

**Programa școlară  
pentru**

**PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ**

**ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT**

**Disciplina sportivă de specializare: BASCHEȚ**

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

## Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică – disciplina sportivă de specializare BASCHET, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI și AVANSAȚI** 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 și avansați*, precizând competențele generale și specifice, conținuturile aferente vârstei elevilor și stadiului de pregătire, corespunzătoare fiecărei discipline sportive.

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

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

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

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

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

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

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

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

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel (începători, avansați) 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
Număr de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12

## **Competențe generale**

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

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASCHEȚ**  
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază</li> <li>Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază</li> <li>Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice</li> <li>Exersarea procedeele tehnice în regim de manifestare a calităților motrice</li> </ul>
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee</li> <li>Exersarea procedeele tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi</li> <li>Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete</li> </ul>
4.3. Integrarea 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	<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 dărzenei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri</li> </ul>

## CONȚINUTURI

Domenii	Nivelul valoric - ÎNCEPĂTORI
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitatea musculaturii membrelor inferioare și superioare</li> <li>• masa și tonicitatea șanțurilor intervertebrale</li> <li>• tonicitatea musculaturii abdominale și intercostale</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• capacitate vitală</li> </ul>
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de alergare pe distanțe scurte și medii</li> <li>• variante de sărituri cu desprindere de pe unul și ambele picioare</li> <li>• variante de aruncări și prinderi la țintă și la distanță, cu unul și ambele brațe</li> <li>• echilibrul corpului aflat pe sol și în aer</li> </ul>
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de deplasare</li> <li>- de reacție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> <li>- explozivă</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în manevrarea obiectelor</li> <li>- ambidextrie</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la eforturi aerobe</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în articulația coloanei vertebrale</li> <li>- în articulația centurii scapulo-humerale</li> </ul> </li> </ul>
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> <li>• raport echilibrat între înălțime și greutate</li> <li>• masa musculaturii gambelor și coapselor</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• debit cardiac</li> <li>• debit respirator</li> </ul>
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție față de: minge, partener, adversar</li> <li>- de execuție a deplasărilor, săriturilor și a procedeele tehnice de bază</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explozivă la nivelul trenului inferior</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în manevrarea mingii</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la efort mixt</li> </ul> </li> </ul>
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței explozive în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe</li> <li>• a îndemânării în manevrarea mingii</li> <li>• a mobilității și supleței musculare</li> </ul>
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p><b>Tehnica jocului fără minge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>în apărare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă</li> <li>- deplasare laterală cu pași adăugați, spre dreapta și spre stânga</li> <li>- deplasare cu pași adăugați, înainte și înapoi</li> <li>- alergare laterală</li> <li>- sărituri cu desprindere de pe un picior din deplasare și sărituri cu desprindere de pe ambele</li> </ul> </li> </ul>

	<p>picioare, de pe loc și din deplasare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>în atac:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția fundamentală</li> <li>- alergare cu schimbarea tempoului</li> <li>- alergare cu opriri și porniri bruște / variații de ritm și tempo</li> <li>- alergare laterală</li> <li>- schimbări de direcție cu frânare pe un picior</li> <li>- sărituri cu desprindere de pe un picior din deplasare și sărituri cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc și din deplasare</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tehnica jocului cu minge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mânăuirea mingii</li> <li>• pasele de pe loc și din deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu o mână și cu ambele mâini</li> <li>- de la piept, de deasupra capului, din lateral</li> <li>- directe și cu pământul</li> <li>- la diferite distanțe și către diferite direcții</li> </ul> </li> <li>• oprirea într-un timp și în doi timp</li> <li>• pivotarea prin pășire și întoarcere</li> <li>• driblingul pe loc și din deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- dribling cu variația înălțimii și a tempoului alergării, cu mâna dreaptă și cu mâna stângă</li> <li>- dribling cu deplasare cu spatele și cu deplasare laterală</li> </ul> </li> <li>• driblingul cu schimbarea direcției: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu trecerea mingii prin față</li> <li>- cu trecerea mingii pe la spate</li> <li>- cu trecerea mingii printre picioare</li> <li>- cu piruetă</li> <li>- cu mâna dreaptă și cu mâna stângă</li> </ul> </li> <li>• aruncările la coș: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc cu o mână de deasupra capului</li> <li>- din dribling cu o mână de deasupra capului și oferit</li> <li>- din alergare cu o mână de deasupra capului și oferit</li> <li>- din săritură</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• după caz</li> </ul>
<p><b>9. Acțiuni tactice specifice</b></p>	<p><b>Acțiuni tactice individuale de atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demarcaj <ul style="list-style-type: none"> <li>- în lateral, spre coș, în adâncime</li> <li>- în „V”</li> </ul> </li> <li>• tripla amenințare</li> <li>• pătrunderea</li> <li>• fenta de pasare, de plecare în dribling și de aruncare</li> <li>• depășirea</li> <li>• recuperare ofensivă după aruncarea la coș nereușită, proprie și a coechipierilor</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice individuale de apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• marcajul normal</li> <li>• marcajul la interceptie</li> <li>• marcajul agresiv al jucătorului fără minge</li> <li>• marcajul agresiv al jucătorului cu minge</li> <li>• blocaj defensiv și recuperarea defensivă</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective în atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dublarea depășirii și a pătrunderii</li> <li>• încrucișarea simplă</li> <li>• „dă și du-te”</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective în apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apărarea împotriva depășirii</li> <li>• alunecarea</li> <li>• schimbarea de adversari</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apărarea om la om agresivă pe jumătate de teren și pe tot terenul</li> <li>• triunghiul defensiv de săritură</li> <li>• retragerea în apărare</li> </ul> <p><b>Sisteme de joc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>în apărare:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- om la om agresiv pe jumătate de teren și pe tot terenul</li> </ul> </li> <li>• <i>în atac:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- contraatacul 2x1 și 3x2</li> <li>- atac rapid și de tranziție</li> <li>- atac pozițional, în diferite variante de așezare a jucătorilor cu finalizări prin: acțiuni individuale și colective cu diferite procedee tehnice; pătrundere; depășire; „dă și du-te”; încrucișare simplă</li> </ul> </li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• perseverență</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• atenție distributivă</li> <li>• curaj</li> <li>• colaborare și întrajutorare</li> <li>• combativitate</li> <li>• dorință de victorie</li> <li>• autocontrol privind regulile de joc</li> </ul>
<b>11. Protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prevenția accidentărilor</li> <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>• criterii de apreciere a randamentului</li> <li>• specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului</li> <li>• autoactivizarea</li> <li>• criterii de analiză a rezultatelor</li> <li>• specificul analizei de caz</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament</li> <li>• interpretarea regulamentului</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>• greșeli frecvente de execuție.</li> </ul>

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASCHEȚ**  
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice specifice disciplinei sportive practicate</li> <li>• Realizarea unor valori crescute ale indicatorilor de volum și de intensitate a efortului</li> <li>• Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice</li> </ul>
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea procedeele tehnice în lecțiile de pregătire</li> <li>• Aplicarea procedeele tehnice în competiții</li> <li>• Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale</li> </ul>
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale</li> <li>• Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective</li> <li>• Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice individuale/colective în condiții de adversitate</li> </ul>
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive	<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	Nivelul valoric - AVANSAȚI
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> <li>tonicitatea musculaturii membrilor superioare și inferioare</li> <li>troficitatea musculaturii trunchiului</li> <li>elasticitate toracică</li> <li>capacitate vitală</li> <li>putere maximă anaerobă</li> </ul>
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>variante de alergare cu fața, spatele sau latura spre direcția de înaintare, pe distanțe și direcții variate</li> <li>variante de sărituri de pe loc și din deplasare</li> <li>variante de aruncări și prinderi cu una și două mâini</li> <li>variante de tracțiune a obiectelor și de împingere în contact cu adversarul</li> </ul>
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de reacție</li> <li>de execuție</li> <li>de deplasare</li> </ul> </li> <li><b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>dinamică a tuturor grupelor musculare</li> </ul> </li> <li><b>Îndemânarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>în manevrarea obiectelor</li> <li>în acțiunile desfășurate în relație cu parteneri și adversari</li> <li>ambidextrie</li> </ul> </li> <li><b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>la eforturi aerobe și mixte</li> </ul> </li> <li><b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>în principalele articulații, oculo-motorie</li> </ul> </li> </ul>
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> <li>raport optim între înălțime și greutate</li> <li>proportionalitate între musculatura trenului inferior și a trunchiului</li> <li>putere maximă aerobă și anaerobă</li> </ul>
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de deplasare pe spații mici și medii</li> <li>de reacție față de deplasarea mingii și de acțiunile adversarilor</li> <li>de execuție a procedeelelor tehnice</li> </ul> </li> <li><b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>explozivă în regim de rezistență, la nivelul membrilor inferioare</li> </ul> </li> <li><b>Îndemânarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>în manevrarea/ aruncarea mingii în regim de viteză și precizie</li> </ul> </li> <li><b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>la efort mixt</li> </ul> </li> <li><b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>în articulația pumnului și scapulo-humerală</li> </ul> </li> </ul>
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> <li>a forței maxime explozive în diferite regiuni</li> <li>a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>a rezistenței la eforturi aerobe și mixte</li> <li>a îndemânării în manevrarea mingii</li> <li>a mobilității și supleței musculare</li> </ul>
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p><b>a) în atac:</b> <b>Tehnică fără minge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>schimbări de direcție <ul style="list-style-type: none"> <li>în V</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- în triunghi</li> <li>- cu schimbarea părții terenului</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deplasări cu fața, cu spatele, lateral</li> </ul> <p><b>Tehnică cu minge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aruncările la coș: <ul style="list-style-type: none"> <li>- din dribling, oferită, cu depășirea inelului</li> <li>- power lay-up</li> <li>- din alergare</li> <li>- din săritură</li> </ul> </li> <li>• plecarea în dribling</li> <li>• driblingul specific contraatacului</li> <li>• dribling cu schimbări de direcție variate și combinate</li> <li>• oprirea din dribling într-un timp și în doi timpi</li> <li>• pivotarea și protejarea mingii</li> <li>• prinderea mingii pasată cu pământul</li> <li>• pasarea mingii cu o mână și cu ambele mâini, de pe loc și din deplasare (cu 2 mâini de la piept, cu 2 mâini de deasupra capului, cu o mână de la umăr, cu o mână din lateral)</li> <li>• pasarea mingii din dribling</li> <li>• procedee tehnice noi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasele speciale, pe la spate, pe după cap, de pe loc și din alergare</li> <li>- voleibolarea cu o mână și cu ambele mâini, de pe loc și din alergare, cu săritură pe un picior și pe ambele picioare, cu trimiterea mingii către coș sau către un partener</li> </ul> </li> </ul> <p><b>b) În apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziționare, joc de picioare și lucru de brațe aplicat în condiții diverse de apărare (atacant cu minge, atacant fără minge, apărător pe partea mingii și pe partea opusă mingii)</li> <li>• întâmpinarea și limitarea acțiunilor atacanților după primirea mingii de către aceștia</li> </ul>
<p><b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• după caz</li> </ul>
<p><b>9. Acțiuni tactice specifice</b></p>	<p><b>a) În apărare:</b></p> <p><b>Tactică individuală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• marcaj normal, agresiv, la interceptie</li> <li>• marcaj dublu</li> <li>• schimbarea adversarilor</li> </ul> <p><b>Tactică colectivă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tranziție defensivă</li> <li>• triunghiul de săritură</li> <li>• întrajutorarea și rotația</li> <li>• apărarea împotriva blocajului</li> <li>• blocarea în afară și urmărirea colectivă la panou</li> <li>• apărarea agresivă om la om pe jumătate de teren și pe tot terenul, utilizând marcajul la interceptie, alunecarea, schimbul de atacanți și marcajul dublu împotriva atacantului cu mingea</li> <li>• apărarea zonă pe ½ de teren și pe tot terenul</li> <li>• apărarea în zonă, normală și pressing, pe jumătate de teren și pe tot terenul, în diferite variante de distribuție a jucătorilor</li> </ul> <p><b>b) În atac:</b></p> <p><b>Tactică individuală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demarcaj</li> <li>• depășire deschisă și cu pas încrucișat</li> <li>• pătrundere pe partea mingii și din partea opusă mingii</li> <li>• recuperare ofensivă la aruncarea proprie și la aruncarea coechipierilor</li> <li>• dublajul</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• acțiuni tactice individuale specifice posturilor de pivot, centru, extremă, fundaș ofensiv și fundaș defensiv</li> <li>• <b>Tactică colectivă</b></li> <li>• blocajul și plecarea din blocaj (la omul cu și fără mingea)</li> <li>• încrucișarea simplă și dublă</li> <li>• dă și du-te</li> <li>• circulația în formă de „opt”</li> <li>• contraatac</li> <li>• atacul cu un tandem</li> <li>• atacul organizat împotriva apărării pressing</li> <li>• atac pozițional cu jucători periferici</li> <li>• atac pozițional cu un jucător centru sau pivot (opțional)</li> <li>• combinații tactice la momente fixe</li> <li>• strategii pentru diferite situații favorabile sau nefavorabile, în funcție de scor și timpul de joc</li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• concentrare</li> <li>• atenție distributivă</li> <li>• inițiativă</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• colaborare și întraajutorare</li> <li>• combativitate</li> <li>• dorință de afirmare</li> </ul>
<b>11. Protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• cunoștințe teoretice 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>• componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire</li> <li>• caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante</li> <li>• criterii de analiză</li> <li>• specificul analizei de caz și al autoanalizei</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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>

## 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, formația 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. Deasemenea, acestea vor fi utilizate ca și criterii de promovare de la un an de studiu la altul în cazul elevilor din învățământul sportiv integrat, conform 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 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)	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200
2.	Alergare de viteza 30 m start de sus (sec)	6"2	5"9	6"1	5"8	6"0	5"7	5"9	5"6	5"8	5"5	5"7	5"4	5"6	5"3	5"5	5"2	5"4	5"1	5"3	5"0
3.	Alergare de rezistenta 600 m (minute)	2'46"	2'41"	2'43"	2'38"	2'40"	2'35"	2'37"	2'32"	2'34"	2'29"	2'31"	2'26"	2'28"	2'23"	2'25"	2'20"	2'23"	2'18"	2'20"	2'15"

**B. PROBE SPECIFICE**

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.	Executarea structurii: dribling – oprire – pasă – deplasare – prindere –oprire – dribling - aruncare la coș din dribling	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției. Notarea se face pornind de la nota 2 ⇒ Execuția corectă a driblingului și a opririi - 2 pct ⇒ Execuția corectă a pasei - 2 pct ⇒ Execuția corectă a aruncării la coș din dribling - 2 pct ⇒ Ritmul optim de execuție a structurii pe fondul corectitudinii execuției tehnice - 2 pct																			
2.	Joc 3x3 la un panou cu reguli adaptate	Se apreciază comportarea în joc. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Execuția elementelor tehnice în cadrul jocului în atac și apărare</li> <li>• Eficiența acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare</li> <li>• Aplicarea regulamentului de joc</li> </ul>																			



## 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)	132	152	134	154	136	156	138	158	140	160	142	162	144	164	146	166	148	168	150	170
2.	Alergare de viteza 30 m start de sus (sec)	6"2	5"9	6"1	5"8	6"0	5"7	5"9	5"6	5"8	5"5	5"7	5"4	5"6	5"3	5"5	5"2	5"4	5"1	5"3	5"0
3.	Alergare de rezistenta 600 m (minute)	3'30"	3'20"	3'25"	3'15"	3'20"	3'10"	3'15"	3'05"	3'10"	3'00"	3'05"	2'55"	3'00"	2'50"	2'55"	2'45"	2'50"	2'40"	2'45"	2'30"

### B. PROBE SPECIFICE

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.	Executarea structurii: dribling – pasă din deplasare – schimbare de direcție – pătrundere – finalizare cu aruncare la coș din alergare	Se apreciaza corectitudinea și cursivitatea execuției. Notarea se face pornind de la nota 2 ⇨ Execuția corectă a driblingului 2 pct ⇨ Execuția corectă a pasei din deplasare 2 pct ⇨ Execuția corectă a aruncării la coș din alergare 2 pct ⇨ Ritmul optim de execuție a structurii pe fondul corectitudinii execuției tehnice 2 pct																			
2.	Joc 3x3 la un panou cu reguli adaptate	Se apreciază comportarea în joc. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Execuția elementelor tehnice în cadrul jocului în atac și apărare</li> <li>• Eficiența acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare</li> <li>• Aplicarea regulamentului de joc</li> </ul>																			

## 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)	144	164	146	166	148	168	150	170	152	172	154	174	156	176	156	176	158	178	160	180
2.	Alergare de viteza 30 m start de sus (sec)	6"1	5"8	6"0	5"7	5"9	5"6	5"8	5"5	5"7	5"4	5"6	5"3	5"5	5"2	5"4	5"1	5"3	5"0	5"2	4"9
3.	Alergare de rezistenta 600 m (minute)	3'20"	3'10"	3'15"	3'05"	3'10"	3'00"	3'05"	2'55"	3'00"	2'50"	2'55"	2'45"	2'50"	2'40"	2'45"	2'35"	2'40"	2'30"	2'35"	2'20"

### B. PROBE SPECIFICE

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.	<p><b>Executarea structurii:</b> Se apreciaza corectitudinea și cursivitatea execuției.</p> <p>Sportivul situat la linia de fund a terenului de baschet: pasa cu două mâini de la piept de pe loc (unui coechipier situat lateral dreapta în prelungirea liniei de aruncări libere) – alergare 5 m – reprimirea mingii – prindere – oprire într-un timp – plecare în dribling 10 m (cu două schimbări de direcție la alegere din cele învățate) – pasa cu două mâini de la piept din deplasare (unui coechipier situat lateral dreapta pe post de extremă) – reprimirea mingii – prindere – aruncare la coș din alergare.</p>	<p>Notarea se face pornind de la nota 2</p> <p>⇒ Execuția corectă a paselor de pe loc și din deplasare 2 pct</p> <p>⇒ Execuția corectă a opririi 1 pct</p> <p>⇒ Execuția corectă a driblingului și a schimbărilor de direcție din dribling 1 pct</p> <p>⇒ Execuția corectă a aruncării la coș din alergare 2 pct</p> <p>⇒ Ritmul optim de execuție a structurii pe fondul corectitudinii execuției tehnice 2 pct</p>																			

2.	Joc 5x5	Se apreciază comportarea în joc. <ul style="list-style-type: none"><li>• Execuția elementelor tehnice în cadrul jocului în atac și apărare</li><li>• Eficiența acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare</li><li>• Aplicarea regulamentului de joc</li></ul>
----	---------	---

## 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)	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200
2.	Alergare de viteza 30 m start de sus (sec)	5"7	5"3	5"6	5"2	5"5	5"1	5"4	5"0	5"3	4"9	5"2	4"8	5"1	4"7	5"0	4"6	4"9	4"5	4"8	4"4
3.	Alergare de rezistenta 600 m (min.)	3'10"	2'55"	3'05"	2'50"	3'00"	2'45"	2'55"	2'40"	2'50"	2'35"	2'45"	2'30"	2'40"	2'25"	2'35"	2'20"	2'30"	2'15"	2'25"	2'10"

### B. PROBE SPECIFICE

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.	<p>Executarea combinației „dă și du-te” (executatul va fi pe rând pătrunzător și apoi pasator)</p> <p>Aruncătorul</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- din cercul de la centrul terenului dribling – oprire – pasă – deplasare cu schimbare de direcție</li> <li>- pătrundere – prinderea mingii</li> </ul> <p>- aruncare la coș din alergare;</p> <p>Pasatorul</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ieșire la minge – prinderea mingii – fentă de aruncare – angajarea pătrunzătorului.</li> </ul>	<p>Se apreciaza corectitudinea și cursivitatea execuției.</p> <p>Notarea se face pornind de la nota 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Execuția corectă a paselor și a schimbării de direcție</li> <li>⇒ Execuția corectă a prinderii și opririi</li> <li>⇒ Execuția corectă a aruncării la coș din alergare</li> <li>⇒ Ritmul optim de execuție a structurii pe fondul corectitudinii execuției tehnice</li> </ul>																		2 pct	2 pct	2 pct	2 pct

2.	Joc 5x5	Se apreciază comportarea în joc. <ul style="list-style-type: none"><li>• Execuția elementelor tehnice în cadrul jocului în atac și apărare</li><li>• Eficiența acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare</li><li>• Aplicarea regulamentului de joc</li></ul>
----	---------	---

## Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.I.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
IGOROV Maria Aurelia	U.N.E.F.S. București
CIOLCĂ Sorin Mirel	U.N.E.F.S. București
GHIȚESCU Iulian Gabriel	U.N.E.F.S. București
MOANȚĂ Alina Daniela	U.N.E.F.S. București
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
TĂTARU Marius	C.S.S. Călărași
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
IONESCU Iliana	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova