

**Programa școlară  
pentru**

**PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ**

**ÎNVĂȚĂMÂNT SPORTIV GIMNAZIAL CU PROGRAM INTEGRAT**

**Disciplina sportivă de specializare: HANDBAL**

**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 HANDBAL, 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: **HANDBAL**  
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază</li> <li>• Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază</li> <li>• Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice</li> <li>• Exersarea procedeele tehnice în regim de manifestare a calităților motrice</li> </ul>
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee</li> <li>• Exersarea procedeele tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi</li> <li>• Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete</li> </ul>
4.3. Integrarea procedeele tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea principalele procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire</li> <li>• Exersarea principalele 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>• troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculare</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• capacitate vitală</li> <li>• raport optim talie-greutate</li> </ul>
<b>2. Deprinderi motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alergare în structuri motrice și pe direcții variate</li> <li>• sărituri de pe loc și din deplasare cu desprinderi de pe un picior și de pe ambele picioare, pe direcții și cu traiectorii variate</li> <li>• aruncări și prinderi cu una și cu ambele mâini, din deplasare, la țintă și la distanță</li> <li>• echilibru dinamic, tracțiuni și împingeri</li> </ul>
<b>3. Calități motrice de bază</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție-decizie</li> <li>- de execuție</li> <li>- de deplasare pe spații reduse</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dinamică explozivă</li> <li>- dezvoltarea detentei musculare (membre superioare și inferioare)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în manevrarea obiectelor și în corelarea acțiunilor cu parteneri și adversari</li> <li>- dezvoltarea coordonării generale</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală la eforturi aerobe</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> <li>- stabilitate articulară</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitatea musculaturii membrelor inferioare și ale trunchiului</li> <li>• tonicitatea brațelor</li> <li>• capacitatea maximă aerobă</li> <li>• timp de revenire redus, după momentele de efort anaerob</li> </ul>
<b>5. Calități motrice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție la stimuli vizuali și tactili</li> <li>- de execuție a procedeele tehnice de bază</li> <li>- de deplasare pe distanțe scurte și echivalente lungimii terenului de handbal</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explozivă a extensorilor membrelor inferioare și a spatelui</li> <li>- explozivă a brațului de aruncare</li> <li>- explozivă a membrelor inferioare</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- precizie</li> <li>- în manevrarea mingii</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la efort mixt</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară coxofemurală și scapulohumerală</li> </ul> </li> </ul>
<b>6. Metode și mijloace de dezvoltare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe și mixte</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și a supleței</li> </ul>
<b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b>	<p><b>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ</b></p> <p><b>a) în atac</b> – învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>poziția fundamentală:</b> înaltă, medie, joasă</li> <li>• <b>mișcarea în teren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergarea corectă athletică</li> <li>- deplasări cu diferite structuri de pași: adăugați, încrucișați, săltați)</li> <li>- pătrunderea spre poartă și retragerea cu spatele</li> <li>- schimbări de direcție: simplă, dublă</li> <li>- sărituri: de pe loc, cu elan</li> <li>- cu bătaie pe un picior</li> <li>- cu bătaie pe ambele picioare</li> <li>- opriri: din alergare, din deplasare cu structuri de pași.</li> </ul> </li> <li>• <b>școala mingii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ținerea mingii: cu două mâini, cu o mână prin echilibrare</li> <li>- prinderea mingii: de pe loc, din săritură, din deplasare la diferite înălțimi în raport cu corpul</li> <li>- culegerea mingii de pe sol: static, dinamic cu două mâini</li> <li>- pasarea mingii: de pe loc, din deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu elan de pas adăugat</li> <li>- cu elan de pas încrucișat</li> <li>- din alergare</li> <li>- din săritură</li> </ul> </li> <li>- cu două mâini din diferite poziții: statice, dinamice (de pe loc și din alergare)</li> <li>- pase speciale: pe deasupra umărului, cu solul, voleibolată (din pronație, pasa înapoi pe la spate, pasa înapoi pe deasupra umărului, pasa cu două mâini de la piept)</li> </ul> </li> <li>• <b>driblingul</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- simplu – de pe loc</li> <li>- multiplu – din alergare</li> </ul> </li> <li>• <b>aruncarea la poartă cu sprijin pe sol:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvârlită de deasupra umărului: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc</li> <li>- cu elan de pași adăugați</li> <li>- cu elan de pași încrucișați</li> <li>- din alergare, din săritură</li> <li>- din plonjon: cu cădere în față, cu rostogolire</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• <b>fentă (mișcarea înșelătoare):</b> fentă simplă de pornire, fentă dublă de pornire <ul style="list-style-type: none"> <li>- schimbare simplă de direcție</li> <li>- schimbare dublă de direcție</li> <li>- de pasare urmată de dribling (fentă de pasare urmată de aruncare la poartă, fentă de pasare urmată de depășire individuală)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>b) în apărare</b> - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>poziția fundamentală</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- înaltă – de așteptare</li> <li>- medie – de deplasare</li> <li>- joasă – de acționare în apropierea adversarului</li> </ul> </li> <li>• <b>mișcarea în teren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare cu fața, cu spatele, șerpuită, cu schimbări de direcție</li> <li>- deplasare în poziție fundamentală: cu pași adăugați lateral stânga - dreapta, înainte, înapoi, oblic înainte, oblic înapoi</li> <li>- fandări: înainte, lateral pentru portari</li> <li>- săritura cu bătaie pe: un picior, ambele picioare</li> <li>- porniri și opriri bruște, întoarceri</li> </ul> </li> </ul>
--	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>blocarea mingilor:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la înălțimea umerilor</li> <li>- înalte, laterale și joase de pe loc, din săritură</li> </ul> </li> <li>• <b>scoaterea mingilor de la adversar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- din dribling: cu atac din lateral, din spate pe partea brațului cu mingea</li> <li>- din dribling cu atac din față</li> <li>- din ținere echilibrată</li> </ul> </li> <li>• <b>atacarea adversarului cu corpul</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- premergătoare finalizării efectuate de adversar</li> <li>- închiderea culoarelor de pătrundere</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Procedee tehnice specifice postului de portar</b> – învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziția fundamentală: <ul style="list-style-type: none"> <li>- plasamentul la aruncarea de la distanță</li> <li>- plasamentu la aruncarea de la semicerc</li> </ul> </li> <li>• deplasarea în spațiul de poartă</li> <li>• prinderea mingilor: înalte, medii, joase</li> <li>• respingerea mingilor: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu brațul</li> <li>- cu piciorul</li> <li>- cu brațul și piciorul, fenta și mișcările înșelătoare</li> <li>- colaborarea cu apărătorii</li> <li>- apărarea aruncărilor de la 7m</li> <li>- recuperarea și degajarea mingiei</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de manevrare</li> <li>• de finalizare</li> <li>• de deposedare a adversarului</li> </ul>
<p><b>9. Acțiuni tactice specifice</b></p>	<p><b>ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE ÎN ATAC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• respectarea posturilor din echipă</li> <li>• demarcajul direct și indirect</li> <li>• depășirea</li> <li>• pătrunderea</li> <li>• angajarea pivotului</li> </ul> <p><b>ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE ÎN APĂRARE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• replierea promptă și oportună</li> <li>• atacarea adversarului aflat în posesia mingii</li> <li>• marcajul strâns și la supraveghere</li> </ul> <p><b>ACȚIUNI TACTICE COLECTIVE DE ATAC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pasarea mingii în pătrundere succesivă</li> <li>• încrucișare: simplă, dublă</li> <li>• învăluirea interioară</li> <li>• blocaj – plecare din blocaj</li> <li>• paravanul la aruncările libere de la 9 m</li> </ul> <p><b>ACȚIUNI TACTICE COLECTIVE DE APĂRARE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organizarea apărării și apărarea propriu-zisă</li> <li>• repartizarea adversarilor și numărătoarea</li> <li>• predare, preluare și schimbul de oameni</li> <li>• alunecarea</li> <li>• închiderea culoarelor de pătrundere</li> <li>• apărarea la aruncările libere de la 9 m și 7 m</li> </ul> <p><b>SISTEME DE JOC</b></p> <p><b>În atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atacul pozițional cu unul și doi pivoți</li> </ul> <p><b>În apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apărarea pe zonă 6:0; 5:1</li> <li>• apărarea om la om - în propria jumătate de teren</li> </ul> <p><b>Fazele atacului</b></p> <p><b>a) faza I – contraatac direct cu un vârf și două vârfuri; cu intermediar cu un vârf și două vârfuri</b></p> <p><b>Componente tehnico-tactice de realizare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- recuperarea mingii de către portar</li> </ul>

- startul rapid și anticipat
- alergarea de viteză
- lansarea mingii de către portar sau către intermediar
- prinderea mingii venite din urmă, din alergare în plină viteză
- pase din alergare de viteză, lateral, oblic înainte
- demarcajul direct
- driblingul
- aruncarea la poartă din săritură și din alergare
- aruncarea la poartă cu boltă peste portar

**b) faza II – a atacului (contraatacul susținut)**

**Componente tehnico-tactice de realizare:**

- pase în 2-3 jucători aflați în alergare de viteză în diferite planuri
- schimbări de direcții și infiltrații printre adversari
- demarcajul
- angajarea jucătorilor la semicerc prin pase date de jucătorii liniei de 9 m
- aruncarea la poartă la distanță, cu sprijin pe sol cu elan de pas încrucișat, din săritură
- aruncarea la poartă de la semicerc din, plonjon cu cădere în față, din săritură cu plonjon

**c) faza a III – a atacului (organizarea)**

**Componente tehnico-tactice de realizare:**

- ocuparea posturilor în atac pe drumul cel mai scurt
- pasa 1-7
- pase în pătrundere succesivă cu amenințarea porții

**d) faza IV – a atacului (atacul în sistemele cu 1 și 2 pivoți pozițional și în circulație)**

**Componente tehnico-tactice de realizare:**

- așezarea pe posturi
- pase în pătrundere cu amenințarea porții
- circulația de jucătorilor de semicerc – circulația mică
- încrucișare simplă și dublă
- paravan, învăluire interioară
- combinații în triunghi între inter, extremă, pivot
- angajarea la momentul oportun al jucătorilor de 6 m
- aruncarea la poartă de la semicerc, din săritură și din plonjon
- aruncarea la poartă de la distanță, din săritură, cu sprijin pe sol cu elan de pas încrucișat sau cu elan de pas adăugat
- aruncarea de la 7 m
- aruncarea de la 9 m și combinații tactice

**Modelul de joc în apărare**

**a) faza I – a apărării (replieria)**

**Componente tehnico-tactice de realizare:**

- alergare de viteză cu fața cu spatele
- opriri, porniri, întoarceri din plină viteză
- marcajul „om la om”, la interceptie și de supraveghere în timpul replierii
- oprirea contraatacului sau întârzierea contraatacului
- atacarea celui mai periculos adversar față de poartă
- scoaterea mingii din dribling prin atac din spate și din lateral

**b) faza II – a apărării (zona temporară)**

**Componente tehnico-tactice de realizare:**

- deplasări în poziție fundamentală
- marcajul de supraveghere și la interceptie
- atacarea adversarului aflat în posesia mingii
- scoaterea mingii din dribling
- blocarea mingiilor aruncate spre poartă

**c) faza III – a apărării (organizarea)****Componente tehnico-tactice de realizare:**

- ocuparea posturilor în cadrul sistemului de apărare practicat
- marcajul de supraveghere
- repartizarea adversarilor
- predare, preluare, schimbul de oameni

**d) faza IV – a apărării (apărarea în sistemul 6:0, 5:1 și „om la om”)****Componente tehnico-tactice de realizare:**

- deplasări în poziție fundamentală de apărare cu pași adăugați lateral, stânga, dreapta, oblic înainte, înapoi
- marcajul strâns, de supraveghere și la interceptție
- atacarea adversarului aflat în posesia mingii
- schimbul de oameni în apărare
- dublarea, acordarea ajutorului reciproc
- acoperirea brațului de aruncare
- alunecarea
- colaborarea cu portarul
- așezarea apărătorilor la momente fixe ale jocului: aruncarea de la 7 m și de la 9 m, aruncarea liberă de la colț

**Modelul jucătorilor specializați pe linii de posturi****a) Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe posturi de portar**

- deplasarea în poartă, în poziție fundamentală
- prinderea mingii aruncate la poartă
- respingerea mingiei aruncate la colțurile de jos ale porții cu brațul și cu piciorul, cu și fără plonjon
- respingerea mingiei aruncate la colțurile de sus ale porții, cu brațul
- recuperarea rapidă a mingiei și lansarea contraatacului
- intervenția portarului prin interceptția mingii lansate pe contraatac advers
- apărarea mingilor aruncate de la 7 m
- plasamentul în funcție de apărători, procedeul tehnic de aruncare, distanța adversarului față de poartă și unghiul din care se aruncă
- interceptția mingii lansată pe contraatac de atacul advers

**b) Conținutul tehnico-tactic al juniorilor III specializați pe posturile din linia de semicerc****• Contraatac colectiv:**

- startul rapid și alergarea de viteză
- prinderea mingii venite din urmă
- dribling multiplu executat în viteză
- pasarea mingii în viteză la alt vârf de contraatac
- aruncarea la poartă din săritură, din alergare și cu boltă peste portar
- alergare cu schimbări de direcție, depășire în dribling
- infiltrarea la semicerc

**• Atacul organizat:**

- pasarea mingii în pătrundere succesivă din pronație și din săritură
- aruncarea la poartă:
  - din săritură cu ducerea brațului lateral stânga sau dreapta în funcție de unghiul de aruncare față de poartă
  - din săritură cu bătaie pe piciorul din partea brațului de aruncare
  - din săritură cu aterizare pe piciorul din partea brațului de aruncare

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- din plonjon sărit</li> <li>- din săritură venind la învăluire</li> <li>- aruncare din plonjon</li> <li>- acțiune individuală de depășire a apărătorului direct</li> <li>- circulația pe semicerc</li> <li>- infiltrarea printre apărători</li> </ul> <p><b>c) Conținutul tehnico-tactic al juniorilor III specializați pe posturile din linia de 9 m</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contraatacul colectiv:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lansarea contraatacului în calitate de intermediar;</li> <li>- alergare de viteză</li> <li>- alergare în dribling, urmată de aruncare la poartă de la 9 m din săritură, peste apărătorii repliați cu primul val</li> </ul> </li> <li>• <b>Atacul organizat:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pase în pătrunderi succesive din pronație și zvârlite de deasupra umărului</li> <li>- pase de angajare: din săritură, pe la spate</li> <li>- mișcări înșelătoare: schimbări de direcție (simplă-dublă), fenta de aruncare urmată de depășire</li> <li>- aruncarea la poartă: din săritură, din sprijin pe sol precedată de elan cu pas încrucișat, zvârlit de deasupra umărului, pe lângă șold, pe lângă genunchi</li> </ul> </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 întrajutorare</li> <li>• perseverență;</li> <li>• combativitate</li> </ul>
<b>11. Protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>• tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>
<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• factorii care condiționează instruirea</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>• specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului</li> <li>• criteriile de analiză a rezultatelor</li> <li>• specificul analizei de caz</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de întrecere</li> <li>• greșeli de arbitraj</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> </ul>
<b>14. Reguli de comportament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportamentul în întrecere</li> <li>• situațiile critice din întrecere</li> <li>• relații specifice de subordonare</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru</li> <li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **HANDBAL**  
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"><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**

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"><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. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob</li><li>• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob</li><li>• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt</li></ul>
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice</li><li>• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate</li><li>• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă</li><li>• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora</li></ul>

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

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"><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**

<b>Domenii de conținut</b>	<b>Conținuturi</b>
<b>1. Indici somato-funcționali generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitatea segmentelor musculare</li> <li>• masa musculară activă</li> <li>• proporționalitate talie-greutate</li> <li>• capacitate vitală</li> <li>• volum maxim de oxigen/ kg corp</li> </ul>
<b>2. Deprinderi motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alergare</li> <li>• săritură</li> <li>• prindere - aruncare</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 execuție</li> <li>- de deplasare</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție</li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- absolută a tuturor grupelor musculare</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în relaționare cu partenerii și adversarii, cu spațiul de poartă și minge</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aerobă și anaerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> <li>- stabilitate articulară</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• robustețe fizică</li> <li>• revenire rapidă după eforturi anaerobe</li> </ul>
<b>5. Calități motrice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție la stimuli vizuali auditivi</li> <li>- de execuție a unor mișcări singulare și repetate</li> <li>- de deplasare pe distanțe de până la 35 m</li> <li>- de decizie și soluționare a fazelor de joc</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză la nivelul membrilor superioare</li> <li>- detenta</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- manevrarea mingii în condiții de viteză și precizie</li> <li>- coordonarea acțiunilor proprii cu cele ale partenerilor și adversarilor</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză</li> <li>- în regim de îndemânare</li> <li>- în regim de forță</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mobilitate și suplețe specifică acțiunilor tactice individuale</li> </ul> </li> </ul>
<b>6. Metode și mijloace de dezvoltare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și a supleței</li> </ul>
<b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b>	<p><b>PROCEDEE TEHNICE</b></p> <p><b>a) în atac</b> - însușirea unor noi procedee tehnice și consolidare celor cunoscute</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mișcarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare de viteză</li> <li>- alergare șerpuită printre apărători</li> <li>- alergare cu schimbări de direcție</li> <li>- deplasări în direcții diferite: <ul style="list-style-type: none"> <li>- înainte</li> <li>- lateral</li> <li>- oblic</li> <li>- înapoi</li> </ul> </li> <li>- sărituri cu bătaie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe un picior</li> <li>- pe ambele picioare</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• ținerea mingii cu o mână prin apucarea și ducerea ei în diferite planuri</li> <li>• ridicarea mingilor de pe sol – prin apucare cu o mână: <ul style="list-style-type: none"> <li>- dinamic</li> </ul> </li> <li>• pasarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvârlită de deasupra umărului</li> <li>- zvârlită din dreptul șoldului și mai jos</li> </ul> </li> <li>• driblingul: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sprint printre apărători (ambidextrie)</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> </li> </ul>

- în linie dreaptă cu viteză maximă
  - aruncarea la poartă:
    - zvârlită de deasupra umărului:
      - din alergare
      - din săritură
      - cu sprijin pe sol precedată de lan de pași încrucișați sau adăugați
    - zvârlită lateral la nivelul umărului
    - din dreptul șoldului
    - din dreptul genunchiului
    - prin evitare
    - cu bătaie pe piciorul de pe partea brațului de aruncare
    - din plonjon:
      - cu cădere laterală (stânga-dreapta)
      - plonjon sărit
      - cu bătaie pe ambele picioare
    - specifice unor situații de joc:
      - cu prinderea mingiei din săritură deasupra semicercului
      - cu boltă peste portar
      - cu lovirea mingii: cu palma sau pumnul
  - fenta (mișcări înșelătoare):
    - schimbare simplă de direcție și schimbare dublă de direcție
    - fentă de aruncare la poartă urmată de depășire și pătrundere
    - fentă de aruncare la poartă urmată de pasă
    - fentă de pasă urmată de angajare
    - fentă de aruncare la poartă printr-un procedeu urmată de alt procedeu de aruncare
- b) în apărare**
- poziția fundamentală și mișcarea în teren specifică jocului de apărare
  - alergare cu fața, cu spatele
  - opriri, porniri, întoarceri
  - desprinderi cu bătaie pe un picior, pe ambele picioare
  - blocarea mingiilor:
    - înalte, laterale
  - atacarea adversarului cu corpul:
  - marcajul strâns
  - scoaterea mingii din dribling prin atac din față, din lateral, din spate și din ținere echilibrată
  - închiderea culoarelor de pătrundere
  - predare, preluare și schimbul de oameni
  - alunecarea
  - zidul în apărare la aruncările libere de la 9 m
  - așezarea apărătorilor la aruncarea de la 7 m
  - așezarea apărătorilor la aruncarea liberă de la colț
- Procedee tehnice specifice postului de portar**
- poziția fundamentală:
    - plasamentul la aruncările de la:
      - distanță
      - din unghiuri laterale
      - semicerc – zonă centrală
    - lansarea contraatacului
  - deplasarea în poartă
  - respingerea mingii:
    - cu brațul
    - cu piciorul
    - cu brațul și piciorul
    - cu trunchiul
  - mișcări înșelătoare



- plonjonul
- lansarea contraatacului
- colaborarea cu apărătorii
- apărarea aruncărilor de la 7 m
- activitatea portarului ca jucător de câmp la aruncarea liberă de la margine, stânjenirea contraatacului advers, intercepta

#### **ACȚIUNI TEHNICO-TACTICE INDIVIDUALE DE ATAC**

- prinderea și pasarea mingii în pătrundere
- driblingul simplu și multiplu
- demarcajul direct
- angajarea pivotului
- aruncarea la poartă

#### **ACȚIUNI TEHNICO - TACTICE INDIVIDUALE DE APĂRARE**

- oprirea contraatacului
- retragerea spre propria poartă
- marcajul în fazele I și a II-a ale apărării
  - marcaj strâns om la om
  - marcaj la interceptie
  - atacarea hotărâtă a posesorului mingii
  - scoaterea mingii din dribling prin atac din față, din lateral, din spate, din ținere echilibrată
  - atacarea adversarului aflat în posesia mingii
  - acoperirea brațului de aruncare
  - închiderea culoarelor de pătrundere
  - blocarea aruncărilor la poartă

#### **ACȚIUNI TEHNICO - TACTICE COLECTIVE DE ATAC**

- pasarea mingii în pătrundere cu amenințarea porții
- încrucișarea – simplă, dublă
- paravanul fix și din mișcare
- blocajele:
  - interior
  - dublu blocaj
  - blocaj exterior
  - blocaj plecare din blocaj
  - blocaj executat de jucătorul cu minge la jucătorul fără minge
  - blocaj executat de jucătorul fără minge la jucătorul cu minge
  - blocaj executat de jucătorul fără minge la jucătorul fără minge

- învăluirea interioară și exterioară

#### **ACȚIUNI TEHNICO - TACTICE COLECTIVE DE APĂRARE**

- împărțirea adversarilor
- preluarea- predarea- schimbul de oameni
- alunecarea
- zidul de apărare la aruncările libere de la 9 m
- așezarea apărătorilor la aruncările de pedeapsă
- așezarea apărătorilor la aruncările libere de la margine și de la colț
- așezarea apărătorilor la mingea de arbitru

#### **SISTEME DE JOC**

##### **În atac**

- sistemul de joc cu un pivot
- sistemul de joc cu doi pivoți

##### **În apărare**

- **pe zonă:** 6:0; 5:1
- **combinat:** 5+1
- **om la om:** pe tot terenul, în propria jumătate de teren

#### **Modelul de joc în atac**

	<p><b>I. Contraatacul (faza I)</b>  <b>Componentele tehnico-tactice de realizare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>recuperarea rapidă a mingii de către portar și degajarea</li> <li>alergarea de viteză a vârfurilor de contraatac</li> <li>prinderea mingii venite din urmă</li> <li>pase în alergare în același plan și în adâncime</li> <li>schimbări de direcție cu și fără minge</li> <li>demarcajul</li> <li>driblingul simplu și multiplu ă n linie dreaptă și cu schimbări de direcție</li> <li>aruncări la poartă din alergare și din săritură, cu boltă peste portar</li> </ul> <p><b>II. Contraatacul susținut (faza a II-a)</b>  <b>Componentele tehnico-tactice de realizare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pase între 2 – 3 jucători din alergare în același plan și în adâncime</li> <li>schimbări de direcție prin breșele create în timpul replierii adversarilor</li> <li>demarcajul direct și indirect al jucătorilor din valul al doilea</li> <li>pasele de angajare a jucătorilor de semicerc</li> <li>aruncarea la poartă din apropierea semicercului de 6 m</li> <li>încrucișări între jucătorii din valul al doilea</li> <li>aruncarea la poartă de la distanță din săritură, cu sprijin pe sol cu elan de pas încrucișat sau adăugat</li> </ul> <p><b>III. Organizarea atacului</b>  <b>Componentele tehnico-tactice de realizare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>deplasarea în teren pentru ocuparea posturilor</li> <li>pase din alergare ușoară, pasă zvârlită, lansată, oferită</li> <li>pase în pătrunderi succesive cu amenințarea porții</li> <li>pase 1-7</li> <li>pase peste semicerc de la o extremă la alta</li> </ul> <p><b>IV. Atacul în sistem (faza a IV-a) cu 1 și 2 pivoți</b>  <b>Componentele tehnico-tactice de realizare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pase în pătrundere cu amenințarea porții</li> <li>pătrunderea printre doi apărători și pasarea mingiei în direcția unde s-a realizat superioritatea numerică</li> <li>circulația de jucători la semicerc</li> <li>pase de angajare a jucătorilor de semicerc</li> <li>încrucișare, învăluire, paravanul, blocajul</li> <li>aruncarea la poartă din săritură, cu sprijin pe sol, cu elan de pași încrucișați, aruncarea din plonjon, aruncări din dreptul soldului și genunchi, prin evitare precum și aruncările specifice fiecărui post în parte</li> </ul> <p><b>Modelul de joc în apărare:</b></p> <p><b>I. Replierea (faza I)</b>  <b>Componentele tehnico-tactice de realizare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alergare de viteză la momentul oportun</li> <li>alergare cu fața, cu spatele, opriri, porniri, întoarceri</li> <li>marcajul strâns și de supraveghere</li> <li>scoaterea mingii din dribling prin atac din spate și din lateral</li> <li>oprirea contraatacului</li> </ul> <p><b>II. Zona temporară (faza a II-a)</b>  <b>Componentele tehnico-tactice de realizare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>deplasări de poziții fundamentale de apărare în toate direcțiile</li> <li>schimbul de oameni și alunecarea</li> <li>atacarea adversarului aflat în posesia mingii</li> <li>scoaterea mingii de la adversar</li> <li>blocarea mingiilor aruncate la poartă</li> </ul> <p><b>III. Organizarea apărării (faza a III-a)</b></p>
--	--

	<p><b>Componentele tehnico-tactice de realizare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>deplasări în alergare și ocuparea posturilor în apărare pe drumul cel mai scurt</li> <li>marcaj la supraveghere</li> </ul> <p><b>IV. Apărarea în sistem (faza a IV-a)</b></p> <p><b>Componentele tehnico-tactice de realizare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>așezarea în teren</li> <li>deplasarea în poziție fundamentală de apărare</li> <li>atacarea adversarului aflat în posesia mingii</li> <li>marcajul celui mai periculos adversar față de poartă</li> <li>blocarea mingilor aruncate spre poartă</li> <li>scoaterea mingiei de la adversar prin atac din față și din ținere echilibrată</li> <li>predarea și preluarea adversarilor</li> <li>schimbul de oameni și alunecarea</li> <li>așezarea zidului la aruncarea de la 9 m</li> <li>colaborarea cu portarul</li> </ul> <p><b>Modelul jucătorilor specializați pe posturi</b> deoarece juniorii II trebuie să-și însușească întregul conținut tehnico-tactic al postului pe care se specializează, jucătorul junior II este modelul jucătorului de performanță</p>
<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>conform specializării pe post</li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>conform specializării pe post</li> </ul>
<b>10. Trăsături psihice dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tenacitate</li> <li>eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>concentrare</li> <li>atenție distributivă</li> <li>inițiativă</li> <li>curaj</li> <li>stăpânire de sine</li> <li>colaborare și întrajutorare</li> <li>amplificarea combativității</li> <li>încredere în forțele proprii și ale coechipierilor</li> <li>echilibru afectiv în toate situațiile</li> </ul>
<b>11. Protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tehnici de reechilibrare</li> <li>modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>importanța „încălzirii”</li> <li>respirația cu caracter de refacere</li> </ul> </li> <li>tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>
<b>12. Randament sportiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>factorii care condiționează performanța</li> <li>cauzele care reduc randamentul</li> <li>criterii de apreciere a randamentului</li> <li>componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire</li> <li>caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante</li> <li>criterii de analiză</li> <li>specificul analizei de caz și al autoanalizei</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>regulament de concurs</li> <li>greșeli de arbitraj</li> <li>abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> </ul>
<b>14. Reguli de comportament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>relații de subordonare</li> <li>caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru</li> <li>comportamentul în concurs</li> <li>situațiile critice din concurs</li> <li>criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>greșeli frecvente</li> </ul>

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **HANDBAL**  
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

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

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

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
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**

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

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

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive</li><li>• Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc</li><li>• Acceptarea și aplicarea în concurs a sarcinilor stabilite de către profesor/antrenor, contribuind și la susținerea/încurajarea/atenționarea partenerilor</li></ul>
3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare</li><li>• Consultarea membrilor grupului în luarea deciziilor în</li></ul>

activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați	<p>exercitarea rolului de conducere</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asigurarea obiectivității și caracterului constructiv al opiniilor referitoare la membrii grupului</li> </ul>
3.3. Manifestarea stabilă a unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efectuarea programului de pregătire cu respectarea regulilor de fair-play față de profesor/antrenor și parteneri</li> <li>Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play</li> <li>Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play</li> </ul>

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

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

## **CONȚINUTURI**

<b>Domenii de conținut</b>	<b>Conținuturi</b>
<b>1. Indici somato-funcționali generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>troficitatea și tonicitatea întregii musculaturi</li> <li>consum maxim de oxigen</li> <li>capacitate vitală</li> <li>putere maximă aerobă și anaerobă</li> </ul>
<b>2. Deprinderi motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alergări variate</li> <li>săritură</li> <li>aruncare</li> <li>prindere</li> </ul>
<b>3. Calități motrice de bază</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Viteza</b></li> <li>- de reacție</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- de execuție</li> <li>- de deplasare</li> <li>- de repetiție</li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- absolută a întregului aparat locomotor</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în deplasări, cu manevrarea mingii și corelarea acțiunilor cu partenerii</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- specifică și la eforturi mixte</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> <li>- coxofemurală</li> <li>- a gleznei</li> <li>- a genunchiului</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relație talie-greutate specifică postului</li> <li>• timp de revenire rapidă după efort anaerob</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</li> <li>- de execuție – decizie</li> <li>- de deplasare</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explozivă (brațe și picioare)</li> <li>- de cedare (brațe și picioare)</li> <li>- în regim de viteză, îndemânare, rezistență</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de forță</li> <li>- în condiții de forță și viteză</li> <li>- în condiții de rezistență specifică jocului</li> <li>- în condiții de adversitate</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 regim de tehnică specifică postului</li> <li>- în regim de îndemânare</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articular</li> <li>- coxofemurală</li> <li>- scapulohumerală</li> <li>- tibio-tarsiană</li> </ul> </li> </ul>
<b>6. Metode și mijloace de dezvoltare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și a supleței</li> </ul>
<b>7. Elemente și procedee tehnice de bază (Modelul handbalistului de performanță)</b>	<p><b>Portar</b> <b>Conținut tehnic – tactic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deplasări în poartă în poziție fundamentală</li> <li>• plasamentul în funcție de unghiul de aruncare</li> <li>• plasamentul în funcție de poziția apărătorilor și de procedeul tehnic de aruncare folosit de adversar și de distanță</li> <li>• prinderea mingii aruncate la poartă</li> <li>• respingerea mingii: cu brațul, cu piciorul, cu brațul și piciorul, cu trunchiul</li> <li>• plonjonul</li> <li>• mișcările înșelătoare</li> <li>• lansarea contraatacului</li> <li>• colaborarea cu apărătorii</li> <li>• apărarea aruncărilor de la 7 m</li> <li>• activitatea portarului ca jucător de câmp la aruncarea liberă, aruncarea liberă de la margine, stânenirea</li> </ul>

	<p>contraatacului advers, interceptia</p> <p><b>Extrema - stanga dreptaci si dreapta stangaci</b></p> <p><b>Continut tehnico – tactic</b></p> <p><b>Contratac</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• startul rapid, alergarea de viteză</li> <li>• prinderea mingii venita din urma</li> <li>• driblingul multiplu</li> <li>• pasa in viteză la celalalt varf de contraatac</li> <li>• aruncarea la poarta din alergare, din saritura, cu boltă peste portar, plonjon sarit</li> <li>• incrucisarea intre vatfurile de contraatac</li> </ul> <p><b>Contratacul susținut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• algare cu schimbare de directie</li> <li>• demarcajul direct</li> <li>• infiltrarea la semicerc</li> <li>• paravanul din miscare – blocajul – blocaj plecare din blocaj</li> <li>• aruncarea la poarta din plonjon sarit folosind la nevoie pasii pivotului</li> </ul> <p><b>Organizarea atacului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocuparea postului si plasamentul corect in functie de circulatia mingii</li> <li>• iesirea in intampinarea mingii – pasare si reluarea locului in dispozitivul de atac</li> </ul> <p><b>Atacul in sistem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aruncarea la poarta cu ducerea brațului lateral</li> <li>• din saritura cu aterizare pe piciorul din partea brațului de aruncare</li> <li>• din plonjon sarit</li> <li>• din saritura cu bataie pe piciorul din partea brațului de aruncare</li> <li>• din actiunea de invăluire</li> <li>• prinderea mingii din saritura normata de aruncare</li> <li>• aruncare cu boltă peste portar</li> <li>• pasarea mingii in patrundere succesiva</li> <li>• pasa din pronatie in patrundere succesiva</li> <li>• pasa peste semicerc</li> <li>• angajarea pivotului deasupra semicercului</li> <li>• angajarea pivotului la actiunea de invăluire</li> <li>• actiune individuala de depasire a ultimului aparator – spre interior, spre exterior</li> <li>• circulatia la semicerc</li> <li>• infiltrarea printre aparatori</li> <li>• blocaj interior – exterior</li> <li>• blocaj executat pentru jucatorii de 9 m</li> <li>• blocaj – plecare din blocaj</li> <li>• paravan din miscare</li> <li>• invăluire interioara, exterioara</li> <li>• aruncarea la poarta din plonjon sarit cu evitare (pentru extrema dreapta – dreptaci)</li> <li>• aruncarea din saritura cu patrundere spre interiorul semicercului, pasa din pronatie, pasa inapoi pe la spate pentru angajarea pivotului</li> </ul> <p><b>Pivot</b></p> <p><b>Continut tehnico – tactic</b></p> <p><b>Contratac</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• startul rapid, alergarea de viteză</li> <li>• pasarea mingii in viteză</li> <li>• aruncarea la poarta din alergare, din saritura</li> </ul> <p><b>Contratacul susținut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prinderea mingii pasate bputernic</li> <li>• aruncarea la poarta din plonjon sarit</li> <li>• paravan fix si din miscare</li> </ul>
--	---

- blocaj – plecare din blocaj
- Organizarea atacului**
- deplasări în fața semicercului în poziție fundamentală în funcție de circulația mingii
  - ieșire în întâmpinarea mingii – pasare și reluarea locului în dispozitivul de atac
- Atacul în sistem**
- demarcaj prin deplasări rapide în poziție fundamentală de atac și ocuparea primului plan
  - circulația pe semicerc
  - paravanul fix și din mișcare
  - blocaj interior pentru favorizarea pătrunderilor
  - blocaj pentru favorizarea aruncărilor la poartă, pentru favorizarea demarcajului unui jucător de la 9 m
  - blocaj – plecare din blocaj
  - aruncarea la poartă precedată de pașii pivotului
  - aruncarea la poartă din săritură
  - aruncarea la poartă din plonjon
  - aruncarea la poartă din plonjon sărit
  - aruncarea la poartă pe la spate
  - aruncarea la poartă cu două mâini printre picioare
  - aruncarea la poartă din angajare deasupra semicercului
- Inter stânga dreptaci și dreapta stângaci**
- Conținut tehnico – tactic**
- Contratac**
- lansarea contraatacului ca intermediar
  - demarcaj lateral și în adâncime
  - intrarea în posesia mingii venită de la portar
- Contratacul susținut**
- alergarea de viteză
  - transportul mingii în atac prin pase rapide
  - aruncarea la poartă din săritură
  - aruncarea la poartă cu sprijin pe sol precedată de elan de pas încrucișat, de pas adăugat și pas săltat
  - pasa de angajare la semicerc din săritură
  - pasa din pronație
  - pasa pe la ceafă, pe la spate
  - depășirea adversarului prin schimbări de direcție
  - pătrunderea pe culoar
  - paravanul
- Organizarea atacului**
- pase în pătrundere succesivă
  - pasa zvârlită de deasupra umărului
  - pasa din pronație
  - pasa împinsă
- Atacul în sistem**
- aruncarea la poartă din săritură
  - aruncarea la poartă din săritură precedată de pas săltat
  - aruncarea la poartă din săritură precedată de pas încrucișat
  - aruncarea la poartă cu sprijin pe sol cu elan de pas încrucișat
  - aruncarea la poartă cu sprijin pe sol cu elan de pas săltat
  - aruncarea la poartă cu sprijin pe sol cu elan de pas adăugat
  - aruncarea la poartă cu sprijin pe sol zvârlit de deasupra umărului, din dreptul șoldului, din dreptul genunchiului precedat de elan de pas adăugat, pas încrucișat, pas săltat
  - aruncarea la poartă prin evitare



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aruncarea la poartă din săritură cu ducerea brațului lateral</li> <li>• pasa de angajare din săritură</li> <li>• pasa de angajare din pronație</li> <li>• pasa de angajare pe la spate</li> <li>• pasa de angajare înapoi peste umăr</li> <li>• pasa de angajare pe sub picior</li> <li>• schimbare simplă de direcție, schimbare dublă de direcție,</li> <li>• fentă de aruncare la poartă urmată de depășire, pătrundere</li> <li>• fentă de aruncare la poartă urmată de depășire și pasă</li> <li>• fentă de aruncare la poartă urmată de depășire și angajare</li> <li>• fentă de pasă urmată de angajare</li> <li>• fentă de pasă urmată de la poartă</li> <li>• fentă de aruncare la poartă printr-un procedeu urmată de alt procedeu de aruncare</li> <li>• încucișare simplă – dublă</li> <li>• paravan</li> <li>• învâluire interioară și exterioară</li> <li>• blocaj toate formele</li> <li>• circulația în opt</li> </ul> <p><b>Pentru inter dreapta dreptaci</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aruncare la poartă cu evitare</li> <li>• aruncare la poartă cu sprijin pe sol zvârlit din dreptul șoldului cu elan de pas încrucișat</li> <li>• aruncare la poartă cu sprijin pe sol zvârlit de deasupra umărului cu elan de pas încrucișat înapoi</li> </ul> <p><b>Centru</b></p> <p><b>Conținut tehnico – tactic</b></p> <p><b>Contratac</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• intrare în posesia mingii</li> <li>• demarcaj</li> <li>• lansarea contraatacului ca intermedia</li> </ul> <p><b>Contratacul susținut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alergare de viteză</li> <li>• participare la transportul mingii în atac</li> <li>• aruncare la poartă din săritură</li> <li>• aruncare la poartă cu sprijin pe sol precedat de elan de pas adăugat, pas încrucișat</li> <li>• pase de angajare din pronație, înapoi pe la spate, înapoi pe la ceafă</li> <li>• depășirea adversarului prin schimbare de direcție</li> <li>• pătrundere</li> <li>• paravan</li> <li>• blocaj</li> </ul> <p><b>Organizarea atacului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pase în pătrundere succesivă</li> <li>• pasa zvârlită de deasupra umărului</li> <li>• pasa din pronație</li> </ul> <p><b>Atacul în sistem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pasarea mingii în faza de pregătire a finalizării</li> <li>• pase în pătrundere succesivă</li> <li>• pasele de angajare a pivotului</li> <li>• pase speciale de legătură cu jucătorii aflați în circulație</li> <li>• aruncare la poartă cu sprijin pe sol cu elan de pas încrucișat, cu elan de pas săltat</li> <li>• aruncare la poartă cu sprijin pe sol zvârlit din dreptul șoldului</li> <li>• aruncare la poartă cu evitare</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aruncare la poartă din săritură</li> <li>• aruncare la poartă din alergare</li> <li>• acțiune individuală de depășire</li> <li>• fentă de aruncare la poartă urmată de angajare</li> <li>• schimbare simplă și dublă de direcție</li> <li>• blocaj – plecare din blocaj</li> <li>• încrucișare simplă, dublă</li> <li>• paravan fix și din mișcare</li> <li>• infiltrare pe semicerc ca al doilea pivot</li> </ul>
<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conform specializării pe posturi</li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<p><b>Conform specializării pe posturi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>portar</b> – nu se pune problema specializării ci aprofundarea pregătirii până la măiestrie</li> <li>• <b>extremă stângă</b> – subspecializarea principală este postul de pivot; specializarea secundară este postul de extremă dreaptă; în anumite cazuri se poate specializa pe postul de inter-stângă, mai ales pentru acțiunile de învăluire interioară</li> <li>• <b>extremă dreaptă</b> – subspecializarea principală este postul de pivot; specializarea secundară este postul de extremă stângă; în anumite cazuri se poate specializa pe postul de inter-dreapta mai ales pentru acțiunile de învăluire interioară</li> <li>• <b>pivot</b>-pentru principalul pivot sunt necesare două subspecializări fără prioritate una față de alta și anume posturile de extremă stângă sau extremă dreapta</li> <li>• <b>inter stângă și inter dreapta</b> – fiecare trebuie să-și însușească jocul pe celelalte două posturi din linia de la 9 m în afara postului pe care este specializat; dacă particularitățile jucătorilor permit, aceștia pot să-și însușească cel puțin o parte din conținutul tehnico-tactic al postului de pivot</li> <li>• <b>centru</b> – subspecializarea principală este de pivot; în secundar este necesar să-și însușească subspecializarea de inter</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>• inițiativă</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• colaborare și întrajutorare</li> <li>• amplificarea combativității</li> <li>• stăpânire afectivă în orice situație</li> <li>• încredere în posibilitățile de afirmare proprii și ale echipei</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>• regulamentul de concurs</li> <li>• principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora</li> <li>• semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate</li> </ul>
<b>14. Reguli de comportament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relații specifice de subordonare</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru</li> <li>• comportamentul în concurs</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> <li>• relațiile cu oficialii concursului</li> <li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>

## Sugestii metodologice

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui cadru didactic de specialitate, ce trebuie să reflecte 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 start de sus (sec)	6"9	6"4	6"8	6"3	6"7	6"2	6"6	6"1	6"5	6"0	6"4	5"9	6"3	5"8	6"2	5"7	6"1	5"6	6"0	5"5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	125	135	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	17	21	18	22	19	23	20	24	21	25	22	26	23	27	24	28	25	29	26	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.	Dribling de la centrul terenului și aruncare la poartă, procedeu la alegere	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției.																			
2.	Joc bilateral, cu reguli adaptate	Se apreciază comportamentul în joc.																			

## 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 start de sus (sec)	6"6	6"2	6"5	6"1	6"4	6"0	6"3	5"9	6"2	5"8	6"1	5"7	6"0	5"6	5"9	5"5	5"8	5"4	5"7	5"3
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1,30	1,45	1,35	1,50	1,40	1,55	1,45	1,60	1,50	1,65	1,55	1,70	1,60	1,75	1,65	1,80	1,70	1,85	1,75	1,90
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	19	23	20	24	21	25	22	26	23	27	24	28	25	29	26	30	27	31	28	32

### 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.	Dribling de la centrul terenului și aruncare la poartă, procedeu la alegere	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției.																			
2.	Joc bilateral, cu reguli adaptate	Se apreciază comportamentul în joc.																			

## 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 start de sus (sec)	6"6	6"1	6"5	6"0	6"4	5"9	6"3	5"8	6"2	5"7	6"1	5"6	6"0	5"5	5"9	5"4	5"8	5"3	5"7	5"2
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	1,45	1,55	1,50	1,60	1,55	1,65	1,60	1,70	1,65	1,75	1,70	1,75	1,75	1,85	1,80	1,90	1,85	1,95	1,90	2,00
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	21	25	22	26	23	27	24	28	25	29	26	30	27	31	28	32	29	33	30	34

### 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.	Dribling de la centrul terenului și aruncare la poartă, procedeu la alegere	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției.																			
2.	Joc bilateral, cu reguli adaptate	Se apreciază comportamentul în joc.																			

## 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.	Alergarea de viteză cu start de sus pe distanța de 30m (sec)	6"4	5"9	6"3	5"8	6"2	5"7	6"1	5"6	6"0	5"5	5"9	5"4	5"8	5"3	5"7	5"2	5"6	5"1	5"5	5"0
2.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,55	1,65	1,60	1,70	1,65	1,75	1,70	1,80	1,75	1,85	1,80	1,90	1,85	1,95	1,90	2,00	1,95	2,05	2,00	2,10
3.	Aruncarea mingii de oină cu elan (m)	23	27	24	28	25	29	26	30	27	31	28	32	29	33	30	34	31	35	32	36

### 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.	Dribling multiplu de la centru terenului și aruncare la poartă (procedeu la alegere) de la semicercul de 6 m	Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției procedeele tehnice.																			
2.	Joc bilateral cu reguli adoptate	Se apreciază comportamentul în joc.																			



## 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