată transversal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii - în 30 sec (nr. repetări)	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28
3.	Alergare de rezistență 600 m fete, 800 m băieți (min)	4'20"	4'20"	4'15"	4'15"	4'10"	4'10"	4'05"	4'05"	4'00"	4'00"	3'55"	3'55"	3'50"	3'50"	3'45"	3'45"	3'40"	3'40"	3'35"	3'35"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba tehnică de manevrare a ambarcațiunii cu vele pe vânt travers - proba se cuantifică în puncte	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. repetări)	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13	12	14
2.	Ridicări ale trunchiului din așezat pe banca de gimnastică situată transversal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii în 30 sec (nr. repetări)	17	18	18	19	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28
3.	Alergare de rezistență 600 m fete, 800 m băieți (min)	4'20"	4'15"	4'10"	4'10"	4'05"	4'05"	3'55"	3'55"	3'50"	3'50"	3'45"	3'45"	3'40"	3'40"	3'35"	3'35"	3'30"	3'30"	3'25"	3'25"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba tehnică de manevrare a ambarcațiunii cu vele pe traseu strâns pupa - proba se cuantifică în puncte	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. repetări)	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	13	13	15
2.	Ridicări ale trunchiului din așezat pe banca de gimnastică situată transversal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii în 30 sec (nr. repetări)	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	29
3.	Alergare de rezistență 600 m fete, 800 m băieți (min)	4'10"	4'10"	4'05"	4'05"	3'55"	3'55"	3'50"	3'50"	3'45"	3'45"	3'40"	3'40"	3'35"	3'35"	3'30"	3'30"	3'25"	3'25"	3'20"	3'20"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba tehnică de manevrare a ambarcațiunii cu vele pe traseu triunghiular - proba se cuantifică în puncte	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr. repetări)	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	13	13	15	14	16
2.	Ridicări ale trunchiului din așezat pe banca de gimnastică situată transversal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii în 30 sec (nr. repetări)	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	29
3.	Alergare de rezistență 800 m fete, 1000 m băieți (min)	3'20"	3'15"	3'15"	3'10"	3'10"	3'05"	3'05"	3'00"	3'00"	2'55"	2'55"	2'50"	2'50"	2'45"	2'45"	2'40"	2'40"	2'38"	2'39"	2'34"

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Proba tehnică de manevrare a ambarcațiunii cu vele pe traseu trapezoidal - proba se cuantifică în puncte	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

Proba tehnică de manevrare a ambarcațiunilor cu vele pe traseu trapezoidal

Proba presupune parcurgerea unui traseu de yachting ce este cuprins între patru balize de culoare galbenă ce formează patru laturi de parcurs. Pentru a marca punctul de plecare pentru test este folosită o baliză verde, pentru linia de start o baliză roșie iar pentru linia de sosire o baliză albastră.

În cadrul acestei probe examinatorul bifează corectitudinea sau eșecul acțiunilor tehnice pe un formular (foaie de parcurs) ce conține 13 puncte cheie pe care un echipaj trebuie să le efectueze pentru a parcurge traseul. Fiecare punct cheie cuprinde câte 4 sarcini ce trebuie efectuate de către fiecare sportiv. Pentru testare profesorul trebuie să aleagă 10 (cele mai relevante) din cele 13 puncte cheie. Testul se adaptează în funcție de condițiile meteo, nivelul de pregătire al sportivilor și de tipul ambarcațiunii folosite. La ambarcațiunile conduse de un singur sportiv se ignoră sarcinile secunzilor.

Linia de start este de 20 de metri lungime și poate fi amplasată astfel încât ambarcațiunile să poată ocoli cu babordul baliza numărul 4 care este și baliză de start. Traseul poate fi mărit cu maxim 100 de metri pe laturile de parcurs pentru a se încerca parcurgerea acestuia într-un timp cuprins între 5 și 7 minute. Forța vântului în timpul examinării trebuie să fie cuprinsă între 1 și 2 scara Beaufort iar vântul nu trebuie să se rotească mai mult de 15 grade tribord-babord față de direcția inițială a vântului. Trebuie aleasă o zonă apropiată de mal în care să existe totuși rotiri de vânt standard care să faciliteze testarea tacticii de bază.

Startul pentru acest test este lăsat la voia skipperului. Examinatorul trebuie să prezinte de la mal subiecților setul de semnale ce va fi folosit pe parcursul testului. Semnalele vor fi date cu fluierul.

În timpul testului observatorul bifează sarcinile individuale executate corect de către fiecare membru de echipaj. Traseul este parcurs de un singur echipaj în parte pentru a putea fi testată doar tehnica de manevrare a ambarcațiunii.

Traseul trapezoidal (Figura 1. Traseul trapezoidal folosit în testare) folosit în cadrul testului are laturile de următoarele dimensiuni:

- Start – baliza 1 este de 100 m
- Baliza 1 – baliza 2 este de 70 m
- Baliza 2 – baliza 3 este de 90 m
- Baliza 3 – sosire este de 80 m.

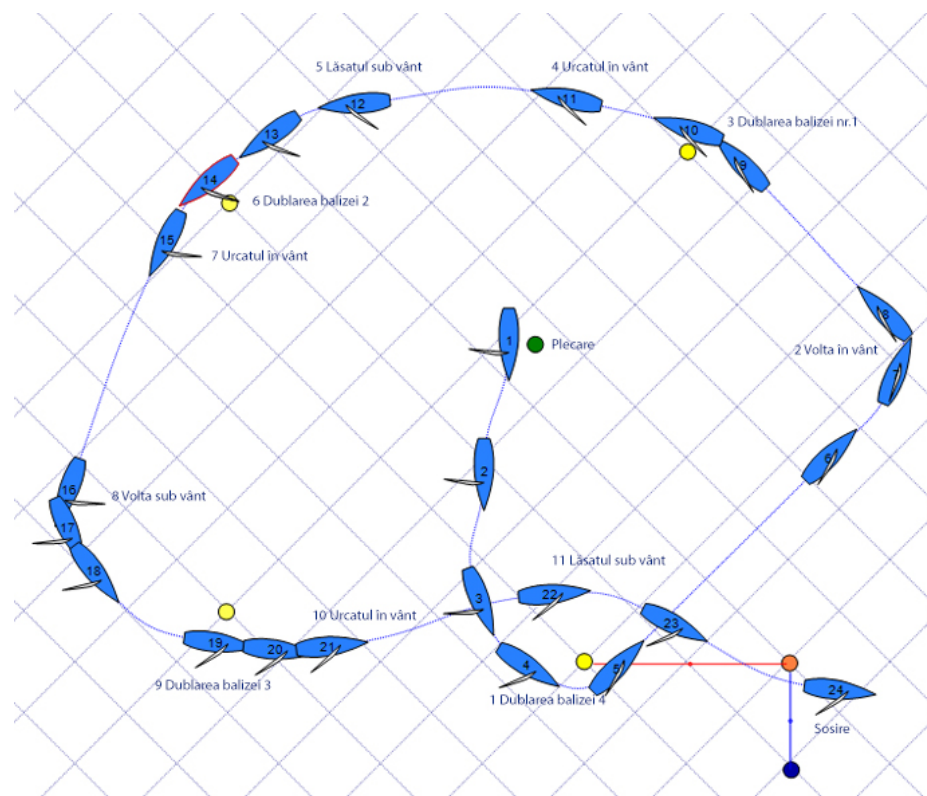


FIGURA 1. Traseul trapezoidal folosit în testare (diagramă realizată cu programul tss software v.2.6g)

Elementele de tehnică vizate în apreciere au fost:

1. Ocolirea balizei de start

Acest element de tehnică presupune ca echipajul să se apropie de linia de start de pe alura vânt de pupa și să ocolească cu mure babord (partea stângă) baliza galbenă (de start). Pentru dublarea acestei balize ambarcațiunea trebuie să se apropie venind de pe alura vânt de pupa, echipajul trebuie inițial să se îndepărteze de baliză după care să înceapă manevra de ocolire pentru a diminua efectul de derivă de girație al ambarcațiunii și implicit să câștige înălțime față de linia vântului. Această manevră se consideră finalizată atunci când barca ajunge pe alura vânt strâns de bulină (unghi de 45° față de vânt). S-a ales plecarea de pe mure babord pentru a putea fi executată o singură voltă în vânt pe alura de vânt strâns și astfel putându-se cuantifica în cadrul acestui test un sigur element de acest gen.

2. Volta în vânt (pentru alura vânt strâns)

Acest element tehnic se realizează pentru alura de vânt strâns prin girația ambarcațiunii în vânt cu scopul schimbării murei (bordului din vânt). Ea creează o schimbare de direcție de 90° prin trecerea bărcii prin poziția „prova în vânt”. Eficiența acestui element crește cu cât viteza ambarcațiunii se conservă și cu cât barca este oprită din girație mai aproape de direcția nouă de deplasare.

3. Dublarea balizei 1

Ocolirea balizei 1 presupune atacul balizei cu mure tribord (vântul vine din partea dreaptă a bărcii) și înscrierea bărcii pe un arc de cerc orientat spre interiorul traseului de parcurs. Manevra se consideră încheiată când ambarcațiunea ajunge pe vânt travers.

4. Ridicarea spinecherului

Această manevră se face imediat după dublarea balizei numărul 1.

5. Urcatul în vânt pe alura vânt travers

Urcatul în vânt presupune înscrierea ambarcațiunii pe un drum mai în vânt. Acest element tehnic se realizează pe alura vânt travers pentru a apăra poziția în clasament, împiedicându-l pe adversar să obțină o poziție de avantaj. O dată cu schimbarea unghiului dintre barcă și vânt, mușii trebuie să strângă velele conform noii aluri de vânt.

6. Lăsatul sub vânt pe alura vânt travers

Acest element de tehnică se realizează prin înscrierea ambarcațiunii pe un drum sub vântul drumului inițial. Este realizat în momentul în care se dorește apropierea de baliza numărul doi. O dată cu schimbarea unghiului dintre barcă și vânt secunzii trebuie să largheze velele conform noii aluri de vânt.

7. Dublarea balizei 2

La această baliză dublarea se realizează prin înscrierea ambarcațiunii pe un arc de cerc spre babord făcându-se trecerea de la alura vânt travers la alura vânt de pupa. Velele trebuie largate conform alurii de vânt la care se face trecerea.

8. Urcatul în vânt pe alura vânt de pupa

Urcatul în vânt la alura vânt de pupa se folosește în două scopuri tactice. Primul scop este de a nu permite adversarului care vine din înapoi să-și plaseze conul turbionar de vânt peste velele ambarcațiunii, iar al doilea scop este de a înscrie ambarcațiunea pe o alură de vânt care să permită mărirea vitezei de deplasare a ambarcațiunii.

9. Volta sub vânt

Volta sub vânt este elementul tehnic ce permite schimbarea murei ambarcațiunii pentru a se putea apropia de baliza de sub vânt.

10. Dublarea balizei 3

Pentru dublarea balizei 3 echipajul trebuie inițial să execute o girație în vânt a ambarcațiunii, descriind un arc de cerc sub vântul balizei. Se face trecerea de la vânt de pupa la alura „mare larg”, atunci când se ajunge la această alură de vânt se consideră încheiată manevra.

11. Urcatul în vânt pe alura vânt mare larg

Acest element tehnic este realizat în scop tactic pentru a nu da posibilitatea adversarului care se apropie dinapoi să își plaseze conul turbionar în dreptul velor ambarcațiunii dinainte. Un alt motiv este acela de a accelera barca și a ajunge mai repede în apropierea porții de sosire. În situații de concurs sau de evitare a unui pericol acest element tehnic se finalizează la aluri de vânt travers sau strâns (în acest caz fără folosirea spinecherului).

12. Lăsatul sub vânt pentru sosire

Acest element presupune trecerea de la alura înapoia traversului la alura mare larg sau pupa. Pe lângă acțiunea de cârmă a skipperului, mușii trebuie să elibereze velele conform alurii de vânt.

13. Coborârea spinecherului

Spinecherul se va coborî imediat după degajarea liniei de sosire.

Această probă trebuie realizată de către o singură barcă în parte pe lac sau mare liniștită (Beaufort, forța 1), în condiții de vânt constant ca direcție și cu o viteză de 3-4 noduri. Pentru a putea fi urmăriți ușor, membrii echipajelor trebuie să poarte șepci de culori diferite. Skipperul trebuie să poarte culoarea albă, primul mus culoarea albastră și cel de al doilea mus culoarea roșie. Punctajele la acest test sunt alocate pe fiecare membru al echipajului în parte conform fișei de parcurs din anexa 11. Fiecare sarcină are valoarea de 1 punct, fiecare membru de echipaj poate să obțină un punctaj cuprins între 0 și 52 de puncte. Timpul în care este parcurs traseul nu se înregistrează datorită diferențelor ce pot apărea din cauza oscilației vitezei vântului.

Foaia de parcurs pentru acest test

– exemplu realizat pentru ambarcațiunea lestată Ypton 22 cu un echipaj format din trei persoane

Nr.Crt.	Elementul	Postul	Nr. P.I.	Îndeplinit	Item
1	Ocolirea balizei de start	Skipper	1	Da/Nu	îndepărtarea laterală de baliză prin manevră de punerea cârmei în bordul din vânt
			2	Da/Nu	menținerea direcției (menținerea cârmei în poziția zero) până când barca ajunge cu prova ambarcațiunii în dreptul balizei
			3	Da/Nu	punerea cârmei în bordul de sub vânt în momentul în care prova ajunge în dreptul balizei
			4	Da/Nu	punerea cârmei în poziția zero când barca ajunge pe alura vânt strâns de bulină
		Mus 1	1	Da/Nu	largarea randei corespunzător alurii avute la momentul 1
			2	Da/Nu	menținerea unghiului randei corespunzător momentului 2
			3	Da/Nu	strângerea randei corespunzător momentului 3
			4	Da/Nu	fixarea randei în poziția strâns, corespunzător momentului 4
		Mus 2	1	Da/Nu	largarea focului corespunzător alurii
			2	Da/Nu	menținerea unghiului focului corespunzător momentului 2
			3	Da/Nu	strângerea focului corespunzător momentului 3
			4	Da/Nu	fixarea focului în poziția strâns, corespunzător momentului 4
2	Volta în vânt (vânt strâns)	Skipper	1	Da/Nu	asigurarea și anunțarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul de sub vânt la 45°
			3	Da/Nu	punerea cârmei pe zero când velele au trecut de axul longitudinal al bărcii
			4	Da/Nu	deplasarea pe bordul opus cu fața către prova
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătirea școtei randei, urmărirea gradului de fluturare a randei și confirmarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	filarea ușoară a școtei randei pentru a facilita largarea velei
			3	Da/Nu	schimbarea bordului (trecerea în noul bord din vânt) cu fața către prova și sincronizat cu skipperul
			4	Da/Nu	strângerea școtei randei în poziția „strâns”
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, urmărirea gradului de fluturare a randei și confirmarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	filarea ușoară a școtei focului pentru a facilita trecerea acestuia pe bordul opus
			3	Da/Nu	schimbarea bordului (trecerea în noul bord din vânt) cu fața către prova și sincronizat cu skipperul
			4	Da/Nu	strângerea școtei focului în poziția „strâns”
3	Dublarea balizei 1	Skipper	1	Da/Nu	anunțarea manevrei și instruirea mușilor asupra operațiunilor
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul din vânt la un unghi de 20°-30°
			3	Da/Nu	deplasarea în cel mai din vânt și din pupa punct al bărcii
			4	Da/Nu	punerea cârmei în poziția zero când barca ajunge pe alura vânt travers și revenirea la poziția normală din barcă
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătirea școtei randei, urmărirea gradului de fluturare a randei și confirmarea receptării mesajului
			2	Da/Nu	filarea școtei randei corespunzător alurii cu care se deplasează ambarcațiunea
			3	Da/Nu	deplasarea în cel mai din vânt și din pupa punct al bărcii (lângă skipper)
			4	Da/Nu	menținerea unghiului randei corespunzător alurii vânt travers

		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, urmărirea gradului de fluturare a focului și confirmarea receptării mesajului
			2	Da/Nu	filarea școtei focului corespunzător alurii de vânt cu care se deplasează ambarcațiunea
			3	Da/Nu	deplasarea musului 2 în cel mai din vânt punct al ambarcațiunii (lângă musul 1)
			4	Da/Nu	menținerea unghiului focului corespunzător alurii vânt travers
4	Ridicarea spinecherului	Skipper	1	Da/Nu	anunțarea manevrei și instruirea mușilor asupra operațiunilor
			2	Da/Nu	deplasarea în centrul cocpitului pe partea din vânt
			3	Da/Nu	menținerea direcției
			4	Da/Nu	preluarea școtei randei
		Mus 1	1	Da/Nu	confirmarea receptării mesajului skipperului, predarea școtei randei și deplasarea lângă tachelul funții randei
			2	Da/Nu	confirmarea receptării mesajului musului 2 cu privire la ridicarea spinecherului
			3	Da/Nu	ridicarea spinecherului prin acționarea funții și fixarea acesteia în tachel
			4	Da/Nu	preluarea școtelor spinecherului și umflarea lui după ridicare
		Mus 2	1	Da/Nu	confirmarea receptării mesajului skipperului și fixarea școtei focului
			2	Da/Nu	deplasarea în prova bărcii și fixarea tangonului
			3	Da/Nu	ajută musul 1 la ridicarea spinecherului
			4	Da/Nu	revine în cocpit și preia școtele spinecherului
5	Urcatul în vânt pe alura vânt travers	Skipper	1	Da/Nu	se asigură și anunță începerea manevrei
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul de sub vânt la 10°-15°
			3	Da/Nu	urmărește direcția de deplasare și unghiul față de baliza 2 și strânge școta de sub vânt a focului
			4	Da/Nu	ajută la guvernarea ambarcațiunii pe un unghi mai mic cu vântul
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătește școta randei și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărește gradul de fluturare a randei
			3	Da/Nu	strânge școta randei conform alurii de vânt pe care se deplasează ambarcațiunea
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, spinecherului și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărirea gradului de fluturare a focului și spinecherului
			3	Da/Nu	strânge școta spinecherului de sub vânt conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul ambarcațiunii
6	Lăsatul sub vânt pe alura vânt travers	Skipper	1	Da/Nu	asigurarea și anunțarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul din vânt la 10°-15°
			3	Da/Nu	urmărește direcția de deplasare și unghiul față de baliza 2, larghează școta randei
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul acesteia
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătește școta randei și confirmă începerea manevrei

			2	Da/Nu	urmărește gradul de fluturare a randei
			3	Da/Nu	larghează școta focului conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul ambarcațiunii
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, spinecherului și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărirea gradului de fluturare al focului
			3	Da/Nu	larghează școta de sub vânt a spinecherului conform alurii de vânt pe care se deplasează ambarcațiunea
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul acesteia
7	Dublarea balizei 2	Skipper	1	Da/Nu	anunțarea manevrei și instruirea mușilor asupra operațiunilor
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul din vânt la un unghi de 20°-30°
			3	Da/Nu	deplasarea în cel mai din vânt și din pupa punct al bărcii, larghează școta de sub vânt a randei
			4	Da/Nu	punerea cârmei în poziția zero când barca ajunge pe aliura vânt de pupa și revenirea la poziția normală din barcă
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, urmărirea gradului de fluturare a focului și confirmarea receptării mesajului
			2	Da/Nu	filarea școtei focului corespunzător alurii de vânt tranzitate de ambarcațiune (spre vânt de pupa)
			3	Da/Nu	deplasarea în cel mai din vânt și din pupa punct al bărcii (lângă skipper)
			4	Da/Nu	menținerea unghiului randei corespunzător alurii vânt de pupa
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, urmărirea gradului de fluturare a focului și confirmarea receptării mesajului
			2	Da/Nu	filarea școtei spinecherului corespunzător alurii de vânt tranzitate de ambarcațiune
			3	Da/Nu	deplasarea în cel mai din vânt și din pupa punct al bărcii (lângă musul 1)
			4	Da/Nu	menținerea unghiului spinecherului corespunzător alurii vânt travers
8	Urcatul în vânt pe alura vânt de pupa	Skipper	1	Da/Nu	se asigură și anunță începerea manevrei
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul de sub vânt la 10°-15°
			3	Da/Nu	urmărește direcția de deplasare și unghiul față de baliza 3 și strânge școta de sub vânt a focului
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre interiorul acesteia
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătește școta randei și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărește gradul de fluturare a randei
			3	Da/Nu	strânge școta randei conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre interiorul acesteia
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, spinecherului și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărirea gradului de fluturare al focului și spinecherului
			3	Da/Nu	strânge școta spinecherului de sub vânt conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune

			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre interiorul acesteia
9	Volta sub vânt	Skipper	1	Da/Nu	asigurarea și anunțarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul din vânt la 45° și face schimbul școtelor focului
			3	Da/Nu	punerea cârmei pe zero când velele au trecut de axul longitudinal al bărcii
			4	Da/Nu	deplasarea pe bordul opus cu fața către prova
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătirea școtei randei, urmărirea gradului de fluturare a randei și confirmarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	ajută școta randei să treacă pe bordul opus
			3	Da/Nu	schimbarea bordului (trecerea în noul bord din vânt) cu fața către prova și sincronizat cu skipperul
			4	Da/Nu	largarea școtei randei în poziția „larg”
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei spinecherului, urmărirea gradului de fluturare a acestuia și confirmarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	filarea ușoară a școtei din vânt a spinecherului pentru a facilita trecerea acesteia pe bordul opus
			3	Da/Nu	schimbarea tangonului pe cealaltă școtă a spinecherului
			4	Da/Nu	schimbarea bordului (trecerea în noul bord din vânt) cu fața către prova și sincronizat cu skipperul
10	Dublarea balizei 3	Skipper	1	Da/Nu	anunțarea manevrei și instruirea mușilor asupra operațiunilor
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul de sub vânt la un unghi de 20°-30°
			3	Da/Nu	deplasarea înspre centrul ambarcațiunii și strângerea școtei randei
			4	Da/Nu	punerea cârmei în poziția zero când barca ajunge pe alura vânt mare larg și revenirea la poziția normală din barcă
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, urmărirea gradului de fluturare a focului și confirmarea receptării mesajului
			2	Da/Nu	strângerea școtei focului corespunzător alurii de vânt tranzitate de ambarcațiune (spre vânt mare larg)
			3	Da/Nu	deplasarea înspre centrul ambarcațiunii (lângă skipper)
			4	Da/Nu	menținerea unghiului randei corespunzător alurii vânt mare larg
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei de sub vânt a spinecherului și confirmarea receptării mesajului
			2	Da/Nu	strângerea școtei spinecherului corespunzător alurii de vânt tranzitate de ambarcațiune
			3	Da/Nu	deplasarea în centrul longitudinal al bărcii (lângă musul 1)
			4	Da/Nu	menținerea unghiului spinecherului corespunzător alurii vânt mare larg
11	Urcatul în vânt pe alura vânt mare larg	Skipper	1	Da/Nu	asigurarea și anunțarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul de sub vânt la 10°-15°
			3	Da/Nu	urmărește direcția de deplasare și unghiul față de poarta de sosire și strânge școta randei
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre interiorul ambarcațiunii
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătește școta randei și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărește gradul de fluturare a randei

			3	Da/Nu	strânge școta randei conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre interiorul acesteia
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, spinecherului și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărirea gradului de fluturare al focului și spinecherului
			3	Da/Nu	strânge școta spinecherului de sub vânt conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre interiorul acesteia
12	Lăsatul sub vânt pentru sosire	Skipper	1	Da/Nu	asigurarea și anunțarea începerii manevrei
			2	Da/Nu	punerea cârmei în bordul din vânt la 10°-15°
			3	Da/Nu	urmărește direcția de deplasare și unghiul față de poarta de sosire, larghează școta randei
			4	Da/Nu	ajută la guvernarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul acesteia
		Mus 1	1	Da/Nu	pregătește școta randei și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărește gradul de fluturare a randei
			3	Da/Nu	larghează școta focului conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul acesteia
		Mus 2	1	Da/Nu	pregătirea școtei focului, spinecherului și confirmă începerea manevrei
			2	Da/Nu	urmărirea gradului de fluturare al focului
			3	Da/Nu	larghează școta de sub vânt a spinecherului conform alurii de vânt tranzitată de ambarcațiune
			4	Da/Nu	ajută la echilibrarea ambarcațiunii prin proiectarea corpului spre exteriorul acesteia
13	Coborârea spinecherului	Skipper	1	Da/Nu	anunțarea manevrei și instruirea mușilor asupra operațiunilor
			2	Da/Nu	deplasarea în centrul cocpitului pe partea din vânt
			3	Da/Nu	menținerea direcției
			4	Da/Nu	preluarea școtei randei
		Mus 1	1	Da/Nu	confirmarea receptării mesajului skipperului, predarea școtei randei și deplasarea lângă tachelul funții randei
			2	Da/Nu	confirmarea receptării mesajului musului 2 cu privire la coborârea spinecherului
			3	Da/Nu	coborârea spinecherului prin acționarea funții și fixarea acesteia în tachel
			4	Da/Nu	preluarea școtelor spinecherului și umflarea lui după ridicare
		Mus 2	1	Da/Nu	confirmarea receptării mesajului skipperului și fixarea școtei focului
			2	Da/Nu	deplasarea în prova bărcii și demontarea tangonului
			3	Da/Nu	asistă coborârea spinecherului spinecherului (il bagă în sac)
			4	Da/Nu	revine în cocpit și preia școtele focului

NOTĂ:

Pentru manevrarea pe vânt travers, strâns-pupă sau pe traseu triunghiular testul se adaptează de către profesor prin eliminarea punctelor cheie care nu sunt relevante pentru test, dar prin respectarea protocolului de cuantificare a rezultatelor.

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHÎTESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova
MICU Alexandru	Universitatea Maritimă, Constanța