

**Programa școlară  
pentru**

**PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ**

**ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT**

**Disciplina sportivă de specializare: FOTBAL**

**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 FOTBAL, nivelurile de pregătire ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI ȘI PERFORMANȚĂ** care se aplică în unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIII-a.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Competențe generale

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

## Competențe specifice și exemple de activități de învățare

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

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

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

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

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

<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 procedeele tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire</li> <li>Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere</li> <li>Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale</li> </ul>
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire</li> <li>Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri</li> <li>Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri</li> </ul>

## CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
<b>1. Indici somato-funcționali generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitate musculară</li> <li>• atitudine corporală corectă</li> <li>• tonicitate musculară</li> <li>• capacitate pulmonară și elasticitate toracică</li> <li>• masă musculară a principalelor segmente ale corpului</li> </ul>
<b>2. Deprinderi motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alergare</li> <li>• sărituri cu desprinderi de pe unul și de pe ambele picioare</li> <li>• aruncarea de la margine</li> <li>• aruncarea cu una și cu ambele mâini</li> </ul>
<b>3. Calități motrice de bază</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție</li> <li>- de execuție</li> <li>- de deplasare</li> <li>- de repetiție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analitică a grupelor musculare</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare segmentară</li> <li>- echilibru</li> <li>- ritm</li> <li>- precizie</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> <li>- aerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală în articulații</li> <li>- elasticitate articulară</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitate și tonicitatea musculaturii segmentelor inferioare</li> <li>• stabilitatea articulațiilor gleznelor și genunchilor</li> <li>• capacitate vitală</li> </ul>
<b>5. Calități motrice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție față de deplasarea mingii și față de acțiunile adversarilor și coechipierilor</li> <li>- de execuție a deplasărilor, săriturilor și a procedeelelor tehnice</li> <li>- de deplasare pe distanțe mici și medii</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de lovire a mingii</li> <li>- în contact (umăr la umăr, corp la corp) cu adversarul</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate</li> <li>- coordonare spațio-temporală</li> <li>- coordonare vizual-motrică</li> <li>- dexteritate generală și specifică</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză</li> <li>- în regim de forță</li> <li>- în marșuri</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> <li>- coxofemurală</li> <li>- a genunchiului</li> <li>- a gleznei</li> </ul> </li> </ul>

<b>6. Metode și mijloace de dezvoltare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a rezistenței la eforturi (aerobe, anaerobe, mixte)</li> <li>• a coordonării în controlul mingii</li> <li>• a mobilității și a supleței</li> </ul>
<b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b>	<p><b>a) Pentru toți jucătorii:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>preluarea mingii:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rostogolite cu interiorul piciorului</li> <li>- cu șiretul plin din amortizare</li> <li>- cu coapsa prin amortizare</li> <li>- cu pieptul prin amortizare</li> <li>- cu capul prin amortizare</li> </ul> </li> <li>• <b>oprirea mingii:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu partea interioară a piciorului prin amortizare</li> </ul> </li> <li>• <b>deposedarea adversarului de minge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin atac din față</li> <li>- prin atac din lateral</li> </ul> </li> <li>• <b>conducerea mingii:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu șiretul plin</li> <li>- cu talpa</li> <li>- cu interiorul piciorului</li> <li>- cu exteriorul piciorului</li> </ul> </li> <li>• <b>protejarea mingii:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc</li> <li>- din mișcare (în timpul conducerii)</li> </ul> </li> <li>• <b>mișcarea înșelătoare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu trunchiul din poziția statică și din deplasare</li> <li>- cu piciorul din poziție statică și din deplasare</li> <li>- cu capul (privirea)</li> </ul> </li> <li>• <b>lovirea mingii cu piciorul:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu interiorul piciorului (latul)</li> <li>- cu șiretul plin</li> <li>- cu șiretul exterior</li> <li>- cu șiretul interior</li> <li>- cu vârful piciorului</li> <li>- cu genunchiul</li> <li>- din vole</li> </ul> </li> <li>• <b>lovirea mingii cu capul:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc</li> <li>- din alergare</li> </ul> </li> <li>• <b>aruncarea de la margine:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc</li> <li>- cu elan</li> </ul> </li> </ul> <p><b>b) specifice postului de portar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Procedee tehnice fără minge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția fundamentală</li> <li>- deplasarea în teren</li> </ul> </li> <li>• <b>Procedee tehnice cu minge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prinderea mingii fără plonjon</li> <li>- prinderea mingii cu plonjon la nivelul solului</li> <li>- boxarea mingii cu ambii pumni</li> <li>- devierea mingii cu o mână</li> <li>- blocarea mingii la piciorul adversarului</li> <li>- repunerea mingii în joc cu mâna prin lansare la nivelul solului și lansare laterală</li> <li>- repunerea mingii în joc cu piciorul – de pe sol și din vole</li> </ul> </li> </ul>
<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de control al mingii</li> <li>• de finalizare</li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<p><b>a) Acțiuni tactice colective de atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasa – direcție, traiectorie, distanță, poziția coechipierului</li> <li>- un – doi-ul</li> </ul> <p><b>b) Acțiuni tactice individuale de atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demarcajul</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- deplasarea pe poziție viitoare</li> </ul> <p><b>c) Folosirea acțiunilor tactice colective și individuale de atac în:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocuparea corespunzătoare a zonelor aferente postului</li> <li>• așezarea în teren pentru jocul 6x6 (cu portar) în sală</li> <li>• așezarea în teren pentru jocul 8x8 pe ½ teren, pentru jocul 11x11 în sistemul cu 4 fundași</li> </ul> <p><b>d) Acțiuni tactice colective de apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• presingul (noțiuni de bază)</li> <li>• dublajul (marcajul dublu - noțiuni de bază)</li> </ul> <p><b>e) Acțiuni tactice individuale de apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• marcajul</li> <li>• tatonarea</li> </ul> <p><b>f) Folosirea acțiunilor tactice colective și individuale de apărare în:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• replierea pe zonele libere din jumătatea proprie de teren</li> <li>• apărarea în zonă</li> </ul> <p><b>Sisteme de joc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• primar, pentru jocul 6x6</li> <li>• intermediar, pentru jocul 8x8 (pe ½ teren)</li> <li>• final, pentru jocul de 11x11 (pe teren normal)</li> </ul> <p><b>Conținutul modelului de joc:</b></p> <p><b>a) în atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trecerea rapidă a jucătorilor din apărare în atac</li> <li>• apropierea cât mai rapidă de poarta adversă prin pase succesive directe sau cu preluare, din aproape în aproape</li> <li>• sprijin acordat jucătorului cu minge</li> <li>• finalizarea realizată din prima situație creată în apropierea porții</li> </ul> <p><b>b) în apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• preocupare permanentă pentru intrarea în posesia mingii</li> <li>• trecerea cât mai rapidă a întregii echipe în jumătatea proprie după pierderea mingii</li> <li>• apărarea în zonă, cu 4 fundași</li> <li>• apărarea la momentele fixe (noțiuni de bază)</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice recomandate individual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• recuperarea mingii (în apărare)</li> <li>• depășirea adversarului (în atac)</li> </ul>
<p><b>10. Trăsături psihice dominante</b></p>	<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>• spirit de echipă</li> </ul>
<p><b>11. Protecție individuală</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța pregătirii organismului pentru efort</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>• tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>

<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• factorii care condiționează instruirea</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>• specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului</li> <li>• criteriile de analiză a rezultatelor</li> <li>• specificul analizei de caz</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de întrecere</li> <li>• greșeli de arbitraj</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> </ul>
<b>14. Reguli de comportament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportamentul în întrecere</li> <li>• situațiile critice din întrecere</li> <li>• relații specifice de subordonare</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru</li> <li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **FOTBAL**  
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> <li>robustețe fizică</li> <li>capacitate motrică generală</li> <li>indici cardio-vasculari și respiratori</li> </ul>
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>variante de alergare</li> <li>variante de sărituri</li> <li>variante de loviri și respingeri</li> <li>împingeri și opoziții la împingerile adversarilor</li> </ul>
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sub toate formele de manifestare</li> </ul> </li> <li><b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>explozivă izotonică</li> </ul> </li> <li><b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>în manevrarea mingii</li> <li>în coordonarea acțiunilor în raport de minge, parteneri și adversari</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 articulară</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>coxofemurală</li> <li>a genunchilor</li> <li>a gleznei</li> </ul> </li> </ul>
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> <li>tonicitatea și troficitatea membrelor inferioare</li> <li>capacitate vitală</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 și de execuție în cadrul unor structuri de joc</li> <li>de deplasare cu implicarea directă în execuția diferitelor procedee tehnico-tactice</li> </ul> </li> <li><b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>masa musculară a segmentelor trenului inferior, solicitată în efectuarea procedeele tehnice (forță explozivă în regim de rezistență)</li> <li>de lovire a mingii cu piciorul și cu capul, de angajare fizică regulamentară cu adversarul și pentru desprindere pe verticală (detentă)</li> </ul> </li> <li><b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>coordonarea specifică în efectuarea procedeele tehnice în condiții crescute ale solicitărilor privind atenția și echilibrul în efectuarea înlănțuită a 2-3 procedee tehnice</li> <li>precizia execuțiilor tehnice</li> </ul> </li> <li><b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>în regim de viteză</li> <li>aerobă</li> </ul> </li> <li><b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>în articulația coxofemurală, a gâtului, a coloanei vertebrale, a genunchilor și a gleznei</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, mixte)</li> <li>a coordonării</li> <li>a mobilității și a supleței</li> </ul>
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p><b>a) procedee tehnice însușite anterior:</b></p> <p><b>Pentru toți jucătorii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>preluarea mingii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>rostogolite cu interiorul piciorului</li> <li>cu șiretul plin din amortizare</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cu coapsa prin amortizare</li> <li>- cu pieptul prin amortizare</li> <li>- cu capul prin amortizare</li> <li>• <b>oprirea mingii:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu partea interioară a piciorului prin amortizare</li> </ul> </li> <li>• <b>deposedarea adversarului de minge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin atac din față</li> <li>- prin atac din lateral</li> </ul> </li> <li>• <b>conducerea mingii:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu șiretul plin</li> <li>- cu talpa</li> <li>- cu interiorul piciorului</li> <li>- cu exteriorul piciorului</li> </ul> </li> <li>• <b>protejarea mingii:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc</li> <li>- din mișcare (în timpul conducerii)</li> </ul> </li> <li>• <b>mișcarea înșelătoare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu trunchiul din poziția statică și din deplasare</li> <li>- cu piciorul din poziție statică și din deplasare</li> <li>- cu capul (privirea)</li> </ul> </li> <li>• <b>lovirea mingii cu piciorul:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu interiorul piciorului (latul)</li> <li>- cu șiretul plin</li> <li>- cu șiretul exterior</li> <li>- cu șiretul interior</li> <li>- cu vârful piciorului</li> <li>- cu genunchiul</li> <li>- din vole</li> </ul> </li> <li>• <b>lovirea mingii cu capul:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc</li> <li>- din alergare</li> </ul> </li> <li>• <b>aruncarea de la margine:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc</li> <li>- cu elan</li> </ul> </li> <li>• structuri tehnice învățate anterior și învățarea altora noi</li> <li>• finalizarea din lovituri libere directe și indirecte, lovitura de la colț</li> <li>• finalizarea cu piciorul și cu capul din alergare</li> </ul> <p><b>b) procedee tehnice noi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• preluarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu talpa din ricoșare</li> </ul> </li> <li>• oprirea mingii: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu talpa din ricoșare</li> </ul> </li> <li>• deposedarea: <ul style="list-style-type: none"> <li>- din lateral prin alunecare</li> <li>- din spate</li> </ul> </li> <li>• lovirea mingii cu piciorul: <ul style="list-style-type: none"> <li>- călcâiul</li> <li>- prin deviere cu șiretul exterior, șiretul interior, interiorul sau exteriorul piciorului</li> <li>- din demivole</li> </ul> </li> <li>• lovirea mingii cu capul: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc și din alergare prin săritură cu bătaie pe un picior și pe ambele</li> <li>- din plonjon - de pe loc și din alergare</li> </ul> </li> <li>• finalizare la poartă cu capul și cu piciorul din situații/ poziții variate</li> <li>• pregătire tehnică individualizată</li> </ul> <p><b>c) specifice postului de portar:</b></p> <p><b>1) însușite anterior</b></p> <p><b>a) procedee tehnice fără minge:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția fundamentală</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- deplasarea în teren</li> </ul> <p><b>b) procedee tehnice cu minge:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prinderea mingii fără plonjon</li> <li>- prinderea mingii cu plonjon la nivelul solului</li> <li>- boxarea mingii cu ambii pumni</li> <li>- devierea mingii cu o mână</li> <li>- blocarea mingii la piciorul adversarului</li> <li>- repunerea mingii în joc cu mâna prin lansare la nivelul solului și lansare laterală</li> <li>- repunerea mingii în joc cu piciorul – de pe sol și din vole</li> </ul> <p><b>2) procedee tehnice noi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prinderea mingii cu plonjon la semiînălțime și cu traiectorie înaltă</li> <li>- boxarea mingii cu un pumn</li> <li>- devierea mingii cu ambele mâini</li> <li>- blocarea mingii din demivole</li> <li>- repunerea mingii în joc cu mâna prin rotarea brațului și pe deasupra umărului</li> <li>- repunerea mingii în joc cu piciorul din demivole</li> <li>- degajarea mingii statice sau aflată în mișcare</li> </ul>
<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de control</li> <li>• de finalizare</li> <li>• de deposedare a adversarului</li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<p><b>Acțiuni tactice individuale de atac</b></p> <p><b>a) însușite anterior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demarcajul</li> <li>• deplasarea pe poziție viitoare</li> </ul> <p><b>b) acțiuni noi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• depășirea adversarului</li> <li>• pătrunderea pe culoar</li> <li>• învăluirea</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice individuale de apărare</b></p> <p><b>a) însușite anterior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• marcajul</li> <li>• tatonarea</li> </ul> <p><b>b) acțiuni noi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• recuperarea mingii</li> <li>• plasamentul</li> <li>• marcajul agresiv om la om, la interceptie, la supraveghere</li> <li>• deposedările din față, din lateral și prin alunecare</li> </ul> <p><b>Tactica specifică portarului</b></p> <p><b>a) în apărare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• închiderea culoarului</li> <li>• dirijarea apărării</li> <li>• plasament la lovituri libere</li> </ul> <p><b>b) în atac</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• degajarea mingilor</li> <li>• colaborarea cu fundașii și mijlocașii</li> <li>• finalizare cu piciorul și cu capul</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective de atac</b></p> <p><b>a) însușite anterior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pasa</li> <li>• un-doi-ul</li> </ul> <p><b>b) acțiuni noi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schimbul de locuri (încrucișările)</li> <li>• la așezarea în teren pentru jocul 11x11: în sistemul 1-1-3-3-3 și consolidarea sarcinilor pe posturi și zone:</li> <li>• în transmiterea mingii prin diferite forme de a pasa (suveici)</li> <li>• în combinații în 2-3 jucători pe zone de teren diferite</li> <li>• în atacul pe toată lățimea terenului</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• în jocul fără minge: deplasări, lansări pe culoare și zone libere în sprijinul posesorului de minge</li> <li>• în jocuri tactice (cu diferite teme): 3x3, 4x3, 5x5, 6x5, 8x8, 11x10, 11x11</li> <li>• la faze fixe cu specializarea a 3-4 jucători</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective de apărare</b></p> <p><b>a) însușite anterior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• presingul</li> <li>• dublajul (marcajul dublu)</li> </ul> <p><b>b) acțiuni noi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schimbul de adversari</li> <li>• în trecerea rapidă din atac în apărare pe zonele de atac inițiate de adversar</li> <li>• în marcajul om la om efectuat în suprafața de pedeapsă și în zona de finalizare</li> <li>• la închiderea culoarelor pentru blocarea șutului și a pasei decisive</li> <li>• la fazele fixe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aranjarea zidului la lovituri libere</li> <li>- plasamentul la loviturile de la colț</li> <li>- la aruncările de la margine</li> </ul> </li> <li>• la executarea loviturilor de pedeapsă</li> </ul> <p><b>Sisteme de joc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cu 4 fundași în varianta 1-4-3-3</li> <li>• inițierea în varianta 1-4-4-2</li> </ul> <p><b>Conținutul modelului de joc</b></p> <p><b>a) în atac</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• consolidarea modelului de joc învățat la grupa de începători</li> <li>• ieșirea cu pasă precisă din apărare</li> <li>• demarcări simultane și rapide</li> <li>• jocul fără minge</li> <li>• pasarea mingii conform cerințelor fazelor de joc</li> <li>• schimbarea direcției de atac prin circulația mingii</li> <li>• valorificarea fazelor fixe</li> <li>• purtarea acțiunilor de atac pe toată lățimea și lungimea terenului (cunoștințe de bază)</li> <li>• finalizarea din combinații simple, acțiuni individuale, contraatac prin sincronizarea jucătorilor</li> </ul> <p><b>b) în apărare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• consolidarea modelului de joc învățat la grupa de începători</li> <li>• efectuarea presingului individual și colectiv (cunoștințe de bază)</li> <li>• efectuarea marcajului agresiv în zona de circulație a mingii</li> <li>• realizarea dublajului (marcajului dublu)</li> <li>• evitarea infracțiunilor în suprafața de pedeapsă</li> <li>• anticiparea atacului echipei adverse prin prezența a 2-3 jucători pe poziții retrase</li> <li>• „închiderea” culoarelor de pătrundere prin plasament eficient și blocarea situațiilor de finalizare</li> <li>• evitarea și utilizarea jocului la ofsaid (cunoștințe de bază)</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice recomandate individual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• recuperarea mingii cât mai departe de propria poartă și cât mai rapid (în apărare)</li> <li>• pătrundere pe culoare favorabile pentru intrare în posesie, cu depășirea adversarului sau finalizare (în atac)</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>• atenție distributivă</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• colaborare și întraajutorare</li> <li>• asumarea riscului</li> <li>• motivația pentru performanță</li> <li>• stabilitate emoțională</li> </ul>
<b>11. Protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța pregătirii organismului pentru efort</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>• tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>
<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• factorii care condiționează performanța</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>• componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire</li> <li>• caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante</li> <li>• criteriile de analiză</li> <li>• specificul analizei de caz și al autoanalizei</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de concurs</li> <li>• greșeli de arbitraj</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> </ul>
<b>14. Reguli de comportament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relații de subordonare</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru</li> <li>• comportamentul în concurs</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> <li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>

## Competențe specifice și exemple de activități de învățare

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

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

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

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

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

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"><li>Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive</li><li>Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite</li></ul>

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

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

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

## CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> <li>raport înălțime - greutate specific postului</li> <li>capacitate vitală 4500-5000 cmc</li> <li>frecvență cardiacă până la 218 p/min</li> <li>perimetru toracic în inspirație 92-94 cm</li> <li>elasticitate toracică 5-6 cm</li> <li>capacitate la efort aerob 71-75 cm</li> </ul>
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>variante de alergare</li> <li>variante de sărituri</li> <li>variante de loviri și respingeri</li> <li>împingeri și opoziții la împingerile adversarilor</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 în structuri motrice complexe</li> </ul> </li> <li><b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>explozivă</li> </ul> </li> <li><b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>coordonarea acțiunilor corpului în sărituri</li> <li>ambidextrie</li> <li>precizie</li> </ul> </li> <li><b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>la eforturi anaerobe</li> <li>la eforturi mixte</li> </ul> </li> <li><b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>stabilitate articulară</li> </ul> </li> </ul>
4. Indici somato-funcționali specifici	<p><b>Portar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>înălțime medie 175 -180 cm</li> </ul> <p><b>Fundași laterali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>înălțime medie 170 - 175 cm</li> </ul> <p><b>Fundași centrali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>înălțime medie 175 -180 cm</li> </ul> <p><b>Mijlocași laterali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>înălțime medie 170 – 175 cm</li> </ul> <p><b>Mijlocași centrali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>înălțime medie 175 -180 cm</li> </ul> <p><b>Înaintași</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>înălțime medie 175 -180 cm</li> </ul>
5. Calități motrice specifice	<p><b>Portar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viteză de execuție</li> </ul> <p><b>Fundași laterali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>capacitate de efort anaerobă și mixtă</li> <li>viteză de reacție de execuție și de decizie</li> <li>forță explozivă</li> </ul> <p><b>Fundași și mijlocași centrali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rezistență la efort aerob-anaerob și mixt</li> <li>viteză de deplasare pe distanțe medii și lungi</li> <li>capacitate de coordonare a acțiunilor</li> <li>coordonare în controlul mingii</li> </ul> <p><b>Înaintași</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viteză de execuție pe spații restrânse</li> <li>forță explozivă în contact cu adversarii</li> <li>rezistență la eforturi anaerobe</li> <li>detență</li> </ul>
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> <li>a forței specifice probei</li> <li>a vitezei specifice probei</li> <li>a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte</li> <li>a supleței musculaturii</li> </ul>

<p><b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• coordonării</li> <li>• a dexterității</li> </ul> <p><b>a) procedee tehnice însușite anterior:</b> <b>Pentru toți jucătorii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>preluarea mingii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rostogolite cu interiorul piciorului</li> <li>- cu șiretul plin din amortizare</li> <li>- cu coapsa prin amortizare</li> <li>- cu pieptul prin amortizare</li> <li>- cu capul prin amortizare</li> <li>- cu talpa din ricoșare</li> </ul> </li> <li>• <b>oprirea mingii:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu partea interioară a piciorului prin amortizare</li> <li>- cu talpa din ricoșare</li> </ul> </li> <li>• <b>deposedarea de minge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin atac din față</li> <li>- prin atac din lateral și prin alunecare</li> <li>- din spate</li> </ul> </li> <li>• <b>conducerea mingii:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu șiretul plin</li> <li>- cu talpa</li> <li>- cu interiorul piciorului</li> <li>- cu exteriorul piciorului</li> </ul> </li> <li>• <b>protejarea mingii:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc</li> <li>- din mișcare (în timpul conducerii)</li> </ul> </li> <li>• <b>mișcarea înșelătoare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu trunchiul din poziția statică și din deplasare</li> <li>- cu piciorul din poziție statică și din deplasare</li> <li>- cu capul (privirea)</li> </ul> </li> <li>• <b>lovirea mingii cu piciorul:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu interiorul piciorului (latul)</li> <li>- cu șiretul plin</li> <li>- cu șiretul exterior</li> <li>- cu șiretul interior</li> <li>- cu vârful piciorului</li> <li>- călcâiul</li> <li>- prin deviere cu șiretul exterior, șiretul interior, interiorul sau exteriorul piciorului</li> <li>- cu genunchiul</li> <li>- din demivole</li> <li>- din vole</li> </ul> </li> <li>• <b>lovirea mingii cu capul:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc</li> <li>- din alergare</li> <li>- de pe loc și din alergare prin săritură cu bătaie pe un picior și pe ambele</li> <li>- din plonjon - de pe loc și din alergare</li> </ul> </li> <li>• <b>aruncarea de la margine:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc</li> <li>- cu elan</li> </ul> </li> <li>• <b>structuri tehnice învățate anterior și învățarea altora noi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- finalizarea din lovituri libere directe și indirecte, lovitura de la colț</li> <li>- finalizarea cu piciorul și cu capul din alergare</li> </ul> </li> </ul> <p><b>b) procedee tehnice noi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• preluarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu partea interioară și exterioară a piciorului prin amortizare</li> </ul> </li> <li>• oprirea mingii: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu pieptul prin amortizare</li> </ul> </li> <li>• deposedarea:</li> </ul>
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- din spate prin alunecare</li> <li>• lovirea mingii cu piciorul: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncarea mingii cu piciorul</li> <li>- lovirea mingii prin forfecare</li> </ul> </li> <li>• finalizare la poartă cu capul și cu piciorul din situații/ poziții variate în condiții de joc</li> <li>• pregătire tehnică individualizată</li> </ul> <p><b>c. specifice postului de portar:</b> <b>însușite anterior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Procedee tehnice fără minge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția fundamentală</li> <li>- deplasarea în teren</li> </ul> </li> <li>• <b>Procedee tehnice cu minge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prinderea mingii fără plonjon</li> <li>- prinderea mingii cu plonjon la nivelul solului, la semiînălțime și cu traiectorie înaltă</li> <li>- boxarea mingii cu ambii pumni și cu un pumn</li> <li>- devierea mingii cu o mână și cu ambele</li> <li>- blocarea mingii la piciorul adversarului și din demivole</li> <li>- repunerea mingii în joc cu mâna prin lansare la nivelul solului, prin lansare laterală, prin rotarea brațului și pe deasupra umărului</li> <li>- repunerea mingii în joc cu piciorul – de pe sol, din demivole și din vole</li> <li>- degajarea mingilor statice sau aflate în mișcare</li> <li>- realizarea acțiunilor tehnico-tactice sub presiunea adversarului</li> <li>- executarea fazelor fixe – lovituri libere, lovitura de la colț</li> <li>- realizarea acțiunilor de finalizare</li> <li>- executarea fentelor de pasă urmate de finalizare la poartă</li> </ul> </li> <li>• <b>Tehnica cu conținut predominant tactic:</b></li> <li>• <b>fundași și portari</b> (cu adversitate, în criză de spațiu și timp): <ul style="list-style-type: none"> <li>- degajări</li> <li>- deposedări cu rămânere în posesie</li> </ul> </li> <li>• <b>mijlocași</b> (cu adversitate, în criză de spațiu și timp): <ul style="list-style-type: none"> <li>- lansări</li> <li>- deschideri</li> <li>- schimbări ale direcției de atac, ale zonei de joc</li> </ul> </li> <li>• <b>înaintași</b> (cu adversitate, în criză de spațiu și timp): <ul style="list-style-type: none"> <li>- centrări din alergare</li> <li>- pase înapoi</li> <li>- devieri</li> <li>- șut la poartă</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Procedee tehnice folosite pentru rezolvarea optimă a acțiunilor tehnico – tactice desfășurate în condiții de adversitate (de joc):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deplasări în atac și în apărare</li> <li>• presingul, deposedarea adversarului și jocul la interceptie</li> <li>• dublajul (marcajul dublu)</li> <li>• schimbul de jucători la marcaj în apărare</li> <li>• jocul cu capul (aerian)</li> </ul>
<p><b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• specifice posturilor din echipă</li> </ul>
<p><b>9. Acțiuni tactice specifice</b></p>	<p><b>Acțiuni tactice individuale de atac</b> <b>Însușite anterior (la nivelul avansaților)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demarcajul</li> <li>• deplasarea pe poziție viitoare</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• depășirea adversarului</li> <li>• pătrunderea pe culoar</li> <li>• învăluirea</li> <li>• combinațiile și traseele în vederea eficienței finalizării din atac rapid, pozițional sau contraatac</li> <li>• adaptarea mijloacelor tehnico-tactice la specificul echipei adverse</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice individuale de apărare însușite anterior (la nivelul avansaților)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• marcajul</li> <li>• tatonarea</li> <li>• recuperarea mingii</li> <li>• plasamentul</li> <li>• în realizarea marcajului dublu (dublajului), triplu în vederea realizării „triunghiului de forțe” pentru deposedarea și anihilarea adversarului pătruns pe diferite culoare</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective de atac însușite anterior (la nivelul avansaților)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pasa</li> <li>• un-doiul</li> <li>• schimbul de locuri (încrucișările)</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective de apărare însușite anterior (la nivelul avansaților)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• presingul</li> <li>• dublajul (marcajul dublu)</li> <li>• schimbul de adversari</li> </ul> <p><b>Sisteme de joc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sistemul 1-4-4-2</li> <li>• sistemul 1-3-5-2, elastic</li> </ul> <p><b>Conținutul modelului de joc</b></p> <p><b>a) în atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• modelul de joc de la grupa de avansați</li> <li>• acțiunile tactice cursive prin demarcări rapide pe poziții viitoare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- culoare - zone libere</li> <li>- angajări (pase) precise pentru jucătorul cel mai bine plasat</li> <li>- rolul de coordonator de joc asumat de fiecare jucător intrat în posesia mingii</li> <li>- acțiunile tactice individuale și colective în cadrul atacului pozițional sau în circulație de minge și jucători, cu participarea jucătorilor din linia a doua la acțiunile de finalizare, în zonele 3 și 4</li> <li>- modalitatea de acoperire a întregului spațiu de joc (lățime și lungime) prin deplasarea jucătorilor fără minge, în scopul obținerii superiorității numerice și multiplelor posibilități de pasare a posesorului mingii</li> <li>- schimbarea direcției de deplasare și schimbul de locuri al atacanților în zona a doua</li> <li>- combinații la finalizare prin atac rapid și atac pozițional</li> </ul> </li> </ul> <p><b>b) în apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• modelul de joc consolidat la grupa de avansați</li> <li>• sistemul cu 4 fundași și a principalelor sale variante</li> <li>• jocul cu capul</li> <li>• presingul și replierea rapidă în caz de nereușită</li> <li>• apărarea în zonă coordonată cu cea om la om (apărare combinată)</li> <li>• angajamentul total al jucătorilor pentru recuperarea mingii</li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• atenție distributivă</li> <li>• inițiativă</li> <li>• curaj/stăpânire de sine</li> <li>• încredere în sine</li> <li>• colaborare și întrajutorare</li> <li>• amplificarea combativității</li> <li>• încrederea în potențialul echipei și dorința de victorie</li> </ul>
<b>11. Protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>• tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>
<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• factorii care condiționează performanța</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>• specificul autocaracterizării și evaluării randamentului</li> <li>• personalizarea echipamentului de concurs</li> <li>• caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante</li> <li>• criteriile de analiză</li> <li>• specificul analizei de caz și a autoanalizei</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de concurs</li> <li>• principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora</li> <li>• semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate</li> </ul>
<b>14. Reguli de comportament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de concurs</li> <li>• principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora</li> <li>• semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate</li> </ul>

## 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**

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

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec.)	6'6	6"4	6'5	6"3	6'4	6"2	6'3	6"1	6'2	6"0	6'1	5"9	6'0	5"8	5'9	5"7	5'8	5"6	5'7	5"5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190
3.	Alergare de rezistență 800 m (min.)	4'25	4'15"	4'20	4'10"	4'15	4'05"	4'10	4'00"	4'05	3'55"	4'00	3'50"	3'55	3'45"	3'50	3'40"	3'45	3'35"	3'40	3'30"

**B. PROBE SPECIFICE**

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Menținerea mingii în aer, prin loviri succesive (sec.) *	3'	5"	5'	10"	10'	15"	15'	20"	20'	25"	25'	30"	30'	35"	40'	40"	45'	45"	50'	50"
2.	Conducerea mingii printre 5 jaloane pe distanța de 30 m (sec.) **	12'0	11"8	11'8	11"6	11'6	11"4	11'4	11"2	11'2	11"0	11'0	10"8	10'8	10"6	10'6	10"4	10'4	10"2	10'2	10"0
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

\* Controlul mingii prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

\*\* Elevul și mingea se află la distanța de 1 metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus.

## CLASA a VI-a

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

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec.)	6'5	6"3	6'4	6"2	6'3	6"1	6'2	6"0	6'1	5"9	6'0	5"8	5'9	5"7	5'8	5"6	5'7	5"5	5'6	5"4
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	150	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195
3.	Alergare de rezistență 800 m (min.)	4'15	4'05"	4'10	4'00"	4'05	3'55"	4'00	3'50"	3'55	3'45"	3'50	3'40"	3'45	3'35"	3'40	3'30"	3'35	3'25	3'30	3'20

### B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Menținerea mingii în aer, prin lovituri succesive (sec.) *	10'	15"	15'	20"	20'	25"	25'	30"	30'	35"	35'	40"	40'	45'	45'	50'	50'	55'	55'	60'
2.	Conducerea mingii printre 5 jaloane pe distanța de 30 m (sec.) **	11'8	11"6	11'6	11"4	11'4	11"2	11'2	11"0	11'0	10"8	10'8	10"6	10'6	10"4	10'4	10"2	10'2	10"0	10'0	9'8
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

\* Controlul mingii prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

\*\* Elevul și mingea se află la distanța de 1 metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus.

## CLASA a VII-a

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

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec.)	6'4	6"2	6'3	6"1	6'2	6"0	6'1	5"9	6'0	5"8	5'9	5"7	5'8	5"6	5'7	5"5	5'6	5"4	5'5	5"3
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195	195	200
3.	Alergare de rezistență 1600 m (min.)	7'20	7'10	7'15	7'05	7'10	7'00	7'05	6'55	7'00	6'50	6'55	6'45	6'50	6'40	6'45	6'35	6'40	6'30	6'35	6'25

### B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Menținerea mingii în aer, prin loviri succesive (sec.) *	20'	25"	25'	30"	30'	35"	35'	40"	40'	45'	45'	50'	50'	55'	55'	60'	60'	65'	65'	70'
2.	Conducerea mingii printre 5 jaloane pe distanța de 30 m (sec.) **	11'6	11"4	11'4	11"2	11'2	11"0	11'0	10"8	10'8	10"6	10'6	10"4	10'4	10"2	10'2	10"0	10'0	9'8	9'8	9'6
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

\*Controlul mingii prin lovituri succesive fără ca acesta să atingă solul. Se acordă două încercări notându-se cea mai bună.

\*\*Jaloanele sunt situate la 5 m unul față de altul. Traseul se parcurge dus.

## CLASA a VIII-a

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

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec.)	8'3	8'1	8'2	8'0	8'1	7'9	8'0	7'8	7'9	7'7	7'8	7'6	7'7	7'5	7'6	7'4	7'5	7'3	7'4	7'2
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195	195	200	200	205
3.	Alergare de rezistență 2000 m (min.)	8'35	8'25	8'30	8'20	8'25	8'15	8'20	8'10	8'15	8'05	8'10	8'00	8'05	7'55	8'00	7'50	7'55	7'45	7'50	7'40

### B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Menținerea mingii în aer timp de 1 minut *	5	10	10	15	15	20	20	25	25	30	30	40	40	50	50	60	60	70	70	80
2.	Conducerea mingii printre 5 jaloane pe distanța de 30 m (sec.) **	11'4	11"2	11'2	11"0	11'0	10"8	10'8	10"6	10'6	10"4	10'4	10"2	10'2	10"0	10'0	9'8	9'8	9'6	9'6	9'4
3.	Joc bilateral pe teren redus 2x10 minute	Se apreciază comportarea în joc.																			

\*Controlul mingii prin lovituri succesive fără ca acesta să atingă solul. Se acordă două încercări notându-se cea mai bună.

\*\*Jaloanele sunt situate la 5 m unul față de altul. Traseul se parcurge dus.

## 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