

**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 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 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• 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 procedeele tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeele 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 procedeele tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea procedeele 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 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"> • 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 îndemnării • 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 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. 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 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 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

<p>6. Metode și mijloace de dezvoltare</p>	<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
<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<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 • protejula 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 • protejula 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
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de pătrundere
<p>9. Acțiuni tactice specifice</p>	<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"> • interceptția • 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 începere • 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
<p>10. Trăsături psihice dominante</p>	<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 • criteriile de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criteriile 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 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 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 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 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 deprinderi 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
<p>6. Metode și mijloace de dezvoltare</p>	<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 îndemnării • 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
<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<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
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<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 • protejula balonului la grămezile spontane • smulgerea balonului • blocarea adversarului și a balonului • pivotarea adversarului
<p>9. Acțiuni tactice specifice</p>	<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>Treiferturi:</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, întraajutorare • 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 • criteriile 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
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
BADEA Dan	U.N.E.F.S. București