

**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 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**

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCHI ALPIN**  
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

**Competențe specifice și exemple de activități de învățare**

**1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

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

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

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

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

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

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

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

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

## **CONȚINUTURI**

<b>Domenii de conținut</b>	<b>Conținuturi</b>
<b>1. Indici somato-funcționali generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitate musculară</li> <li>• tonicitate musculară</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu printr-o adaptare progresivă</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• capacitate vitală</li> <li>• stabilitate articulară</li> <li>• reflexe osteo-tendinoase</li> </ul>
<b>2. Deprinderi motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mers</li> <li>• alergare</li> <li>• săritură</li> <li>• echilibru</li> </ul>
<b>3. Calități motrice de bază</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție/ de execuție/ de deplasare</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală/ explozivă</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare segmentară/ echilibru</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală - aerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară și elasticitate musculară</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• talie peste medie</li> <li>• greutate</li> <li>• volum cardiac</li> <li>• sistem osteo-articular bun</li> <li>• forță statică în toate grupele musculare</li> <li>• percepții acustice, optice, kinestezice</li> </ul>
<b>5. Calități motrice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de forță/ în regim de rezistență</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză</li> <li>- în regim de rezistență</li> <li>- explozivă a membrelor inferioare</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea segmentelor corpului în condiții variate</li> <li>- coordonare spațio-temporală</li> <li>- coordonare vizual-motrică</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză și îndemânare</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară: lombară și scapulară</li> </ul> </li> </ul>
<b>6. Metode și mijloace de dezvoltare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe, mixte</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și a supleții</li> </ul> <p><b>creștere și dezvoltare fizică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ale troficității și tonicității musculare</li> <li>• ale indicilor de nutriție și proporționalitate</li> <li>• protocoale și proceduri de evaluare a indicilor morfo-funcționali</li> </ul>
<b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de mers</li> <li>• variante de întoarceri</li> <li>• coborâre directă - variante</li> <li>• coborâre cu treceri peste denivelări</li> <li>• frânări - variante</li> <li>• schimbări de direcție - variante</li> <li>• cristiania prin rotație - variante</li> <li>• cristiania spre vale cu amortizare</li> <li>• cristiania spre vale cu pășire</li> <li>• șerpuiți alunecate</li> </ul>
<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poziția de bază corectă pe schiuri</li> <li>• echilibrare în alunecare, pentru a fi capabil să execute procedeele tehnice în mod conștient și eficient, indiferent de condițiile exterioare</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• coborârea directă</li> <li>• coborârea oblică</li> <li>• frânări-variante</li> <li>• treceri peste denivelări de teren- variante</li> <li>• schimbări de direcție din alunecare: prin pași turnanți, pași succesivi, pivotare fără balans și cu balans, variante etc</li> <li>• descărcarea schiurilor în mai multe variante, în condiții diferite de teren, starea zăpezii, viteza de deplasare etc.</li> <li>• mișcările de pivotare (pivotare-înșurubare, rotație, translație)</li> <li>• menținerea schiurilor în contact permanent cu zăpada</li> <li>• eficientizarea alunecării prin eliminarea surselor de frânare</li> <li>• creșterea vitezei de alunecare</li> <li>• 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"> <li>- ocolirea spre deal</li> <li>- cristiania spre vale prin rotație</li> <li>- cristiania spre vale cu amortizare</li> <li>- cristiania spre vale cu pășire</li> <li>- cristiania spre vale cu contraderapaj</li> <li>- șerpuiți-variante</li> <li>- legări de procedee</li> </ul> </li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• temperament</li> <li>• atenție concentrată și distributivă</li> <li>• moral-volitive</li> <li>• stabilitate psihică și emoțională</li> <li>• rezistență la stres</li> <li>• gândire operantă</li> <li>• capacitatea de a memora trasee și porțiuni cu probleme</li> </ul>
<b>11. Protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• tehnici de amortizare a șocurilor</li> <li>• cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>• tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</li> </ul>
<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea la un număr 5-6 competiții organizate conform particularităților de vârstă și de pregătire a sportivilor</li> <li>• 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"> <li>- factorii care condiționează instruirea</li> <li>- criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>- criteriile de analiză a rezultatelor</li> </ul> </li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de întrecere</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> </ul>
<b>14. Reguli de comportament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportamentul în întrecere</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> <li>• relații specifice de subordonare</li> <li>• educarea capacităților de lucru în colectiv</li> <li>• regulamentul de comportament specific muntelui</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>



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**

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

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

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

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

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

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

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

## CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitate musculară</li> <li>• tonicitate musculară</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu printr-o adaptare progresivă</li> <li>• capacitate vitală</li> <li>• stabilitate articulară</li> <li>• reflexe osteo-tendinoase</li> </ul>
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mers</li> <li>• alergare</li> <li>• săritură</li> <li>• echilibru</li> </ul>
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție/ de execuție/ de repetiție/ de deplasare</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală/ explozivă</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare segmentară</li> <li>- echilibru</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală - aerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară și elasticitate musculară</li> </ul> </li> </ul>
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> <li>• înălțime</li> <li>• greutate</li> <li>• parametri funcționali cardiaci</li> <li>• sistem osteo-articular adecvat</li> <li>• proporționalitate segmentară</li> <li>• centrul de gravitație a corpului</li> <li>• control stato-kinezic specific (echilibru static și dinamic)</li> </ul>
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de forță/ în regim de rezistență</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză/ în regim de rezistență</li> <li>- explozivă a membrelor inferioare</li> <li>- izometrică a membrelor inferioare</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea segmentelor corpului în condiții variate</li> <li>- orientare și organizare spațio-temporală</li> <li>- orientare/coordonare vizual-motrică</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză și forță</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară, generală și segmentară specifică</li> </ul> </li> </ul>
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Calități motrice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ale forței maxime, explozive</li> <li>- ale vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare specifică</li> <li>- ale rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte</li> <li>- ale îndemânării</li> <li>- ale mobilității și a supleței</li> </ul> </li> <li>• <b>Creștere și dezvoltare fizică</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- program de creștere a masei musculare active</li> <li>- program de control al dietei (slăbire, după caz)</li> <li>- creștere a troficității</li> <li>- tonicității musculare</li> <li>- indici de nutriție și de proporționalitate</li> <li>- de evaluare a indicilor morfo-funcționali</li> </ul> </li> </ul>

<b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cristiania prin rotație - variante</li> <li>• cristiania spre vale cu amortizare</li> <li>• cristiania spre vale cu pășire</li> <li>• șerpuire alunecată</li> <li>• șerpuire frânată și accelerată</li> <li>• cristiania spre vale cu amortizare și proiecție laterală</li> </ul>
<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sursele de frânare și modalități de eliminare a acestora</li> <li>• modalități de accelerare</li> <li>• cristiania spre vale cu amortizare</li> <li>• cristiania spre vale cu pășire</li> <li>• șerpuire accelerată</li> <li>• cristiania spre vale cu amortizare și proiecție laterală în condiții de creștere a vitezei de alunecare</li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• abordarea concursului în funcție de starea părții la momentele respective</li> <li>• abordarea cursei în funcție de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- starea zăpezii</li> <li>- teren</li> <li>- montarea traseelor</li> <li>- viteza de alunecare</li> <li>- starea factorilor atmosferici</li> </ul> </li> <li>• asumarea mișcărilor calculate în funcție de performanțele adversarilor și a manșelor disputate, respectiv manșe controlate</li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă</li> <li>• atenție concentrată și distributivă</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• perseverență</li> <li>• flexibilitate în gândire: rapiditate și promptitudine</li> <li>• dârzenie</li> <li>• perseverență</li> <li>• stabilitate psihică și emoțională</li> <li>• concentrare</li> <li>• rezistență la stres</li> <li>• educarea voinței</li> </ul>
<b>11. Protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>• tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</li> </ul>
<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participare la competițiile din calendarul competițional intern al FRSB, 8-10 concursuri</li> <li>• participare cu maximă eficiență în condițiile de concurs, adaptat categoriei de vârstă și nivelului de pregătire</li> <li>• obținerea a minim 60 de puncte pentru fiecare probă de pregătire fizică generală și specifică (atât fetele, cât și băieții)</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului</li> <li>• criteriile de analiză</li> <li>• specificul autoanalizei</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulamentul de concurs</li> <li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli, abateri și consecințele lor</li> </ul>

<b>14. Reguli de comportament</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• relații de subordonare</li><li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru</li><li>• comportamentul în concurs</li><li>• situațiile critice din concurs</li><li>• regulamentul specific muntelui</li><li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li><li>• greșeli frecvente</li></ul>
-----------------------------------	--

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

### 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"><li>• Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos</li><li>• Adoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concurs</li><li>• Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri</li></ul>
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță</li><li>• Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină</li><li>• Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora</li></ul>

### 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"><li>• Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive</li><li>• Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite</li></ul>

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

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

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

## **CONȚINUTURI**

<b>Domenii de conținut</b>	<b>Conținuturi</b>
<b>1. Indici somato-funcționali generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitate musculară</li> <li>• tonicitate musculară</li> <li>• elasticitate toracică</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu printr-o adaptare progresivă</li> <li>• capacitate vitală</li> <li>• stabilitate articulară</li> <li>• reflexe osteo-tendinoase</li> </ul>
<b>2. Deprinderi motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mers</li> <li>• alergare</li> <li>• săritură</li> <li>• echilibru</li> </ul>
<b>3. Calități motrice de bază</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție/ de execuție/ de deplasare</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală / explozivă</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare segmentară</li> <li>- echilibru static și dinamic</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală - aerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară și elasticitate musculară</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• înălțime</li> <li>• greutate</li> <li>• sistem osteo-articular adecvat</li> <li>• proporționalitate segmentară</li> </ul>
<b>5. Calități motrice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de forță/ în regim de rezistență</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- statică și dinamică cu alternare rațională</li> <li>- izometrică a membrilor inferioare</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- simțul zăpezii și al alunecării</li> <li>- echilibrare în alunecare</li> <li>- orientare și organizare spațio-temporală</li> <li>- coordonarea segmentelor corporale în relație cu acțiunea motrică efectuată</li> <li>- orientare/coordonare vizual-motrică</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză și îndemânare</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară: coxofemurală, a genunchilor, scapulo-humerală</li> </ul> </li> </ul>
<b>6. Metode și mijloace de dezvoltare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Calități motrice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ale forței maxime, explozive</li> <li>- ale vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare specifică</li> <li>- ale rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte</li> <li>- ale îndemânării</li> <li>- ale mobilității și a supleței</li> </ul> </li> <li>• <b>Creștere și dezvoltare fizică</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a masei musculare active</li> <li>- de control al dietei (slăbire, după caz)</li> <li>- de creștere a troficității și tonicității musculare</li> <li>- indici de nutriție și de proporționalitate</li> <li>- de evaluare a indicilor morfo-funcționali</li> </ul> </li> </ul>
<b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• procedeele învățate și consolidate în stadiile anterioare; aplicarea lor cu eficiență maximă în activitatea de concurs</li> <li>• 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</li> </ul>



<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cristiania spre vale cu proiecție laterală</li> <li>• cristiania spre vale prin amortizare</li> <li>• ocoliri/viraje specifice probei de slalom</li> <li>• ocoliri specifice probei de slalom uriaș</li> <li>• ocoliri specifice probei de coborâre</li> <li>• instruire particularizată a procedeelelor tehnice deficitare</li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• abordarea cursei în funcție de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- starea zăpezii</li> <li>- teren</li> <li>- viteza de alunecare</li> <li>- montarea traseului</li> </ul> </li> <li>• abordarea traseelor sub forma manșelor controlate</li> <li>• asumarea evoluției în funcție de performanțele adversarilor</li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• temperament</li> <li>• atenție concentrată și distributivă</li> <li>• moral-volitivă</li> <li>• stabilitate psihică și emoțională</li> <li>• rezistență la stres</li> <li>• gândire operantă</li> <li>• flexibilitate în gândire: rapiditate, promptitudine și anticipare</li> <li>• tenacitate</li> </ul>
<b>11. Protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de amortizare a șocurilor</li> <li>• cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>• tehnici de acordare reciprocă a ajutorului;</li> <li>• tehnici de abordare a traseelor în funcție profilul terenului, starea zăpezii, viteza de alunecare, montarea traseelor etc.</li> </ul>
<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participare la competițiile din calendarul competițional intern, competiții internaționale și/sau lot național</li> <li>• participarea cu maximă eficiență în condițiile de concurs, adaptat categoriei de vârstă și nivelului de pregătire</li> <li>• obținerea a minim 65 de puncte pentru fiecare probă de pregătire fizică generală și specifică (atât fetele, cât și băieții)</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• specificul autocaracterizării și evaluării randamentului</li> <li>• personalizarea echipamentului de concurs</li> <li>• caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante</li> <li>• pregătirea echipamentelor pentru concurs</li> <li>• specificul analizei de caz și a autoanalizei</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de concurs</li> <li>• principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora</li> <li>• semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate</li> </ul>
<b>14. Reguli de comportament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relații specifice de subordonare</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru</li> <li>• comportamentul în concurs</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> <li>• relațiile cu oficialii concursului</li> <li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>

## 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 criteriile 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 accidentări, 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