

**Programa școlară  
pentru**

**PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ**

**ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT**

**Disciplina sportivă de specializare: SPORT AEROBIC**

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

## Notă de prezentare

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

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

**Structura programei școlare** include următoarele elemente:

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

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

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

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

**Conținuturile** învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Competențe generale

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

## Competențe specifice și exemple de activități de învățare

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

| Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric        | Exemple de activități de învățare  |
|--|--|
| 1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului                       | <ul style="list-style-type: none"> <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

| Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric             | Exemple de activități de învățare   |
|---|---|
| 2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii        | <ul style="list-style-type: none"> <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

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

|   |  |
|---|--|
| activității de pregătire  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă</li> </ul>  |
| 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 ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric</b>  | <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</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• capacitate vitală</li> <li>• stabilitate articulară</li> <li>• reflexe osteo-tendinoase</li> <li>• sensibilitate tactilo-kinestează</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 static și dinamic</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</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> <li>- izometrică</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 normală</li> <li>• greutate optimă</li> <li>• volum și debit cardiac crescut</li> <li>• echilibru postural</li> <li>• dezvoltare fusiformă a musculaturii</li> <li>• consolidarea bolții plantare</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>- de reacție la stimuli sonori</li> <li>- de deplasare</li> <li>- de execuție în regim de îndemânare și rezistență, cu transfer pozitiv pe însușirea corectă și îmbunătățirea coordonării neuro-musculare solicitată în schimbările de ritm și creșterea tempoului de execuție</li> <li>- repetitivă</li> </ul> </li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explozivă la nivelul grupelor musculare implicate în eforturi specifice</li> <li>- analitică a musculaturii segmentare</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anaerobă</li> <li>- neuro-musculară locală</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- simțul muzicii și al ritmicității</li> <li>- simțul echilibrului</li> <li>- simțul artistic</li> <li>- coordonarea marilor grupe musculare</li> <li>- orientarea corpului în spațiu</li> <li>- simțul de apreciere al vitezei, direcției, amplitudinii</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la nivelul tuturor articulațiilor</li> <li>- suplețe și elasticitate musculară</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>   |
| <b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de pași schimbați cu deplasări laterale, înainte și înapoi, pe distanțe scurte</li> <li>• pasul săltat în diferite tempouri, de pe loc și cu deplasare ușoară</li> <li>• pasul de polcă simplu și cu întoarcere</li> <li>• pasul de rapp cu întoarcere și săltarea genunchilor</li> <li>• pasul de rapp simplu (dublu) cu săltarea genunchilor</li> <li>• combinații simple de pași specifici gimnasticii și dansului modern</li> <li>• Jumping Jack (sărituri ca mingea cu depărtarea și apropierea picioarelor)</li> <li>• Lunge (fandare cu ușoară săltare și revenire în stând)</li> <li>• Knee (săltare cu genunchiul ridicat și îndoit la 90*)</li> <li>• Kicks (săltare cu balans de picior înainte sau în lateral)</li> <li>• March (variații de mers cu specific aerobic)</li> <li>• Jog (variații de alergare)</li> <li>• Skip (săltări alternative cu flexarea și întinderea genunchilor cu un picior înainte sau lateral la 45*)</li> <li>• „Secvențe de pași” separat și în diferite combinații cu celelalte elemente obligatorii</li> <li>• însușirea unor exerciții de aerobic cu o durată de 45-60 secunde, executate pe muzică, la individual și în ansamblu</li> </ul> |
| <b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• elemente de forță dinamică</li> <li>• elemente de forță statică</li> <li>• sărituri și piruete</li> <li>• elemente de flexibilitate</li> </ul>  |
| <b>9. Acțiuni tactice specifice</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• alcătuirea programului în funcție de posibilitățile proprii</li> <li>• intrarea în întrecere în funcție de rezultatele adversarilor</li> <li>• variante de structuri simple coordonate cu caracteristicile de formă și conținut ale muzicii</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• asimilarea elementelor tehnice în funcție de caracteristicile individuale</li> <li>• corectitudinea, amplitudinea, grația în mișcări pe secvențele muzicale</li> <li>• adaptarea tehnicii de execuție la condițiile de întrecere</li> <li>• „Secvența de pași” se execută în 2x8 timpi, identic câte</li> </ul>   |



|  |  |
|--|--|
|  | <p>8 timpi pentru fiecare parte a corpului</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• combinația de 8 timpi se desfășoară cu forțe de impact și în direcții diferite</li> <li>• cei 7 pași din secvență să nu includă alte mișcări sau elemente</li> </ul>   |
| <b>10. Trăsături psihice dominante</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dorința de victorie</li> <li>• combativitate</li> <li>• tenacitate</li> <li>• concentrare</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• creativitate</li> <li>• inteligență motrică</li> <li>• atenție distributivă concentrată și de durată</li> <li>• coordonare vizuală și acustică</li> <li>• capacitate promptă de decizie</li> <li>• structură temperamentală echilibrată</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>• factorii care condiționează instruirea</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>• specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului</li> <li>• criteriile de analiză a rezultatelor</li> <li>• specificul analizei de caz</li> </ul>  |
| <b>13. Prevederi regulamentare</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <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>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>   |

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SPORT AEROBIC**  
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

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

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

| <b>Competențe specifice</b><br>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><br>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. Analizarea 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 media 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><br>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><br>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  |
|---|--|
| <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</li> <li>• capacitate vitală</li> <li>• stabilitate articulară</li> <li>• reflexe osteo-tendinoase</li> <li>• sensibilitate tactilo-kinestează</li> </ul>  |
| <b>2. Deprinderi motrice</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mers</li> <li>• alergare</li> <li>• săritură</li> <li>• prindere</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-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> <li>- izometrică</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 normală</li> <li>• greutate optimă</li> <li>• volum și debit cardiac crescut</li> <li>• sistem osteo-articular foarte bun</li> <li>• sistem osteo-articular bun</li> <li>• coordonare neuromusculară</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>- de reacție la stimuli sonori, vizuali</li> <li>- de deplasare</li> <li>- de execuție în regim de îndemânare și rezistență, cu transfer pozitiv pe însușirea corectă și îmbunătățirea coordonării neuro-musculare solicitată în schimbările de ritm și creșterea tempoului de execuție</li> <li>- în regim de forță</li> <li>- repetitivă, prin folosirea mijloacelor asemănătoare ca structură și viteză cu mișcarea de bază</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explozivă la nivelul grupelor musculare implicate în eforturi specifice</li> <li>- analitică a musculaturii segmentare</li> </ul> </li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anaerobă/ neuro-musculară locală</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- simțul muzicii și al ritmicității/ simțul echilibrului</li> <li>- simț artistic</li> <li>- coordonarea marilor grupe musculare</li> <li>- orientarea corpului în spațiu</li> <li>- simțul de apreciere a vitezei, direcției, amplitudinii</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la nivelul tuturor articulațiilor</li> <li>- suplețe și elasticitate musculară</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 îndemnării, a mobilității și a supleței</li> </ul>  |
| <b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de pași cu deplasări în diferite direcții</li> <li>• elemente obligatorii și variante de elemente de dificultate (a,b)</li> <li>• pași de polcă cu coordonarea mișcărilor de brațe</li> <li>• variante de pași de rapp</li> <li>• „secvențe de pași” intercalate în combinații cu elemente din gimnastica aerobică și dansul modern</li> <li>• combinații și „poze” de început și de final</li> <li>• piramide artistice cu elemente acrobatice executate în parteneriat</li> <li>• exerciții de aerobic individuale, în perechi, trio și ansamblu cu durată regulamentară, executate pe muzică</li> <li>• exerciții de ansamblu și individual în perechi sau trio, cu combinații diverse executate pe muzică</li> </ul>   |
| <b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• elemente de forță dinamică</li> <li>• elemente de forță statică</li> <li>• sărituri și piruete</li> <li>• elemente de flexibilitate și echilibru</li> <li>• balansuri de picioare</li> </ul>  |
| <b>9. Acțiuni tactice specifice</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• alcătuirea programului în funcție de posibilitățile proprii</li> <li>• intrarea în concurs în funcție de rezultatele adversarilor</li> <li>• variante de structuri coordonate cu caracteristicile de formă și conținut</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• executarea elementelor tehnice în funcție de caracteristicile individuale</li> <li>• corectitudinea, amplitudinea, grația în mișcări pe secvențele muzicale</li> <li>• adaptarea tehnicii de execuție la condițiile de întrecere/ concurs</li> <li>• „Secvența de pași” se execută în 2x8 timpi, identic câte 8 timpi pentru fiecare parte a corpului și variante de secvențe cu coordonarea mișcărilor de brațe</li> <li>• combinația de 8 timpi se desfășoară cu forțe de impact și în direcții diferite</li> <li>• cei 7 pași din secvență să includă și alte mișcări sau elemente ale muzicii</li> </ul> |
| <b>10. Trăsături psihice dominante</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dorința de victorie</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• curaj</li> <li>• încredere în posibilitățile proprii</li> <li>• inteligență motrică</li> <li>• atenție distributivă concentrată și de durată</li> <li>• coordonare vizuală, acustică, motrică</li> </ul>   |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• capacitate promptă de decizie</li> <li>• structură temperamentală echilibrată</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>• factorii care condiționează performanța</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>• componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire</li> <li>• caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante</li> <li>• criteriile 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>• regulament 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>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>  |

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SPORT AEROBIC**  
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

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

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

| <b>Competențe specifice</b><br>ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric             | <b>Exemple de activități de învățare</b>   |
|---|--|
| 1.1 Utilizarea terminologiei specifice în 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><br>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 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**

| <b>Competențe specifice</b><br>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</li></ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>climat optim de comunicare și cooperare în diferite 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/atenționarea 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><br>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 procedurilor 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 procedurilor 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>• raport optim între înălțime și greutate</li> <li>• dezvoltare fizică armonioasă</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• debit respirator și pulmonar optim</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</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-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> <li>- izometrică</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânarea:</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 normală</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>- de reacție la stimuli sonori, vizuali</li> <li>- de deplasare</li> <li>- de execuție în regim de îndemânare și rezistență , cu transfer pozitiv pe însușirea corectă și îmbunătățirea coordonării neuro-musculare solicitată în schimbările de ritm și creșterea tempoului de execuție</li> <li>- în regim de forță</li> <li>- repetitivă, prin folosirea mijloacelor asemănătoare ca structură și viteză cu mișcarea de bază</li> </ul> </li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Forța :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explozivă la nivelul grupelor musculare implicate în eforturi specifice</li> <li>- analitică a musculaturii segmentare</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anaerobă</li> <li>- neuro-musculară locală</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- simțul muzicii și al ritmicității</li> <li>- simțul echilibrului</li> <li>- simț artistic</li> <li>- coordonarea marilor grupe musculare</li> <li>- orientarea corpului în spațiu</li> <li>- simțul de apreciere al vitezei, direcției, amplitudinii</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la nivelul tuturor articulațiilor</li> <li>- suplețe și elasticitate musculară</li> </ul> </li> </ul>  |
| <b>6. Metode și mijloace de dezvoltare</b>                   | <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, aerobe, anaerobe și mixte</li> <li>• a supleței musculaturii</li> <li>• a îndemnării</li> <li>• a dexterității</li> </ul>  |
| <b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pașii de dans specifici sportului aerobic</li> <li>• elemente de dificultate d, e, f din codul de punctaj</li> <li>• exerciții de ansamblu, individual, duo, trio</li> <li>• variante de „secvențe” de pași intercalate în combinații cu elemente din gimnastica și dansul modern</li> <li>• pașii: Jumping Jack, Lunge, Knee, Kick, March, Jog, Skip, în secvențe și exerciții</li> <li>• exerciții de aerobic individuale, în perechi, trio și ansamblu, executate în condiții de concurs</li> </ul>  |
| <b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• elemente de forță dinamică</li> <li>• elemente de forță statică</li> <li>• sărituri și piruete</li> <li>• elemente de flexibilitate și echilibru</li> <li>• balansuri</li> </ul>  |
| <b>9. Acțiuni tactice specifice</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• alcătuirea programului în funcție de posibilitățile proprii</li> <li>• intrarea în concurs în funcție de rezultatele adversarilor</li> <li>• variante de structuri coordonate cu caracteristicile de formă și conținut ale muzicii</li> <li>• variante de exprimare artistică în relație cu diferite fonduri muzicale</li> <li>• <b>Acțiuni tactice colective:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• particularități de alcătuire a compozițiilor cu elemente de dificultate d, e, f</li> <li>• variante de punere în evidență a elementelor de dificultate în probele de concurs</li> <li>• variante pentru evitarea ratărilor și nesincronizărilor din concurs</li> <li>• realizarea unor construcții originale avantajoase</li> </ul> </li> <li>• <b>Acțiuni tactice recomandate individual și colectiv:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• executarea elementelor tehnice în funcție de caracteristicile individuale</li> <li>• corectitudinea, amplitudinea, grația în mișcări pe secvențele muzicale</li> <li>• adaptarea tehnicii de execuție la condițiile de concurs</li> <li>• „Secvența de pași” se execută în 2x8 timpi, identic câte 8 timpi pentru fiecare parte a corpului și variante de secvențe cu coordonarea mișcărilor de brațe</li> <li>• combinația de 8 timpi se desfășoară cu forțe de impact și</li> </ul> </li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>în direcții diferite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cei 7 pași din secvență să includă și alte mișcări sau elemente</li> <li>• combinații de exerciții în ansamblu și secvențe de pași, cu deplasări variate, întoarceri și schimbări de formații, în sincron cu partenerii, în ritmuri și tempouri diferite</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>• 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>- 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>• factorii care condiționează performanța</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criterii 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>• criterii 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>• 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 coordinate 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. Deasemenea, 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 O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S. nr. 5570/2011.

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

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

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

**CLASA a V- a**

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

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)                     | 110                       | 115 | 115    | 120 | 120    | 125 | 125    | 130 | 130    | 135 | 140    | 145 | 150    | 155 | 160    | 165 | 170    | 175 | 180     | 185 |
| 2.       | Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)          | 7"2                       | 7"1 | 7"1    | 7"0 | 7"0    | 6"9 | 6"9    | 6"8 | 6"8    | 6"7 | 6"6    | 6"5 | 6"4    | 6"3 | 6"2    | 6"1 | 6"0    | 5"9 | 5"8     | 5"7 |
| 3.       | Forța musculaturii abdominale în 30 sec (nr. execuții) | 13                        | 13  | 14     | 14  | 15     | 15  | 16     | 16  | 17     | 17  | 18     | 18  | 19     | 19  | 20     | 20  | 21     | 21  | 22      | 22  |
| 4.       | Sfoara laterală (cm)                                   | 9                         | 9   | 8      | 8   | 7      | 7   | 6      | 6   | 5      | 5   | 4      | 4   | 3      | 3   | 2      | 2   | 1      | 1   | 0       | 0   |

**B. PROBE SPECIFICE**

Memorarea și reproducerea unei structuri în 16 timpi, cuprinzând mișcări combinate de cap, brațe și picioare. Capacitatea de a executa o structură clasică de aerobic (două fraze muzicale). La ambele probe comisia va evalua acuratețea și expresivitatea mișcărilor cât și simțul ritmului.

## CLASA a VI- a

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

| Nr. crt. | Probe si norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Saritura în lungime de pe loc (cm)                            | 115                       | 120 | 120    | 125 | 125    | 130 | 130    | 135 | 135    | 140 | 145    | 150 | 155    | 160 | 165    | 170 | 175    | 180 | 185     | 190 |
| 2.       | Alergare de viteza 30 m cu start de sus (sec)                 | 7"1                       | 7"0 | 7"0    | 6"9 | 6"9    | 6"8 | 6"8    | 6"7 | 6"7    | 6"6 | 6"5    | 6"4 | 6"3    | 6"2 | 6"1    | 6"0 | 5"9    | 5"8 | 5"7     | 5"6 |
| 3.       | Forta musculaturii abdominale în 30 sec (nr. de executii)     | 14                        | 14  | 15     | 15  | 16     | 16  | 17     | 17  | 18     | 18  | 19     | 19  | 20     | 20  | 21     | 21  | 22     | 22  | 23      | 23  |
| 4.       | Sfoara laterala (cm)  | 9                         | 9   | 8      | 8   | 7      | 7   | 6      | 6   | 5      | 5   | 4      | 4   | 3      | 3   | 2      | 2   | 1      | 1   | 0       | 0   |
| 5        | Flotări in brate din sprijin ventral in 20 sec (nr. repetări) | 7                         | 7   | 8      | 8   | 9      | 9   | 10     | 10  | 11     | 11  | 12     | 12  | 13     | 13  | 14     | 14  | 15     | 15  | 16      | 16  |

### B. PROBE SPECIFICE

- Memorarea și reproducerea unei structuri în 16 timpi, cuprinzând mișcări combinate de cap, brațe și picioare.
  - Capacitatea de a executa o structură clasică de aerobic (două fraze muzicale).
- La ambele probe comisia va evalua acuratețea și expresivitatea mișcărilor, cât și simțul ritmului.

#### **Nota:**

Punctul 1 se referă la partea artistică.

Punctul 2 face referire la partea tehnică ( un element de dificultate din fiecare grupă, respectiv grupa A.B.C.D. cu valoare cuprinsă între 01-03).

Elementele se stabilesc de către comisia de evaluare și se vor aprecia conform codului de punctaj în vigoare.

## CLASA a VII- a

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

| Nr. crt. | Probe si norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Saritura în lungime de pe loc (cm)                            | 120                       | 125 | 125    | 130 | 130    | 135 | 135    | 140 | 140    | 145 | 150    | 155 | 160    | 165 | 170    | 175 | 180    | 185 | 190     | 195 |
| 2.       | Alergare de viteza 30 m cu start de sus (sec)                 | 7"0                       | 6"9 | 6"9    | 6"8 | 6"8    | 6"7 | 6"7    | 6"6 | 6"6    | 6"5 | 6"4    | 6"3 | 6"2    | 6"1 | 6"0    | 5"9 | 5"8    | 5"7 | 5"6     | 5"5 |
| 3.       | Forta musculaturii abdominale în 30 sec (nr. executii)        | 15                        | 15  | 16     | 16  | 17     | 17  | 18     | 18  | 19     | 19  | 20     | 20  | 21     | 21  | 22     | 22  | 23     | 23  | 24      | 24  |
| 4.       | Sfoara laterală (cm)  | 9                         | 9   | 8      | 8   | 7      | 7   | 6      | 6   | 5      | 5   | 4      | 4   | 3      | 3   | 2      | 2   | 1      | 1   | 0       | 0   |
| 5        | Flotări în brate din sprijin ventral in 20 sec (nr. repetări) | 8                         | 9   | 9      | 10  | 10     | 11  | 11     | 12  | 12     | 13  | 13     | 14  | 14     | 15  | 15     | 16  | 16     | 17  | 17      | 18  |

### B. PROBE SPECIFICE

1. Memorarea si reproducerea unei structuri în 16 timpi, cuprinzând mișcări combinate de cap, brațe și picioare.

2. Capacitatea de a executa o structură clasică de aerobic (două fraze muzicale).

La ambele probe comisia va evalua acuratețea și expresivitatea mișcărilor cât și simțul ritmului.

#### **Nota:**

Punctul 1 se referă la partea artistică.

Punctul 2 face referire la partea tehnică (un element de dificultate din fiecare grupă, respectiv grupa A.B.C.D. cu valoare cuprinsă între 01-04).

Elementele se stabilesc de către comisia de evaluare și se vor aprecia conform codului de punctaj în vigoare.

## CLASA a VIII- a

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

| Nr. crt. | Probe si norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Saritura în lungime de pe loc (cm)                     | 125                       | 130 | 130    | 135 | 135    | 140 | 140    | 145 | 145    | 150 | 155    | 160 | 165    | 170 | 175    | 180 | 185    | 190 | 195     | 200 |
| 2.       | Alergare de viteza 30 m cu start de sus (sec)          | 6"9                       | 6"8 | 6"8    | 6"7 | 6"7    | 6"6 | 6"6    | 6"5 | 6"5    | 6"4 | 6"3    | 6"2 | 6"1    | 6"0 | 5"9    | 5"8 | 5"7    | 5"6 | 5"5     | 5"4 |
| 3.       | Forta musculaturii abdominale în 30 sec (nr. executii) | 16                        | 16  | 17     | 17  | 18     | 18  | 19     | 19  | 20     | 20  | 21     | 21  | 22     | 22  | 23     | 23  | 24     | 24  | 25      | 25  |
| 4.       | Sfoara laterală (cm)                                   | 9                         | 9   | 8      | 8   | 7      | 7   | 6      | 6   | 5      | 5   | 4      | 4   | 3      | 3   | 2      | 2   | 1      | 1   | 0       | 0   |
| 5        | Flotări din sprijin ventral în 20 sec (nr. executii)   | 9                         | 11  | 10     | 12  | 11     | 13  | 12     | 14  | 13     | 15  | 14     | 16  | 15     | 17  | 16     | 18  | 17     | 19  | 18      | 20  |

### B.PROBE SPECIFICE

- Memorarea și reproducerea unei structuri în 16 timpi, cuprinzând mișcări combinate de cap, brațe și picioare.
  - Capacitatea de a executa o structură clasică de aerobic (două fraze muzicale).
- La ambele probe comisia va evalua acuratețea și expresivitatea mișcărilor cât și simțul ritmului.

Punctul 1 se referă la partea artistică.

Punctul 2 face referire la partea tehnică (un element de dificultate din fiecare grupă, respectiv grupa A.B.C.D. cu valoare cuprinsă între 01-04).

Elementele se stabilesc de către comisia de evaluare și se vor aprecia conform codului de punctaj în vigoare.



## Grup de lucru

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