

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: SAH

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

Notă de prezentare

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

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

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

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

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

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

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

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali generali
- Deprinderi motrice
- Calități motrice de bază
- Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru șah
- Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate
- Metode și mijloace de dezvoltare
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice, recomandate individual
- Acțiuni tactice specifice
- Trăsături psihice dominante
- Protecție individuală
- Randament sportiv
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Competențe generale

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

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

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

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

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

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

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

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

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

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • așezarea corectă a pieselor pe tabla de șah • efectuarea corectă și rapidă a mutărilor • utilizarea corectă a ceasului de control al timpului de joc la competiții. • notarea cu ușurință și corectitudine a unei poziții sau partide de șah. • exerciții fizice pentru oxigenarea creierului
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: coordonare segmentară • Rezistență: generală • Mobilitatea: articulară/stabilitate articulară
4. Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru șah	<ul style="list-style-type: none"> • percepția specifică • reprezentarea specifică • memoria specifică • limbajul specific • gândirea specifică • imaginația specifică • de percepție a elementelor de spațiu privind tabla de șah • de memorare a elementelor de spațiu ale tablei de șah • de reprezentare a elementelor de spațiu
5. Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate	<ul style="list-style-type: none"> • de utilizare a limbajului șahist la memorarea elementelor de spațiu cât și la reproducerea acestora • de percepție rapidă a amplasării pieselor pe elementele de spațiu • de memorare rapidă și precisă a pozițiilor de șah • de reprezentare suficient de clară a pozițiilor memorate • de reproducere rapidă, precisă și completă a pozițiilor de șah memorate și reprezentate, utilizând și limbajul șahist • de observare a relațiilor de interacțiune între piesele proprii și între piesele adverse • de observare a relațiilor de interacțiune între piesele proprii și cele adverse • de observare și apreciere a valorilor relative ale pieselor proprii și adverse • de anticipare și evaluare corectă a unor schimburi • de anticipare și evaluare corectă a pozițiilor rezultate după cel puțin o mutare efectuată • de aplicare corectă a procedeele tehnico-tactice

	<ul style="list-style-type: none"> • de a rezolva combinații simple, tematice • de a găsi unele soluții combinate în unele situații din partidele proprii • de a respecta principiile de joc accesibile • de a găsi idei de joc corecte în poziții de șah mai simple • de a valorifica un avantaj mare, material și/sau pozițional în partidele proprii • de a simți intențiile adversarului și a lua decizii corespunzătoare • de a asimila recomandările antrenorului • de a reacționa cu inteligență în situații necunoscute
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a aptitudinilor • a abilităților • a modelelor
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • atacul simplu. • atacul dublu. • atacul triplu • șahul prin deschidere • atacul prin deschidere • <i>atacul în raze „X”</i> • <i>șahul dublu</i> • legarea și semilegarea • schimbul • sacrificiul • blocarea și autoblocarea • interferarea, interpunerea, închiderea • deschiderea unei coloane • deschiderea unei linii • deschiderea unei diagonale • eliberarea unui câmp • distrugerea apărătorului • îndepărtarea, distragerea, apărătorului • atragerea • străpungerea • amenințarea • lovitura dublă • susținerea
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • centralizarea regelui în finaluri simple și combinate • metoda opoziției • metoda triumphiului • respingerea regelui advers în final • pierderea de tempo • câștigul de tempo • centralizarea figurilor ușoare • protecția figurilor proprii • protecția regelui prin rocadă • ocuparea și controlul centrului cu pionii • stânjenirea figurilor adverse • mărirea razei de acțiune a figurilor proprii • colaborarea pionilor • colaborarea pionilor cu figurile ușoare • colaborarea figurilor ușoare cu cele grele • colaborarea figurilor grele cu pionii • colaborarea regelui cu pionii • crearea unui pion liber • dublarea pionilor adverși • colaborarea regelui cu una dintre figurile grele în finalurile tehnice de mat • colaborarea regelui cu perechea de nebuni în finalurile tehnice de mat • matul pe ultima linie • ocuparea coloanelor deschise cu turnurile • ocuparea diagonalelor deschise cu nebulii

	<ul style="list-style-type: none"> repetarea procedeelor tehnice și tactice deficitare
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac (cu o singură piesă):</p> <ul style="list-style-type: none"> matul într-o mutare utilizând șahul direct la rege matul într-o mutare utilizând șahul prin deschidere acțiuni de gonire prin atac a unei figuri adverse acțiuni de atac asupra unor piese imobilizate urmate de capturări <p>Acțiuni tactice individuale de apărare (cu o singură piesă):</p> <ul style="list-style-type: none"> mutări de apărare preventivă a unor figuri sau pioni proprii mutări prin care se realizează schimbul unei piese proprii aflate în apărare cu una care se află în atac a adversarului mutări de control preventiv a unor câmpuri, coloane, linii sau diagonale, importante pentru asigurarea apărării <p>Acțiuni tactice colective de / în atac (cu mai multe piese):</p> <ul style="list-style-type: none"> combinații de mat combinații cu câștig de material matul cu turnul (final) matul cu dama (final) matul cu două turnuri (final) matul cu doi nebuni (final) acțiuni de atac care realizează o presiune pozițională asupra unor slăbiciuni adverse acțiuni de atac supranumeric asupra unei figuri (pion) imobilizate, în scopul capturării acțiuni de atac asupra regelui rămas în centrul tablei de șah acțiuni de atac în zona rocadei adverse acțiuni tactice de mat în faza finală a partidei de șah acțiuni de subminare a centrului de pioni advers <p>Acțiuni tactice colective de / în apărare (cu mai multe piese):</p> <ul style="list-style-type: none"> acțiuni de apărare pasivă prin regruparea adecvată și la timp a unor forțe suficiente acțiuni de apărare prin schimburi de figuri acțiuni de apărare prin crearea forțată a unei situații de pat a regelui propriu acțiuni de apărare prin declanșarea unui contraatac mai rapid acțiuni de apărare preventivă prin procedee de protecție, susținere, stânjenire <p>Acțiuni tehnice și tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> probleme de șah pe teme deficitare rezolvarea unor combinații tematice cu grad ridicat de dificultate analizarea/jucarea cu antrenorul a anumitor poziții de șah din partidele de concurs ale elevului, care n-au fost abordate sau jucate corect <p>Sisteme de joc: se recomandă ca sistemele de joc să fie cât mai simple (din câteva mutări esențiale cu precizarea principiilor și ideilor de bază, specifice):</p> <ul style="list-style-type: none"> sisteme de joc mai liniștite, bazate pe aplicarea unor principii accesibile sisteme bazate pe declanșarea unui atac rapid sistem „turneu” cu timp limitat
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> dorința de victorie combativitate

	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • stabilitatea proceselor afective • memorie șahistă • gândire logică, fundamentată, realistă • rezistență la stres • vedere combinativă • imaginație
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de echilibrare mentală și emoțională
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criteriile de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criteriile de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

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

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

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

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

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

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

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

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • așezarea corectă a pieselor pe tabla de șah • efectuarea corectă și rapidă a mutărilor • utilizarea corectă a ceasului de control al timpului de joc la competiții. • notarea cu ușurință și corectitudine a unei poziții sau partide de șah • exerciții fizice pentru oxigenarea creierului
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: coordonare segmentară • Rezistența: generală • Mobilitatea : articulară/stabilitate articulară <ul style="list-style-type: none"> - elasticitate articulară - suplețe
4. Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru șah	<p>Optimizarea nivelelor calitative de funcționare și de conlucrare a mecanismelor psihice (se va ține cont de vârsta elevului):</p> <ul style="list-style-type: none"> • percepția • reprezentarea • memoria • comunicarea verbală • gândirea • imaginația <p>Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru șah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • percepția specifică • reprezentarea specifică • memoria specifică • limbajul specific • gândirea specifică • imaginația specifică
5. Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate	<p>Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • manifestarea spiritului de observație asupra pozițiilor de șah concrete • reacționarea cu inteligență la ivirea unei situații noi, neprevăzute • de a învăța de la antrenor • de a învăța și din experiența proprie • de a avea reprezentări suficient de clare, după ce a efectuat mintal un număr oarecare de mutări <p>Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de a evalua suficient de bine rezultatele obținute în urma unor operațiuni tactice

	<ul style="list-style-type: none"> • de a anticipa cu ușurință mutarea de răspuns a adversarului și următoarea mutare proprie • de a anticipa ideile de joc ale adversarului • de a avea idei proprii care să stea la baza declanșării unor acțiuni tactice simple • de a concepe planuri de joc simple sau complexe • de anticipare a unor planuri adverse, mai ales în situații dificile când este chiar obligat să facă acest lucru • de a rezolva situații problematice în partida de șah • de a aplica cu ușurință procedeele tactice în situații concrete de joc
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • metode/procedee de creștere a troficității • metode / procedee de creștere a tonicității • evaluarea indicilor morfo-funcționali
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • atacul simplu. • atacul dublu. • atacul triplu • șahul prin deschidere • atacul prin deschidere • <i>atacul în raze „X”</i> • <i>șahul dublu</i> • legarea și semilegarea • schimbul • sacrificiul • blocarea și autoblocarea • interferarea, interpunerea, închiderea • deschiderea unei coloane • deschiderea unei linii • deschiderea unei diagonale • eliberarea unui câmp • distrugerea apărătorului • îndepărtarea, distragerea, apărătorului • atragerea • procedee bazate pe motivul supraîncărcării • străpungerea • amenințarea • lovitura dublă • susținerea <p>Procedee și metode tehnico-tactice specifice, în fazele de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • metoda opoziției • metoda triumfiului • respingerea regelui advers • centralizarea figurilor ușoare • protecția figurilor proprii • protecția regelui prin rocadă • ocuparea și controlul centrului cu pioni • stânjenirea figurilor adverse • mărirea razei de acțiune a figurilor proprii • colaborarea pionilor • colaborarea pionilor cu figurile ușoare • colaborarea figurilor ușoare cu cele grele <p>Procedee și metode tehnico-tactice specifice, în fazele de joc</p> <ul style="list-style-type: none"> • colaborarea figurilor grele cu pionii • colaborarea regelui cu pionii • crearea unui pion liber • dublarea pionilor adverși • blocada

	<ul style="list-style-type: none"> • matul pe ultima linie • ocuparea coloanelor deschise cu turnurile • ocuparea diagonalelor deschise cu nebunii • zugzwangul • supraapărarea câmpurilor cheie • limitarea mobilității figurilor adverse • crearea de avanposturi • distrugerea protecției regelui • atacul lanțului de pioni • transferul atacului de la o bază la alta • manevra pozițională, sacrificiul pozițional
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a forței generale • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemnării • a mobilității și a supleței • a aptitudinilor • a abilităților • a elementelor estetice • a modelelor • repetarea procedeeelor tehnice și tactice deficitare-individualizare • exersarea permanentă a jocului de șah • studierea aplicării procedeeelor în „finaluri” • aplicarea procedeeelor tehnice și tactice cu indici crescuți de viteză și precizie
<p>9. Acțiuni tactice specifice</p>	<p>Acțiuni tactice individuale de atac (cu o singură piesă):</p> <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni de gonire prin atac a unei figuri adverse • acțiuni de atac asupra unor piese imobilizate urmate de capturări • acțiuni de urmărire, de fugărire a unei piese adverse nesuținute și neprotejate, dar stânjenite și / sau limitate parțial, cu una dintre figurile grele sau chiar cu regele în scopul capturării <p>Acțiuni tactice individuale de apărare (cu o singură piesă):</p> <ul style="list-style-type: none"> • mutări de apărare preventivă a unor figuri sau pioni proprii • mutări prin care se realizează schimbul unei piese proprii aflate în apărare cu una care se află în atac a adversarului • mutări de control preventiv a unor câmpuri, coloane, linii sau diagonale, importante pentru asigurarea apărării <p>Acțiuni tactice colective de / în atac (cu mai multe piese):</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații de mat • combinații cu câștig de material • matul cu turnul (final) • matul cu dama (final) • matul cu două turnuri (final) • matul cu doi nebuni (final) • matul cu cal și nebun (final) • acțiuni combinate care strică echilibrul, sau chiar răstoarnă situația în partidă • acțiuni de atac care realizează o presiune pozițională asupra unor slăbiciuni adverse • acțiunea de atac a perechii de nebuni în jocul de mijloc • acțiuni de atac supranumeric asupra unei figuri (pion) imobilizate, în scopul capturării • acțiuni de atac asupra regelui rămas în centrul tablei de șah • acțiuni de atac în zona rocadei adverse

	<ul style="list-style-type: none"> • acțiuni tactice de mat în faza finală a partidei de șah • acțiuni de subminare a centrului de pioni advers <p>Acțiuni tactice colective de/în apărare (cu mai multe piese):</p> <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni de apărare pasivă prin regruparea adecvată și la timp a unor forțe suficiente • acțiuni de apărare prin schimburi de figuri • acțiuni de apărare prin crearea forțată a unei situații de pat a regelui propriu • acțiuni de apărare prin declanșarea unui contraatac mai rapid • acțiuni de apărare preventivă prin procedee de protecție, susținere sau stânjenire • acțiuni de apărare prin combinarea susținerii cu contraatacul • acțiuni de apărare prin combinații • acțiuni de integrare, reprezentate de planurile de joc specifice, în fazele finale de joc din partida de șah, bazate pe analiza și aprecierea pozițiilor și pe calcularea variantelor <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • probleme de șah pe teme deficitare • rezolvarea unor combinații tematice cu grad ridicat de dificultate • analizarea/jucarea cu antrenorul a anumitor poziții de șah din partidele de concurs ale elevului, care n-au fost abordate sau jucate corect • rezolvarea unor combinații tematice folosindu-se piesele din fața antrenorului, pentru anticiparea planurilor adversarului • probleme de șah cu timp limitat • studierea partidelor model • calculul variantelor • exerciții de aplicare a criteriilor de apreciere a pozițiilor de șah <p>Sisteme de joc: se recomandă ca sistemele de joc să fie cât mai simple (din câteva mutări esențiale cu precizarea principiilor și ideilor de bază, specifice):</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisteme bazate pe stilul de joc pozițional cu respectarea principiilor de bază ale jocului • sisteme bazate pe declanșarea unui atac rapid • sisteme bazate pe declanșarea unui atac prin surprindere (cu rocade inverse) • sistem turneu cu timp limitat
<p>10. Trăsături psihice dominante</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • stabilitatea proceselor afective • memorie șahistă • gândire logică, fundamentată, realistă • rezistență la stres • vedere combinativă • imaginație • simț pozițional
<p>11. Protecție individuală</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de echilibrare mentală și emoțională

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

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

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

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

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

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

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

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

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

dominante, specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței • Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte
--	--

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • așezarea corectă a pieselor pe tabla de șah • efectuarea corectă și rapidă a mutărilor • utilizarea corectă a ceasului de control al timpului de joc la competiții. • notarea cu ușurință și corectitudine a unei poziții sau partide de șah • exerciții pentru oxigenarea creierului
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea: coordonare segmentară • Rezistența: generală • Mobilitatea : articulară/stabilitate articulară
4. Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru șah	<ul style="list-style-type: none"> • percepția • reprezentarea • memoria • comunicarea verbală • gândirea • imaginația
5. Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate	<p>Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de utilizare a limbajului șahist la memorarea elementelor de spațiu cât și la reproducerea acestora • de percepție rapidă a amplasării pieselor pe elementele de spațiu • de memorare rapidă și precisă a pozițiilor de șah • de reprezentare suficient de clară a pozițiilor memorate • de reproducere rapidă, precisă și completă a pozițiilor de șah memorate și reprezentate, utilizând și limbajul șahist • de observare a relațiilor de interacțiune între piesele proprii și între piesele adverse • de observare a relațiilor de interacțiune între piesele proprii și cele adverse • de observare și apreciere a valorilor relative ale pieselor proprii și adverse • de anticipare și evaluare corectă a unor schimburi • de anticipare și evaluare corectă a pozițiilor rezultate după cel puțin o mutare efectuată • de aplicare corectă a procedeele tehnico-tactice • de a rezolva combinații simple, tematice • de a găsi unele soluții combinative în unele situații din partidele proprii • de a respecta principiile de joc accesibile

	<ul style="list-style-type: none"> • de a găsi idei de joc corecte în poziții de șah mai simple • de a valorifica un avantaj mare, material și/sau pozițional în partidele proprii • de a simți intențiile adversarului și a lua decizii corespunzătoare • de a asimila recomandările antrenorului • de a reacționa cu inteligență în situații necunoscute
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței generale • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemnării • a aptitudinilor • a abilităților • a modelelor
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • atacul simplu • atacul dublu • atacul triplu • șahul prin deschidere • atacul prin deschidere • <i>atacul în raze „X”</i> • <i>șahul dublu</i> • legarea și semilegarea • schimbul • sacrificiul • blocarea și autoblocarea • interferarea, interpunerea, închiderea • deschiderea unei coloane • deschiderea unei linii • deschiderea unei diagonale • eliberarea unui câmp • distrugerea apărătorului • îndepărtarea, distragerea, apărătorului • atragerea • străpungerea • amenințarea • lovitura dublă • susținerea
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • centralizarea regelui în finaluri simple și combinate • metoda opoziției • metoda triumphiului • respingerea regelui advers în final • pierderea de tempo • câștigul de tempo • centralizarea figurilor ușoare • protecția figurilor proprii • protecția regelui prin rocadă • ocuparea și controlul centrului cu pionii • stânenirea figurilor adverse • mărirea razei de acțiune a figurilor proprii • colaborarea pionilor • colaborarea pionilor cu figurile ușoare • colaborarea figurilor ușoare cu cele grele • colaborarea figurilor grele cu pionii • colaborarea regelui cu pionii • crearea unui pion liber • dublarea pionilor adverși • colaborarea regelui cu una dintre figurile grele în finalurile tehnice de mat • colaborarea regelui cu perechea de nebuni în finalurile tehnice de mat • matul pe ultima linie • ocuparea coloanelor deschise cu turnurile • ocuparea diagonalelor deschise cu nebunii

	<ul style="list-style-type: none"> repetarea procedeelor tehnice și tactice deficitare
9. Acțiuni tactice specifice	<p>Acțiuni tactice individuale de atac (cu o singură piesă):</p> <ul style="list-style-type: none"> matul într-o mutare utilizând șahul direct la rege matul într-o mutare utilizând șahul prin deschidere acțiuni de gonire prin atac a unei figuri adverse acțiuni de atac asupra unor piese imobilizate urmate de capturări <p>Acțiuni tactice individuale de apărare (cu o singură piesă):</p> <ul style="list-style-type: none"> mutări de apărare preventivă a unor figuri sau pioni proprii mutări prin care se realizează schimbul unei piese proprii aflate în apărare cu una care se află în atac a adversarului mutări de control preventiv a unor câmpuri, coloane, linii sau diagonale, importante pentru asigurarea apărării <p>Acțiuni tactice colective de/în atac (cu mai multe piese):</p> <ul style="list-style-type: none"> combinații de mat combinații cu câștig de material matul cu turnul (final) matul cu dama (final) matul cu două turnuri (final) matul cu doi nebuni (final) acțiuni de atac care realizează o presiune pozițională asupra unor slăbiciuni adverse acțiuni de atac supranumeric asupra unei figuri (pion) imobilizate, în scopul capturării acțiuni de atac asupra regelui rămas în centrul tablei de șah acțiuni de atac în zona rocadei adverse acțiuni tactice de mat în faza finală a partidei de șah acțiuni de subminare a centrului de pioni advers <p>Acțiuni tactice colective de/în apărare (cu mai multe piese):</p> <ul style="list-style-type: none"> acțiuni de apărare pasivă prin regruparea adecvată și la timp a unor forțe suficiente acțiuni de apărare prin schimburi de figuri acțiuni de apărare prin crearea forțată a unei situații de pat a regelui propriu acțiuni de apărare prin declanșarea unui contraatac mai rapid acțiuni de apărare preventivă prin procedee de protecție, susținere, stânjenire <p>Acțiuni tehnice și tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> probleme de șah pe teme deficitare rezolvarea unor combinații tematice cu grad ridicat de dificultate analizarea/jucarea cu antrenorul a anumitor poziții de șah din partidele de concurs ale elevului, care n-au fost abordate sau jucate corect <p>Sisteme de joc: se recomandă ca sistemele de joc să fie cât mai simple (din câteva mutări esențiale cu precizarea principiilor și ideilor de bază, specifice):</p> <ul style="list-style-type: none"> sisteme de joc mai liniștite, bazate pe aplicarea unor principii accesibile sisteme bazate pe declanșarea unui atac rapid sistem „turneu” cu timp limitat
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> dorița de victorie combativitate tenacitate concentrare

	<ul style="list-style-type: none"> • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • stabilitatea proceselor afective • memorie șahistă • gândire logică, fundamentată, realistă • rezistență la stres • vedere combinativă • imaginație
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de echilibrare mentală și emoțională
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criteriile de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criteriile de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

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

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

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

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât 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 O.M.E.C.T.S. nr. 5568/2011 și O.M.E.C.T.S.nr. 5570/2011.

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

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

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

CLASA a V-a

PROBA	PUNCTAJ ACORDAT	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Rezolvare poziții cu tema:	Timp de gândire	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
1. Combinații de MAT într-o mutare	2 min.										
2. Combinații de MAT în două mutări:											
2.1 Fără sacrificii	5 min.										
2.2 Cu sacrificiu de Damă	10 min.										
2.3 Cu sacrificiu de Turn	10 min.										
2.4 Cu sacrificiu de Nebun	10 min.										
2.5 Cu sacrificiu de Cal	10 min.										
2.6 Cu sacrificiu de Pion	10 min.										
3. Combinații de PAT											
3.1 Într-o mutare	5 min.										
3.2 În două mutări	10 min.										
4. Combinații cu CĂȘTIG DE MATERIAL în două mutări	10 min.										

PRECIZĂRI:

Probele concrete se fac de către catedra de șah.

CLASA a VI-a

PROBA	PUNCTAJ ACORDAT	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Rezolvare poziții cu tema:	Timp de gândire	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
1. Etapele dezvoltării figurilor în deschidere	2 min.										
2. Combinații cu temă:											
2.1 Atac dublu	5 min.										
2.2 Legarea	10 min.										
2.3 Atragerea apărătorului	10 min.										
2.4 Eliminarea apărătorului	10 min.										
2.5 Interferența	10 min.										
3. Elemente strategice simple											
3.1 Structura de pioni	5 min.										
3.2 Centrul	10 min.										
4. Combinații cu obținerea remizei	10 min.										

PRECIZĂRI:

Probele concrete se fac de către catedra de șah.

CLASA a VII-a

PROBA	PUNCTAJ ACORDAT	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Rezolvare poziții cu tema:	Timp de gândire	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
1. Deschideri. Cunoașterea a trei deschideri	10 min.										
2. Combinații cu temă:											
2.1 Raze X	5 min.										
2.2 Blocarea	10 min.										
2.3 Demolarea structurii de pionii	10 min.										
2.4 Pion liber și transformarea lui	10 min.										
2.5 Supraîncărcarea	10 min.										
3. Elemente strategice simple											
3.1 Slăbiciuni	5 min.										
3.2 Tipuri de slăbiciuni	10 min.										
4. Finaluri. Tipuri de finaluri	10 min.										

PRECIZĂRI:

Probele concrete se fac de către catedra de șah.

CLASA a VIII-a

PROBA	PUNCTAJ ACORDAT	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Rezolvare poziții cu tema:	Timp de gândire	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'
1. Criterii în analiza unei poziții	10 min.										
2. Combinații cu combinarea procedeelor tactice											
3. Studii											
3.1 Mat într-o mutare	5 min.										
3.2 Mat în două mutări	10 min.										
4. Finaluri simple	10 min.										

PRECIZĂRI:

Probele concrete se fac de către catedra de șah.

Grup de lucru

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