

**Programa școlară
pentru disciplina**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: GIMNASTICĂ RITMICĂ

**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 GIMNASTICĂ RITMICĂ, 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

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ RITMICĂ**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

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

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

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

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

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

activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	<ul style="list-style-type: none"> Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate Aționarea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire
3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	<ul style="list-style-type: none"> Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de antrenament Manifestarea atitudinii de respect față de adversarii din întreceri Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor

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

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

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltare fizică armonioasă • suplețe și elasticitate musculară • mobilitate articulară • solicitare cardio-respiratorie la eforturi aerobe • menținerea greutății optime
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de mers și alergare • variante de sărituri • variante de aruncări și prinderi • echilibru static și dinamic
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de deplasare - de execuție - de reacție • Forța <ul style="list-style-type: none"> - izotonică • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor față de corp - coordonarea corpului în spațiu - coordonarea în manevrarea obiectelor • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - stabilitate articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • estetică corporală • dezvoltarea fusiformă a musculaturii • armonia dezvoltării membrilor • greutate corporală mai mică decât numărul centimetrilor înălțimii minus 100 • consolidarea bolții plantare • capacitate vitală
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și auditivi - de execuție a unor mișcări singulare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - de susținere a segmentelor corpului în diferite poziții și de învingere a propriei greutăți în mișcare - musculaturii care participă direct la execuția elementelor și procedeele tehnice libere și cu obiecte portative - musculaturii spatelui și a centurii abdominale - lanțurilor cinematice ale membrilor superioare - lanțului triplei flexii și triplei extensii - capacitatea de relaxare reflexă a musculaturii antagoniste • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - orientare în spațiu - echilibrul corpului - coordonarea segmentelor - simțul aprecierii greutății și distanțelor obiectelor - abilitate în manevrarea obiectelor specific • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă și anaerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - la nivelul tuturor articulațiilor - suplețe

<p>6. Metode și mijloace de dezvoltare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a vitezei: de reacție, de execuție, de repetiție • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemnării • a mobilității și supleței
<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<p>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ</p> <p>A) Pregătire tehnică corporală:</p> <p>Deplasări</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de mers și alergare • variante de pași ritmici • variante de pași de dans <p>Tehnica mișcărilor cu acțiuni conduse</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziții ale brațelor, trunchiului, membrilor inferioare și mișcări cu caracter de forță, întindere și relaxare • mișcări la nivelul trenului superior, pentru educarea esteticii mișcării • suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - cambre din poziții joase - cambre din poziții înalte - cambre cu sprijin pe ambele picioare <p>a) Școala relaxării</p> <ul style="list-style-type: none"> • balansări pasive și active de: <ul style="list-style-type: none"> - brațe în plan sagital și frontal - trunchi în plan sagital și frontal - val de trunchi și corp <p>Tehnica consolidării echilibrului corpului în poziții statice</p> <p>b) Școala echilibrului</p> <ul style="list-style-type: none"> • pe ambele picioare, pe vârfuri • treceri din poziții înalte în poziții joase • pe un singur picior • pe un genunchi cu piciorul activ sprijinit • pe un picior pe talpă, cu demi-plie activ în diferite poziții • pe un picior pe toată talpa, piciorul activ menținut cu mâna <p>Rotări ale corpului în jurul axei verticale</p> <p>c) Școala turației</p> <ul style="list-style-type: none"> • întoarceri pe loc, din deplasare, în poziții joase, pe un genunchi sau pe ambii genunchi: • piruete executate pe plie: <ul style="list-style-type: none"> - passe en dehors și en devant 360° - pirueta arabesque 360° <p>Proiectări ale corpului în spațiu</p> <p>d) Școala săriturii</p> <ul style="list-style-type: none"> • bătăi și aterizări • elanul prin sărituri pe loc și cu deplasare în toate variantele • sărituri: drepte, passe, închisă, deschisă, înainte-înapoi semisfoara, față, assamble, cozak, cabriolle, lungă (toate de nivel de dificultate A) <p>Mișcări din conținutul gimnasticii acrobaticice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rulări • rostogoliri înapoi • stând pe omoplați • stând pe mâini • podul de sus și ridicare • roata laterală • cilindrul • sprijin plutitor pe o mână sau pe ambele mâini • răsturnare lentă înainte <p>Tehnica de acționare a obiectelor portative:</p> <ul style="list-style-type: none"> • balansări: <ul style="list-style-type: none"> - în arc, în cerc, în opt, cu ambele mâini și cu o mână - în toate planurile

	<ul style="list-style-type: none"> - în legări variate • lansare: <ul style="list-style-type: none"> - cu două mâini direct - cu o mână direct - cu două mâini din balans - cu o mână din balans în plan sagital - cu o mână în plan sagital și lateral - cu o mână, prindere cealaltă - lansări și prinderi cu o altă parte a corpului - lansări și prinderi în afara razei vizuale • rulări și retrorulări: <ul style="list-style-type: none"> - jocuri cu parteneri - rulări pe sol - rulări pe un segment sau două - rulări libere - retrorulări • rotări: <ul style="list-style-type: none"> - pe sol - pe un singur segment al corpului - pe o mână pe plan frontal - în aer - în jurul axei orizontale sau verticale cu ambele mâini - rotări pe o mână în plan sagital cu schimbarea mâinilor - combinații cu alte procedee tehnice ale acțiunii obiectelor portative • șerpui și spirale: <ul style="list-style-type: none"> - pe sol în plan vertical și orizontal, cu mâna dreaptă și cu mâna stângă - orizontal și vertical în deplasare - orizontal și vertical cu mâna dreaptă și mâna stângă în întoarcere - orizontal și vertical în aer cu mâna dreaptă și cea stângă • înfășurări: <ul style="list-style-type: none"> - pe antebrațe - pe talie - pe alte segmente ale corpului - cu alte elemente • ricoșări: <ul style="list-style-type: none"> - pe sol cu două mâini pe față - preluare cu două mâini - preluare cu o mână - preluări succesive - cu alternarea mâinii drepte, cu mâna stângă - modificarea tempoului în timpul ricoșărilor • săltări și treceri peste diferite obiecte portative: <ul style="list-style-type: none"> - treceri peste obiect, cu o mână sau cu ambele, în plan sagital sau frontal - săltări de pe un picior pe celălalt sau pe ambele picioare, cu trecere prin obiect - sărituri peste obiect <p>B) Pregătirea artistică</p> <ul style="list-style-type: none"> • estetica corporală și motrică • pregătirea coregrafică: <ul style="list-style-type: none"> - exerciții specifice din dansul clasic - exerciții la bara de perete - exerciții la centru <p>C) Pregătirea muzicală de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • sesizarea ritmului, tempoului și caracterului muzicii folosite în procesul de instruire
--	--

8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare a obiectelor • variante de structuri simple concordante cu caracteristicile de formă și conținut ale muzicii • variante alcătuite indiferent de exprimare artistică în relația cu diferite fonduri muzicale
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de structuri simple concordante cu caracteristicile de formă și conținut ale muzicii • variante alcătuite indiferent de exprimare artistică în relația cu diferite fonduri muzicale
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • concentrare • stăpânire de sine • dorința de a concura și învinge • încredere în forțele proprii • optimism
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: GIMNASTICĂ RITMICĂ**NIVEL VALORIC: AVANSAȚI****Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**

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

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

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

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

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

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

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

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> raport talie-greutate dezvoltare fizică armonioasă suplețe musculară mobilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> variante de sărituri variante de aruncări și prinderi mențineri de poziții și deplasări în echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de execuție și de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili Forța <ul style="list-style-type: none"> dinamică explozivă Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> coordonare segmentară coordonarea corpului în spațiu și timp coordonarea segmentelor față de corp Rezistența <ul style="list-style-type: none"> la efort mixt și rezistență musculară locală Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> musculară locală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> dezvoltare armonioasă a membrelor suplețe musculară și mobilitate diminuarea țesutului adipos
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de reacție de deplasare de execuție Forța <ul style="list-style-type: none"> de susținere a segmentelor corpului și a corpului în diferite poziții explozivă la nivelul membrelor superioare și membrelor inferioare Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> orientare în spațiu și în timp coordonarea segmentelor aprecierea distanței aprecierea greutății obiectelor portative Rezistența <ul style="list-style-type: none"> aerobă și anaerobă musculară a membrelor inferioare și superioare Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> activă și pasivă Suplețea <ul style="list-style-type: none"> elasticitatea musculară capacitatea de relaxare reflexă
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței explozive a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție a rezistenței la eforturi aerobe și mixte a îndemânării în manevrarea obiectelor a mobilității și supleței musculare
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>A) Elemente de tehnică corporală</p> <p>Deplasări</p> <ul style="list-style-type: none"> pași de dans combinații noi, cu folosirea pașilor învățați combinații existente în compozițiile exercițiilor

Tehnica mișcărilor cu acțiuni conduse

- mișcările în:
 - opt
 - valuri de brațe în toate planurile: cambre pe vârf cu piciorul liber în diferite poziții
- structuri complexe pentru educarea esteticii corporale în mișcare: planche pe vârfuri
- elemente noi de suplețe de dificultate A și B
- combinații de elemente de suplețe cu obiecte portative

Tehnica mișcărilor realizate din inerție

- balansări la nivelul diferitelor segmente cu deplasări variate
- valul de corp
 - înainte
 - înapoi
 - lateral
 - cu mânăuarea obiectelor portative

B) Elemente de dificultate B, executate izolat și în combinații

Tehnica consolidării echilibrului în poziții statice și dinamice

- pe vârf cu piciorul liber la orizontală
- elemente de dificultate A, cu piciorul liber în diferite poziții
- elemente pe vârf cu piciorul liber peste orizontală, în diferite poziții
- elemente de echilibru de dificultate B executate izolat și în combinații

rotații ale corpului în jurul axului vertical

- piruete pe piciorul de bază îndoit, piciorul liber în diferite poziții
- piruete cu rotații diferite 360° și 720° (piruete atitudè, arabesque, tirebouchon, grand è cart)

Proiecții ale corpului în spațiu

- sărituri cuib
- săritura lungă laterală
- săritura zig-zag
- săritura tour en l'air
- săritura cu extensie, cu piciorul pe cap
- săritura entrela cè
- săritura lungă cu piciorul pe cap

Mișcări din conținutul gimnasticii acrobatice

- răsturnare lentă înapoi
- roata laterală
- roata laterală pe o mână
- combinații și serii de elemente acrobatice

Tehnica de acționare a obiectelor portative

a) balansări

- combinații cu alte tehnici de acționare a obiectelor portative și cu variații de pași de dans, conform cerințelor specifice de compoziție pentru fiecare obiect portativ
- balansuri învățate
- combinații noi, pentru realizarea unor legături noi, originale

b) lansări

- combinații de lansări cu elemente corporale
- noi tipuri de lansări
- combinații noi, pentru realizarea unor legări noi, originale

c) rulări și retrorulări

- rulări pe diferite segmente, în deplasare și în combinații, conform cerințelor de compoziție pentru categoriile a III-a și a II-a de clasificare sportivă

	<ul style="list-style-type: none"> • variante de rulări, executate în legări noi, originale • retrorulări mici, mijlocii și lungi, executate cu elemente corporale de dificultate B <p>d) rotări</p> <ul style="list-style-type: none"> • în toate planurile pe sol, în aer, în combinații cu elemente corporale, conform cu cerințele de compoziție pentru categoria a III-a și a II-a de clasificare sportivă • variante noi de legări originale <p>e) șerpuiți și spirale</p> <ul style="list-style-type: none"> • șerpuiți și spirale executate în toate planurile, pe sol, în aer, în combinații cu elemente corporale • variante noi în combinații originale <p>f) înfășurări și ricoșări</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de înfășurări și ricoșări în combinații și legări complexe, conform categoriilor a III-a și a II-a de clasificare sportivă • variante noi în combinații originale <p>g) săltări și sărituri peste sau prin diferite obiecte portative</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri peste coarda deschisă în plan sagital • sărituri peste coarda deschisă în plan sagital, cu rotația dublă a corzii înainte și înapoi • săltări cu mânuirea corzii în "voal" încrucișat • sărituri prin aer și peste cerc, de dificultate A • variante noi de legări originale <p>C) Pregătire artistică</p> <ul style="list-style-type: none"> • estetică corporală • estetică motrică <p>D) Pregătire coregrafică</p> <ul style="list-style-type: none"> • elemente din dansul clasic • elemente de bază de perete și centru <p>E) Pregătire muzicală</p> <ul style="list-style-type: none"> • de bază • sesizarea caracterului muzicii • variante de alcătuire a exercițiilor pe fonduri muzicale diferite
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • sărituri
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de structuri cu elemente de dificultate diferită • structuri, legări, linii alcătuite de sportivă
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • curaj • încredere în posibilitățile de afirmare • dezinvoltură în execuții și optimism
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei

13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **GIMNASTICĂ RITMICĂ**
 NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

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

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

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

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

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

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

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

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

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • Raport înălțime -greutate ($G = \text{Îcm} - 100$) $-10 / - 20$ • țesutul adipos 9 - 11% • anvergura = 6 - 8 cm mai mare decât talia • musculatura fusiformă
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • variante de sărituri • variante de aruncări și prinderi • mențineri de poziții și deplasări în echilibru
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili • Forța <ul style="list-style-type: none"> - izotonică și explozivă • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea corpului în spațiu și timp - coordonarea segmentelor față de corp • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi anaerobe și mixte • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - la nivelul tuturor articulațiilor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • membre inferioare și superioare lungi • bazin îngust • țesut adipos scăzut • corp armonios dezvoltat estetic • adaptare cardio-respiratorie foarte bună
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție în regim de îndemânare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - de susținere a segmentelor corpului în mișcări cu amplitudine mare - explozivă în regim de îndemânare • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonare vizual-motrică • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - aerobă și anaerobă în regim de îndemânare • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară dinamică - suplețe musculară
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive • a vitezei de reacție și de execuție • a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte • a îndemânării în acționarea obiectelor portative • a mobilității dinamice și a supleței musculare
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>A) Pregătirea tehnică corporală</p> <p>Deplasări</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații de pași însușiți • noi pași de dans, în deplin acord cu acompaniamentul muzical, conform codului de punctaj FIG <p>Tehnica mișcărilor cu acțiuni conduse</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele de dificultate A și B • combinații mixte în vederea realizării dificultăților C și D, conform codului de punctaj FIG <p>Tehnica mișcărilor realizate din inerție</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele de dificultate B executate izolat • elementele de dificultate A și B executate în combinații mixte, respectiv din elemente de echilibru cu alte elemente corporale, conform codului de punctaj FIG <p> rotații ale corpului în jurul axului vertical</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • piruetele învățate, în special cu mărirea turăției • piruete noi • combinații de piruete pentru realizarea dificultăților C și D, conform codului de punctaj FIG • combinații de piruete cu alte elemente tehnice corporale, în vederea realizării dificultăților de nivel C și D <p>Proiecții ale corpului în spațiu</p> <ul style="list-style-type: none"> • săriturile de dificultate A și B învățate • sărituri noi • combinații de sărituri pentru realizarea dificultăților C și D, conform codului de punctaj FIG • combinații de sărituri cu elemente tehnice corporale pentru realizarea dificultăților C și D, conform codului de punctaj FIG <p>Mișcări din conținutul gimnasticii acrobaticice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele învățate în legări variate • noi combinații și serii de elemente acrobaticice spectaculoase pentru realizarea elementelor de risc <p>Tehnica de acționare a obiectelor portative:</p> <p>a) balansări:</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații cu alte tehnici de acționare a obiectelor portative • combinații noi pentru realizarea unor legări originale <p>b) lansări:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lansări cu elemente corporale • combinații noi pentru realizarea unor legături originale și spectaculoase <p>c) rulări și retrorulări</p> <ul style="list-style-type: none"> • rulări pe diferite segmente, în deplasare, în combinații cu elemente corporale, pentru realizarea dificultăților de nivel C și D, conform codului de punctaj FIG • variante de rulări în legări originale • retrorulări executate cu elemente de dificultate B <p>d) rotări</p> <ul style="list-style-type: none"> • rotări în toate planurile, pe diferite segmente ale corpului; • rotări în combinații cu elemente de dificultate A și B, în vederea alcătuirii dificultăților C și D, pentru compozițiile examenului de categoria I și maestre • variante noi de combinații și legări originale, spectaculoase <p>e) șerpui și spirale</p> <ul style="list-style-type: none"> • șerpui și spirale în toate planurile, pe sol, în aer și în combinații cu elemente corporale • variante noi în combinații originale și spectaculoase <p>f) săltări, treceri, sărituri prin sau peste obiecte portative</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri de dificultate A și B prin coardă/cerc • treceri prin desenul obiectului • variante noi în legări complexe, originale și spectaculoase <p>B) Pregătire muzicală</p> <ul style="list-style-type: none"> • structuri de mișcări capabile să transmită prin intermediul acțiunii motrice, caracteristicile componentelor muzicale • variante de acompaniamente muzicale pentru probele de concurs <p>C) Pregătire artistică</p> <ul style="list-style-type: none"> • pregătire coregrafică: <ul style="list-style-type: none"> - exerciții specifice din dansul clasic, la bara de perete și centru
--	---

8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • după caz
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • particularitățile de alcătuire a compozițiilor cu elementele de dificultate a,b,c,d • variante de punere în evidență a elementelor de dificultate în probele de concurs • variante pentru evitarea ratărilor în concurs a elementelor de dificultate
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • curaj • stăpânire de sine • încredere în posibilitățile de afirmare • dezinvoltură și optimism
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criteriile de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criteriile de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

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

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, acordând atenție componentelor fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile 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
1.	Mobilitate coxo-femurală (sfoară laterală (cm))	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	8	9	10	11	12	14	16	17	18	19
3.	Din atârnat, menținerea picioarelor întinse la orizontală (sec.)	12"	14"	16"	18"	20"	22"	24"	26"	28"	30"

B. PROBE SPECIFICE

1. Efectuarea a două probe de concurs la alegere, de nivelul categoriei a IV-a de clasificare sportivă.

Evaluarea se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă și vor fi transformate în note astfel:

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punctaj total	14	16	18	20	24	26	28	30	32	34

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
1.	Trecerea corzii prin înainte sus la spate și înapoi (cm)	32	28	26	24	20	18	14	10	5	0
2.	Ridicarea picioarelor în extensie peste orizontală din culcat facial, pe lada de gimnastică în 30 sec. (nr. execuții)	8	10	12	14	16	18	20	23	25	30
3.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare în 30 sec. (nr. execuții)	4	6	8	10	13	16	18	20	25	27
4.	Sărituri cu genunchii sus stânga - dreapta peste banca de gimnastică în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	14	16	18	20	22	24	27	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
1.	Săritura sfoară cu trecere prin coarda deschisă (din 30 de sărituri, câte sunt executate corect)	4	7	10	12	14	16	18	20	23	25
2.	Stând depărtat, rularea mingii din mâna dreaptă în mâna stângă și în sens opus în 30 sec. (nr. execuții corecte)	0	3	6	8	10	12	14	17	20	25
3.	Lansarea unui obiect, cu două elemente de rotație sub lansare (channe și rostogolire) și prinderea acestuia cu altă parte corporală (din 10 lansări)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	10

4. Efectuarea a două exerciții la alegere de nivelul categoriei a III-a de clasificare sportivă.

Evaluarea se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă.

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
1.	Trecerea corzii prin înainte sus la spate și înapoi (cm)	32	28	26	24	20	18	14	10	5	0
2.	Stând lateral, un picior îndoit sprijinit pe banca de gimnastică, ridicare în stând pe un picior pe bancă și balansarea celuilalt picior în plan antero-posterior în 30 sec. (nr. execuții)	6	10	12	14	16	18	20	23	26	28
3.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare în 30 sec. (nr. execuții)	5	9	11	13	15	19	21	24	27	30
4.	Sărituri cu genunchii sus stânga – dreapta peste banca de gimnastică în 30 sec. (nr. execuții)	10	12	14	16	18	20	22	24	27	30
5.	Ridicarea picioarelor în extensie peste orizontală din culcat facial, pe lada de gimnastică în 30 sec. (nr. execuții)	8	10	12	14	16	18	20	22	25	28

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
1.	Săritura sfoară cu trecere prin coarda deschisă (din 30 de sărituri, câte sunt executate corect)	5	10	12	14	16	18	20	23	26	30
2.	Culcat dorsal, mingea așezată la picioare, rularea ei pe picioare, trunchi și mâini, fără ca aceasta să sară , în 30 sec.(nr. execuții corecte)	0	3	6	8	10	12	14	17	20	25
3.	Lansarea unui obiect, cu trei elemente de rotație sub lansare (channe, rostogolire răsturnare înainte-înapoi) și prinderea acestuia cu altă parte corporală (din 10 lansări)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	10

4. Efectuarea a două exerciții la alegere de nivelul categoriei a III-a de clasificare sportivă.

Evaluarea se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă.

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
1.	Trecerea corzii prin înainte sus la spate și înapoi (cm)	32	28	26	24	20	18	14	10	5	0
2.	Stând lateral, un picior îndoit sprijinit pe banca de gimnastică, ridicare în stând pe un picior pe bancă și balansarea celuilalt picior în plan antero-posterior în 30 sec. (nr. execuții)	9	12	14	16	18	20	23	25	28	30
3.	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare în 30 sec. (nr. execuții)	5	9	11	13	15	19	21	24	27	30
4.	Sărituri cu genunchii sus stânga - dreapta peste banca de gimnastică în 30 sec. (nr. execuții)	12	14	16	18	20	22	24	27	30	32
5.	Ridicarea picioarelor în extensie peste orizontală din culcat facial, pe lada de gimnastică în 30 sec. (nr. execuții)	9	10	12	14	16	18	20	23	25	30
6.	Sfoara antero-posterioară, drept-stâng și lateral (cm)	0	+8	+13	+17	+20	+24	+28	+34	+38	+45

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
1.	Săritura sfoară cu trecere prin coarda deschisă (din 30 de sărituri, câte sunt executate corect)	5	10	12	14	16	18	20	23	26	30
2.	Lansarea cercului și relansarea acestuia în 30 sec.(nr. execuții corecte)	0	1	3	5	7	9	11	13	15	20
3.	Lansarea unui obiect, cu trei elemente de rotație sub lansare (channe, rostogolire răsturnare înainte-înapoi) și prinderea acestuia cu altă parte corporală (din 10 lansări)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	10

4. Efectuarea a două exerciții la alegere de nivelul categoriei a III-a de clasificare sportivă.

Evaluarea se face conform codului de punctaj al Federației Române de Gimnastică Ritmică.

Grup de lucru

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