

**Programa școlară  
pentru**

**PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ**

**ÎNVĂȚĂMÂNT SPORTIV GIMNAZIAL CU PROGRAM INTEGRAT**

**Disciplina sportivă de specializare: SCHI SĂRITURI**

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

## Notă de prezentare

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

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

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

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

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

**Competențele generale** vizate la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea 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 SĂRITURI**  
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 în 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

Domenii de conținut	Conținuturi
<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> <li>• capacitate vitală</li> <li>• stabilitate articulară</li> <li>• reflexe osteo-tendinoase</li> <li>• sensibilitate tactilo-kinestezică</li> </ul>
<b>2. Deprinderi motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mers</li> <li>• alergare</li> <li>• săritură</li> <li>• prindere-apucare</li> <li>• echilibru</li> <li>• cățărare</li> <li>• escaladare</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-decizie</li> <li>- de execuție</li> <li>- de deplasare</li> <li>- de repetiție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> <li>- explozivă</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare segmentară</li> <li>- echilibru</li> <li>- precizia mișcării</li> <li>- orientare spațio-temporală</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală – aerobă-anaerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară (în special în articulația gleznei)</li> <li>- stabilitate articulară</li> <li>- elasticitate articulară</li> <li>- suplețe</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conform cerințelor stabilite de F.R. Schi</li> <li>• talie medie spre înaltă</li> <li>• greutate optimă</li> <li>• volum și debit cardiac crescut</li> <li>• sistem osteo-articular foarte 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</li> <li>- în regim de suplețe</li> <li>- de reacție la stimuli vizuali</li> <li>- de execuție la stimuli singulari</li> <li>- de deplasare pe distanțe mici</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză</li> <li>- în regim de suplețe</li> <li>- explozivă a membrelor inferioare</li> <li>- statică a membrelor superioare</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate</li> <li>- coordonare spațio-temporală</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare vizual-motrică</li> <li>- dexteritate generală și specifică</li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rezistența specifică</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară, la nivelul tuturor segmentelor</li> <li>- scapulară, lombară</li> <li>- suplețe generală și specifică</li> <li>- estetică și expresivitate corporală</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 forței maxime, statice, 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, a mobilității și a supleței</li> </ul> <p><b>procedee de creștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a masei musculare active</li> <li>• a troficității</li> <li>• a tonicității</li> </ul>
<b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• din schiul alpin: <ul style="list-style-type: none"> <li>- oprirea, schimbarea de direcție, poziția de coborâre</li> </ul> </li> <li>• din schi sărituri: <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziție de aterizare, poziție de elan, desprindere</li> </ul> </li> </ul> <p><b>procedee tehnice specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• procedeele tehnice de bază aplicate în condiții variate (atmosferice, de trambuline)</li> <li>• elan-desprindere-zbor-aterizare de pe trambulina de K= 15 m</li> </ul>
<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de manevrare a schiurilor</li> <li>• de alunecare</li> <li>• de zbor</li> <li>• de aterizare</li> </ul> <p><b>Acțiuni tehnico-tactice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții imitative individuale și cu partener</li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sărituri în condiții climaterice diferite (vânt, zăpadă udă, gheață)</li> <li>• antrenamente sub formă de întreceri</li> <li>• tactica în funcție de săritura realizată de adversari sau de propria săritură realizată în prima manșă</li> <li>• identificarea și prevenirea greșelilor care influențează tehnica (poziția corpului în aer, aterizarea) pe parcursul întrecerii</li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de munte</li> <li>• atenție concentrată și distributivă</li> <li>• curaj</li> <li>• prudență</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• perseverență</li> <li>• dârzenie</li> <li>• stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă</li> <li>• concentrare</li> <li>• rezistență la stres</li> <li>• gândire specializată, profundă și rapidă</li> <li>• memorie vizuală</li> <li>• dinamism</li> <li>• spirit de inițiativă</li> <li>• combaterea spiritului de agresivitate</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:</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- importanța stretching-ului ca și metodă de refacere</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> <li>• tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului în caz de accidente/căzături/sprijinului în execuții</li> </ul>
<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• factorii care condiționează instruirea</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criterii de apreciere a randamentului</li> <li>• specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului</li> <li>• criterii de analiză a rezultatelor</li> <li>• specificul analizei de caz</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• părțile unei trambuline: elan, masă, aterizare, zona de racordaj la elan/aterizare, plat</li> <li>• regulament de întrecere</li> <li>• greșeli de arbitraj</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 întrecere</li> <li>• relații specifice de subordonare</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru</li> <li>• regulamentul specific muntelui</li> <li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCHI SĂRITURI**  
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

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

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

<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>• Asigurarea pregătirii personale prin 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> <li>• sensibilitate tactilo-kinesteziacă</li> </ul>
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mers</li> <li>• alergare</li> <li>• săritură</li> <li>• prindere-apucare</li> <li>• echilibru</li> <li>• cățărare</li> <li>• escaladare</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-decizie</li> <li>- de execuție</li> <li>- de deplasare</li> <li>- de repetiție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> <li>- explozivă</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare segmentară</li> <li>- echilibru</li> <li>- precizia mișcării</li> <li>- orientare spațio-temporală</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală – aerobă-anaerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> <li>- stabilitate articulară</li> <li>- elasticitate articulară</li> <li>- suplețe</li> </ul> </li> </ul>
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> <li>• talie medie spre înaltă, conform cerințelor stabilite de F.R.Schi</li> <li>• greutate optimă-minimum 10 procente sub înălțime: ex.la 170 cm-60 kg</li> <li>• volum și debit cardiac crescut</li> <li>• sistem osteo-articular foarte bun</li> <li>• forță statică în toate grupele musculare</li> <li>• percepții acustice, optice, kinestezice</li> </ul>

<p><b>5. Calități motrice specifice</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție: în momentele din fazele săriturii/ la stimuli vizuali</li> <li>- de execuție: în regim de îndemânare, în regim de forță</li> <li>- de execuție în condiții specifice săriturilor cu schiurile</li> <li>- de deplasare pe distanțe mici</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explozivă a membrelor inferioare (detentă)</li> <li>- în regim de viteză</li> <li>- flexorilor labei piciorului</li> <li>- mușchilor spatelui-trenului superior</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea segmentelor corpului în condiții variate</li> <li>- coordonare specifică în efectuarea procedeele tehnice în condiții de creștere a solicitărilor privind atenția, echilibrul și orientarea spațială</li> <li>- educarea percepțiilor specializate de spațiu, timp, direcție, viteza și amplitudinea mișcărilor</li> <li>- efectuarea de sarcini motrice cu grad de dificultate diferit</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- specifică: pentru exerciții imitative; sărituri propriu-zise</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> <li>- elasticitate-suplețe musculară generală</li> <li>- în articulația gleznei</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>6. Metode și mijloace de dezvoltare</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive, la nivelul membrelor inferioare; în diferite regiuni</li> <li>• a forței maxime, statice, 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, a mobilității și a supleței</li> </ul> <p><b>procedee de creștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a masei musculare active</li> <li>• a troficității</li> <li>• a tonicității</li> </ul>
<p><b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• din schiul alpin: <ul style="list-style-type: none"> <li>- oprirea</li> <li>- schimbarea de direcție</li> <li>- poziția de coborâre</li> </ul> </li> <li>• din schi sărituri: <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția de elan</li> <li>- poziția de desprindere/desprinderea</li> <li>- poziția de aterizare</li> <li>- poziția de zbor</li> <li>- poziția de telemark</li> </ul> </li> </ul> <p><b>procedee tehnice specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• procedeele tehnice de bază aplicate în condiții variate (schimbări survenite de la o trambulină la alta, condiții atmosferice)</li> <li>• elan-desprindere-zbor-aterizare de pe trambulina de K= 50-85</li> </ul>
<p><b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de manevrare</li> <li>• de preparare/întreținere/ceruire/montare a schiurilor</li> <li>• de alunecare - imitativ din mișcare/pe căruț/schiurile</li> <li>• de desprindere - imitativ din mișcare/pe căruț/schiurile</li> <li>• de zbor – imitativ cu partener/individual/pe aparate</li> <li>• de aterizare/telemark – imitativ static/din mișcare/pe căruț/schiurile</li> </ul>
<p><b>9. Acțiuni tactice specifice</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sărituri în condiții climaterice diferite (vânt, zăpadă udă,</li> </ul>

	<p>gheață)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• antrenamente sub formă de concurs (ora identică celei de concurs, numere de start, arbitraj)</li> <li>• tactica în funcție de săritura realizată de adversari sau de propria săritură realizată în prima manșă</li> <li>• eliminarea greșelilor care influențează în mod decisiv stilul (poziția corpului în aer) pe parcursul concursului</li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de munte</li> <li>• atenție concentrată și distributivă</li> <li>• curaj</li> <li>• prudență</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• perseverență</li> <li>• dârzenie</li> <li>• stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă</li> <li>• concentrare</li> <li>• rezistență la stres</li> <li>• gândire specializată, profundă și rapidă</li> <li>• memorie vizuală</li> <li>• dinamism</li> <li>• spirit de inițiativă</li> <li>• combaterea spiritului de agresivitate</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>- importanța stretching-ului</li> <li>- importanța respectării programului individual</li> <li>- importanța refacerii după efort și pregătirea antrenamentului următor</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>• tehnici de acordare reciprocă a ajutorului în caz de accident/căzătură; sprijinul în execuții</li> </ul>
<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• factorii care condiționează performanța</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criterii de apreciere a randamentului</li> <li>• componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire</li> <li>• caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante</li> <li>• criterii de analiză</li> <li>• specificul analizei de caz și al autoanalizei</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulamentul de concurs</li> <li>• greșeli de arbitraj</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</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>

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCHI SĂRITURI**  
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

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

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

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
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**

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
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 sănăto</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**

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
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 și 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

Domenii de conținut	Conținuturi
<b>1. Indici somato-funcționali generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitate musculară</li> <li>• tonicitate musculară</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>• complex de reflexe osteo-tendinoase</li> <li>• sensibilitate tactilo-kinestezică</li> </ul>
<b>2. Deprinderi motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mers</li> <li>• alergare</li> <li>• săritură</li> <li>• prindere-apucare</li> <li>• echilibru</li> <li>• cățărare</li> <li>• escaladare</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-decizie la stimuli sonori, vizuali, tactili</li> <li>- de execuție</li> <li>- de deplasare</li> <li>- de repetiție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> <li>- explozivă a membrelor inferioare</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare segmentară</li> <li>- echilibru</li> <li>- precizia mișcării</li> <li>- orientare spațio-temporală</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală – aerobă-anaerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> <li>- stabilitate articulară</li> <li>- elasticitate articulară</li> <li>- suplețe</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• talie medie spre înaltă, conform cerințelor stabilite de F.R.Schi</li> <li>• greutate optimă – minimum 10-12 procente sub înălțime: ex. 170 cm înălțime – 58-60 kg cu tot cu echipament (+3 kg)</li> <li>• masă activă și țesut adipos 11%</li> <li>• volum și debit cardiac crescut</li> <li>• sistem osteo-articular foarte bun</li> <li>• forță statică în toate grupele musculare, detentă foarte bună – peste 70-75 cm</li> <li>• percepții acustice, optice, kinestezice</li> </ul>

<p><b>5. Calități motrice specifice</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție: în momentele din fazele săriturii / la stimuli vizuali</li> <li>- de execuție: în regim de îndemânare, în regim de forță</li> <li>- de execuție în condiții specifice săriturilor cu schiurile</li> <li>- de deplasare pe distanțe mici</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explozivă a membrelor inferioare (detentă)</li> <li>- în regim de viteză</li> <li>- flexorilor labei piciorului</li> <li>- mușchilor spatelui – a trenului superior (tonifiere)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea segmentelor capului în condiții variate</li> <li>- coordonare specifică în efectuarea procedeelor tehnice în condiții de creștere a solicitărilor privind atenția, echilibrul și orientarea spațială</li> <li>- educarea percepțiilor specializate de spațiu, timp, direcție, viteză și amplitudinea mișcărilor</li> <li>- efectuarea de sarcini motrice cu grad de dificultate diferit</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- specifică</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> <li>- elasticitate-suplețe musculară generală</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>6. Metode și mijloace de dezvoltare</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței specifice probei</li> <li>• a vitezei specifice probei</li> <li>• a rezistenței la eforturi specifice probei, anaerobe și mixte</li> <li>• a supleței musculaturii</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a dexterității</li> </ul> <p><b>procedee de creștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a masei musculare active</li> <li>• menținerea/scăderea greutatei corporale până la greutatea optimă</li> <li>• a troficității</li> <li>• a tonicității</li> </ul>
<p><b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• din schiul alpin: <ul style="list-style-type: none"> <li>- oprirea</li> <li>- schimbarea de direcție</li> <li>- poziția de coborâre</li> <li>- viraje, alternative, rapide-largi</li> </ul> </li> <li>• din schi sărituri: <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția de elan</li> <li>- poziția de desprindere-desprinderea</li> <li>- poziția de aterizare</li> <li>- poziția telemark</li> </ul> </li> </ul> <p><b>procedee tehnice specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• procedeele tehnice de bază aplicate în condiții variate (schimbări survenite de la o trambulină la alta, condiții atmosferice)</li> <li>• elan-desprindere-zbor-aterizare de pe trambulina de K= 64-120 m</li> </ul>
<p><b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de manevrare</li> <li>• de preparare/montare/ceruire/întreținere a schiurilor</li> <li>• de alunecare</li> <li>• de desprindere</li> <li>• de zbor</li> <li>• de aterizare</li> </ul>

<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sărituri în condiții climaterice diferite (vânt, zăpadă udă, gheață)</li> <li>• antrenamente sub formă de concurs (ora identică celei de concurs, numere de start, arbitraj)</li> <li>• tactica în funcție de săritura realizată de adversari sau de propria săritură realizată în prima manșă</li> <li>• eliminarea greșelilor care influențează în mod decisiv stilul (poziția corpului în aer) pe parcursul concursului</li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de munte</li> <li>• atenție concentrată și distributivă</li> <li>• curaj</li> <li>• prudență</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• perseverență</li> <li>• dârzenie</li> <li>• stabilitate psihică și emoțională: latura volitivă, intelectuală și afectivă</li> <li>• concentrare</li> <li>• rezistență la stres</li> <li>• gândire specializată, profundă și rapidă</li> <li>• memorie vizuală</li> <li>• dinamism</li> <li>• spirit de inițiativă</li> <li>• combaterea spiritului de agresivitate</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 teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- importanța stretching-ului în refacere</li> <li>- importanța refacerii/metode de refacere și pregătirea antrenamentului următor</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>• tehnici de acordare reciprocă a ajutorului în caz de accident/căzătură și a sprijinului în execuții-partener de antrenament</li> </ul>
<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• factorii care condiționează performanța</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>• specificul autocaracterizării și evaluării randamentului</li> <li>• personalizarea echipamentului de concurs</li> <li>• caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante</li> <li>• criteriile de analiză</li> <li>• specificul analizei de caz și a autoanalizei</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulamentul 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 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 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 criteriile de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform OMECTS nr. 5568/2011 și OMECTS nr. 5570/2011.

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

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

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

**CLASA a V-a**

**A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)	2,44	2,34	2,39	2,29	2,34	2,24	2,29	2,19	2,24	2,14	2,19	2,09	2,14	2,04	2,09	1,99	2,04	1,94	1,99	1,89
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,45	1,5	1,5	1,55	1,55	1,6	1,6	1,65	1,65	1,7	1,70	1,75	1,75	1,8	1,8	1,85	1,85	1,90	1,90	1,95
3.	Îndoirea trunchiului în plan anterior (cm)	11,5	10,5	12	11	12,5	11,5	13	12	13,5	12,5	14	13	14,5	13,5	15	14	15,5	14,5	+16	+15
4.	Culisarea genunchiului în plan anterior (mobilitate în articulația gleznei) - grade (goniometru)	45,9	44,7	46,1	45,2	46,6	45,7	47,1	46,2	47,6	46,7	48,1	47,2	48,6	47,7	49,1	48,2	49,6	48,7	50,1	49,2

## B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Testul Kirkendal (puncte)	Mai puțin de 28pct	Mai puțin de 28pct	28 pct	28 pct	30 pct	30 pct	32 pct	32 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct. sau mai mult	44 pct. sau mai mult
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat, cu aterizare călare pe ladă (cm)	50	52	52	54	54	56	56	58	58	60	60	62	62	64	64	66	66	68	68	70

## CLASA a VI-a

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)	2,43	2,33	2,38	2,28	2,33	2,23	2,28	2,18	2,23	2,13	2,18	2,08	2,13	2,03	2,08	1,98	2,03	1,93	1,98	1,88
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,5	1,55	1,55	1,6	1,6	1,65	1,65	1,7	1,7	1,75	1,75	1,8	1,8	1,85	1,85	1,9	1,9	1,95	1,95	2,00
3.	Îndoirea trunchiului în plan anterior(cm)	11,5	10,5	12	11	12,5	11,5	13	12	13,5	12,5	14	13	14,5	13,5	15	14	15,5	14,4	+16	+15
4.	Culisarea genunchiului în plan anterior (mobilitate în articulația gleznei) - grade (goniometru)	45,7	44,9	46,2	45,4	46,7	45,9	47,2	46,4	47,7	46,9	48,2	47,4	48,7	47,9	49,2	48,4	49,7	48,9	50,2	49,4

### B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Testul Kirkendal (puncte)	Mai puțin de 30 pct	Mai puțin de 30 pct	30 pct	30 pct	32 pct	32 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct	44 pct	46 pct sau mai mult	46 pct sau mai mult
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat, cu aterizare călare pe ladă (cm)	52	62	54	64	56	66	58	68	60	70	62	72	64	74	66	76	68	78	70	80

## CLASA a VII-a

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)	2,42	2,32	2,37	2,27	2,32	2,22	2,27	2,17	2,22	2,12	2,17	2,07	2,12	2,02	2,07	1,97	2,02	1,92	1,97	1,87
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,55	1,60	1,60	1,65	1,65	1,70	1,70	1,75	1,75	1,80	1,80	1,85	1,85	1,90	1,90	1,95	1,95	2,00	2,00	2,05
3.	Îndoirea trunchiului în plan anterior (cm)	12,5	11,5	13	12	13,5	12,5	14	13	14,5	13,5	15	14	15,5	14,5	16	15	16,5	15,5	+17	+16
4.	Culisarea genunchiului în plan anterior (mobilitate în articulația gleznei) - grade (goniometru)	44,8	45,1	45,3	45,6	45,8	46,1	46,3	46,6	46,8	47,1	47,3	47,6	47,8	48,1	49,3	48,6	49,8	49,1	50,3	49,6

### B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Testul Kirkendal (puncte)	Mai puțin de 32 pct	Mai puțin de 32 pct	32 pct	32 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct	44 pct	46 pct	46 pct	48 pct sau mai mult	48 pct sau mai mult
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat, cu aterizare călare pe ladă (cm)	62	72	64	74	66	76	68	78	70	80	72	82	74	84	76	86	78	88	80	90



## CLASA a VIII-a

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)	2,41	2,31	2,36	2,26	2,31	2,21	2,26	2,16	2,21	2,11	2,16	2,06	2,11	2,01	2,06	1,96	2,01	1,91	1,96	1,86
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,6	1,65	1,65	1,7	1,7	1,75	1,75	1,8	1,8	1,85	1,85	1,9	1,9	1,95	1,95	2	2	2,05	2,05	2,10
3.	Îndoirea trunchiului în plan anterior (cm)	13	12	13,5	12,5	14	13	14,5	13,5	15	14	15,5	14,5	16	15	16,5	15,5	17	16	+17,5	+16,5
4.	Culisarea genunchiului în plan anterior (mobilitate în articulația gleznei) - grade (goniometru)	45,9	45,3	46,4	45,8	46,9	46,3	47,4	46,8	47,9	47,3	48,4	47,8	48,9	48,3	49,4	48,8	49,9	49,3	50,4	49,8

### B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Testul Kirkendal (puncte)	Mai puțin de 34 pct	Mai puțin de 34 pct	34 pct	34 pct	36 pct	36 pct	38 pct	38 pct	40 pct	40 pct	42 pct	42 pct	44 pct	44 pct	46 pct	46 pct	48 pct	48 pct	50 pct sau mai mult	50 pct sau mai mult
2.	Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat, cu aterizare călare pe ladă (cm)	72	82	74	84	76	86	78	88	80	90	82	92	84	94	86	96	88	98	peste 90	peste 100

## DESCRIEREA PROBELOR PENTRU CICLUL GIMNAZIAL

### Alergare de viteză 10 m:

- se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 10 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. Plecarea este liberă, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care în momentul în care o depășește, se oprește cronometrul. Timpii intermediari se rotunjesc în sus sau în jos, după caz. De exemplu: 2.42 sec. la fete se rotunjește la 2.40 sec., iar 2.43 sec. se rotunjește la 2.45 sec.

### Săritura în lungime de pe loc:

- se trasează pe sol o linie de plecare, iar perpendicular pe aceasta se trasează linii din cm în cm, linii pe care executantul va sări. La linia de plecare executantul se va așeza cu picioarele paralele, vârfurile așezate la linie fără să calce pe aceasta. Picioarele se flexează iar brațele execută un balans dinspre înapoi înspre înainte concomitent cu extensia picioarelor și implicit execuția săriturii propriu-zise. Se va măsura locul unde executantul lasă ultima urmă (câlcâiul, palma sau chiar și șezutul dacă se execută greșit și se rămâne cu centrul de greutate pe spate).

### Îndoirea trunchiului în plan anterior:

- executantul se va așeza pe o suprafață înălțată la minim 20 cm, cu picioarele paralele, gleznelor lipite și genunchii întinși. El se va apleca în adâncime și va încerca să coboare cu palmele, degetele cât mai mult cu puțință. Se va măsura adâncimea aplecării, adică cât anume se coboară de la punctul 0 în jos. Se menționează că aplecarea trebuie menținută 1 secundă.

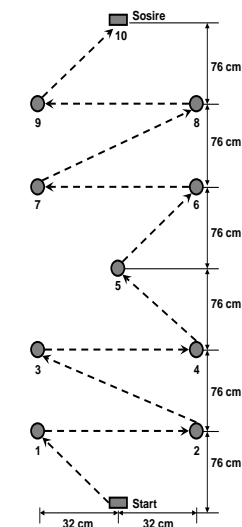
### Culisarea genunchiului în plan anterior

- pentru această probă se va folosi goniometru, cu ajutorul căruia se măsoară mobilitatea în articulația gleznei. Executantul din stând în picioare pe toată talpa, va încerca să împingă un genunchi cât de mult poate în plan anterior, fără să ridice câlcâiul de pe sol. Se va măsura separat la un picior și separat la celălalt, după care se notează media. Măsurile intermediare se rotunjesc în favoarea executantului.

### Testul Kirkendall

Execuția traseului:

- Din punctual de start, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca nr. 1.
- Ajuns pe marca nr 1, sportivul se va echilibra și se va ridica pe vârful piciorului, apoi va încerca să-și mențină echilibrul timp de 5 sec.
- După cele 5 secunde, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca nr. 2.
- Ajuns pe marca nr. 2, sportivul se va echilibra, se va ridica, de-aseamenea, pe vârful piciorului și va încerca să-și mențină poziția de echilibru timp de 5 secunde.
- Sportivul va continua testul, executând același lucru pe toate mărcile (1-10).
- Fiecare dintre cele 5 secunde de menținere a echilibrului va fi numărată cu voce tare, cu un punct acordat fiecărei secunde și cu înregistrarea scorului pt fiecare marcă. Sportivul are voie să se echilibreze după ce a aterizat corect pe toată talpă, făcând mișcări ajutătoare din brațe sau corp, nefiind premise țopăielile.
- Cronometrul va porni în momentul în care sportivul va executa prima săritură și se va opri în momentul în care sportivul va termina numărătoarea celor 5 secunde (sau mai multe) pe marca nr. 10 (Sosire).
- Sistem de notare: o linie = o secundă



- Dacă în timpul celor 5 secunde de menținere a echilibrului sportivul va așeza piciorul celălalt pe sol, se va întrerupe numerotarea, valoarea contorizată fiind numărul de secunde până la contactul celuilalt picior cu solul.
- Dacă sportivul va executa ușoare sărituri pe piciorul de sprijin, se va respecta regula anterioară.
- Dacă sportivul menține echilibrul mai mult de cinci secunde, se adauga câte un punct pt fiecare secundă în plus.
- Punctajul total va fi dat de însumarea punctelor obținute pe fiecare marcă în parte.
- Punctele între valorile din tabel se rotunjesc în favoarea sportivului (de exemplu 47 de puncte = cu 48)

### **Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat cu aterizare călare pe lada**

Execuția săriturii:

Sportivul execută un elan accelerat de 4-6 pași, urmat de bătaie energică (sau nu) pe două picioare simultan, la o linie trasată la 20 cm de lada de gimnastică, urmată de desprindere de pe sol; trunchiul este proiectat înspre înainte, brațele sunt întinse, iar după un scurt moment de zbor plutitor palmele se sprijină de lada de gimnastică, picioarele se depărtează iar sportivul se așează – aterizează călare pe capacul lăzii de gimnastică. Ideea este ca sportivul să-și asume riscul, să sară în gol, desprinderea să fie cât mai energică și mâinile să fie întinse cât mai departe, ca săritura/zborul plutitor să devină cât mai lung, iar palmele să treacă de linia ce reprezintă punctajul maxim și este trasată pe capacul de lada (30 cm pentru clasa pregătitoare și clasa I, 40 cm pentru clasa a II-a, 50 cm pentru clasa a III -a, cu mărirea distanței cu 10 cm pentru fiecare an de studiu). Rezultatele intermediare se rotunjesc în favoarea sportivului. Se menționează că pe suprafața capacului de lada sunt trasate linii din 5 în 5 cm.

Materiale folosite: la clasele a V-a – a VIII-a - ultimele 3 capace de la lada de gimnastică suprapuse+saltele de protecție în jurul capacelor de ladă.

## 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