

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: KARATE

**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 KARATE, 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: **KARATE**
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 activității de pregătire	<ul style="list-style-type: none">• Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche• Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup• Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă

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

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

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice • Exersarea procedeele tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee • Exersarea procedeele tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
4.3. Integrarea 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 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"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate și mobilitate articulară • suplețe musculo - ligamentară • stabilitate optimă a S.N.C.

2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala mersului • școala alergării • școala săriturii • echilibru - școala căderii
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • stare de sănătate foarte bună • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură puternică, forță scapulară dezvoltată • mobilitate coxofemurală și a coloanei vertebrale • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio - vascular dezvoltat și pregătit specific • excitabilitatea S.N.C.- ului pentru coordonarea segmentelor angajate în efort
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 în acțiuni motrice singulare - de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> - pe direcție rectilinie - cu schimbări de direcție - în regim de forță • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică segmentară - segmentară în regim de rezistență - contracție finală prin execuție tehnică, cu final de respirație și contracție abdominală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentelor față de corp - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de rezistență - în regim de viteză • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală - cardio-respiratorie la eforturi aerobe - musculară locală - în regim de forță - specifică • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, coxofemorale
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de braț de atac (tsuki waza): <ul style="list-style-type: none"> - oi tsuki - giaku tsuki

	<ul style="list-style-type: none"> - uraken - shuto • tehnici de braț pentru blocare (uche-waza uke-waza): <ul style="list-style-type: none"> - age-uke - uchi-ude-uke - soto-ude-uke - gedan-barai - shuto-uke • tehnici de picior (geri-waza): <ul style="list-style-type: none"> - mae geri - yoko geri - mawashi-geri - ushiro-geri - ura-mawashi-geri • poziții de bază (dachi-waza): <ul style="list-style-type: none"> - zekutsu-dachi - kokutsu-dachi - kiba-dachi - nekoashi-dachi - kosa-dachi - fudo-dachi • forma (kata) <p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de braț de atac • tehnici de braț pentru blocare • tehnici de picior • poziții de bază, executate cu partener, în regim de întrecere
<p>8. Procedee tehnice specifice recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kihon-tehnica de bază (combinații specifice de brațe și picioare) • kata • kihon-Kumite, Gohon-Kumite, Sambon-Kumite • tehnica de bază în regim de maximă corectitudine fără viteză și forță • simulări parțiale de întreceri: • kihon • ippon-kumite • sanbon-kumite • gohon-kumite • jiyu-kumite • kyu-ri(examene de grad)
<p>9. Acțiuni tactice specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • executarea corectă a tehnicii de kihon, a tehnicii specifice kata-ului și coordonarea între brațe și picioare • executarea combinațiilor în funcție de ritmul kata-ului • aplicarea acțiunilor tehnice cu partener (kumite) • automatizarea acțiunilor de rezolvare eficientă a problemelor de tehnică • aplicarea acțiunilor tehnice cu partener de antrenamente și întreceri

10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • atenție • educarea procesului de excitație și inhibiție • educație mentală • stăpânire de sine • memorie vizuală • sensibilitate vestibulară și proprioceptiv-kinesteziică • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine și modestie • disciplină colectivă
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 • criteriile de apreciere a randamentului specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criteriile de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

DISCIPLINA SPORTIVĂ: KARATE**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 întrecerilor/concursurilor
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor• Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare• Respectarea în concursuri a prevederilor regulamentare

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

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

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

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

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

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

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate și mobilitate articulară • suplețe musculo- ligamentară • stabilitate optimă a S.N.C.
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala mersului • școala alergării • școala săriturii • echilibru - școala căderii
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • stare de sănătate foarte bună • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură puternică, forță scapulară dezvoltată • mobilitate coxofemurală și a coloanei vertebrale • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio - vascular dezvoltat și pregătit specific • excitabilitatea S.N.C.- ului pentru coordonarea segmentelor angajate în efort
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 în acțiuni motrice singulare - de deplasare - pe direcție rectilinie - de deplasare - cu schimbări de direcție - în regim de forță • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică segmentară - segmentară în regim de rezistență - contracție finală prin execuție tehnică, cu final de respirație și contracție abdominală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentelor față de corp - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de rezistență - în regim de viteză

	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală - cardio-respiratorie la eforturi aerobe - musculară locală - în regim de forță - specifică • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, coxofemorale
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime și explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de braț de atac (tsuki waza): <ul style="list-style-type: none"> - oi tsuki - giaku tsuki - uraken - shuto • tehnici de braț pentru blocare (uche-waza uke-waza): <ul style="list-style-type: none"> - age-uke - uchi-ude-uke - soto-ude-uke - gedan-barai - shuto-uke • tehnici de picior (geri-waza): <ul style="list-style-type: none"> - mae geri - yoko geri - mawashi-geri - ushiro-geri - ura-mawashi-geri • poziții de bază (dachi-waza): <ul style="list-style-type: none"> - zekutsu-dachi - kokutsu-dachi - kiba-dachi - nekoashi-dachi - kosa-dachi - fudo-dachi • forma (kata)
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • Kihon-tehnica de bază (combinații specifice de brațe și picioare) • Kata • Kumite- Sambon -Kumite, Kihon Ippon Kumite, Jiyu Ippon Kumite • tehnici de braț de atac • tehnici de braț pentru blocare • tehnici de picior • poziții de bază • forma, executate cu partener în regim de întrecere și concurs • kyu-ri (examene de grad)

9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • executarea combinațiilor în funcție de ritmul Kata • executarea întoarcerilor cu accent pe start și fixarea tehnicii și a poziției (kata) • acțiuni ofensive cu adversar pasiv și semiactiv (kumite) • acțiuni de atac și contraatac pe pregătirea adversarului (kumite) • deplasări pe tatami cu sau fără adversar (kumite) • execuții tehnice ținând cont de partener (nivel), competiție, proba la care concurează • alegerea independentă a procedurilor tehnice în funcție de adversar • încadrarea fiecărei lupte într-un plan tactic în funcție de adversar
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • atenție • educarea procesului de excitație și inhibiție • educație mentală • stăpânire de sine • memorie vizuală • sensibilitate vestibulară și proprioceptiv-kinestezică • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine și modestie • disciplină colectivă
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 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

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 practicatePrezentarea, în cadrul ședințelor de analiză, a cauzelor care au influențat rezultatul din concursReceptarea 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 însușiteExersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau colegÎndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare

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

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	<ul style="list-style-type: none">Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătosAdoptarea măsurilor specifice pregătirii pentru concursEfectuarea 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 performanțăRealizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplinăCulegerea 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 sportiveParticiparea, prin conduita proprie, la asigurarea unui climat optim de comunicare și cooperare în diferite grupuri de lucru stabile sau constituite ad-hoc

	<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 fairplay 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 procedeele 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 procedeele 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"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate și mobilitate articulară • suplețe musculo- ligamentară • stabilitate optimă a S.N.C.
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala mersului • școala alergării • școala săriturii • echilibrul - școala căderii
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - generală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • stare de sănătate foarte bună • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură puternică, forță scapulară dezvoltată • mobilitate coxofemurală și a coloanei vertebrale • capacitate vitală dezvoltată • aparat cardio - vascular dezvoltat și pregătit specific • excitabilitatea S.N.C. - ului pentru coordonarea segmentelor angajate în efort
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 în acțiuni motrice singulare - de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> - pe direcție rectilinie - cu schimbări de direcție - în regim de forță • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică segmentară - segmentară în regim de rezistență - contracție finală prin execuție tehnică, cu final de respirație și contracție abdominală • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - segmentelor față de corp - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de rezistență - în regim de viteză • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală - cardio-respiratorie la eforturi aerobe - musculară locală - în regim de forță - specifică

	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a centurii scapulare, coxofemorale
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice • a supleții și mobilității • a îndemnării
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de braț de atac (tsuki waza): <ul style="list-style-type: none"> - oi tsuki - giaku tsuki - uraken - shuto • tehnici de braț pentru blocare (uche-waza uke-waza): <ul style="list-style-type: none"> - age-uke - uchi-ude-uke - soto-ude-uke - gedan-barai - shuto-uke • tehnici de picior (geri-waza): <ul style="list-style-type: none"> - mae geri - yoko geri - mawashi-geri - ushiro-geri - ura-mawashi-geri • poziții de bază (dachi-waza): <ul style="list-style-type: none"> - zekutsu-dachi - kokutsu-dachi - kiba-dachi - nekoashi-dachi - kosa-dachi - fudo-dachi • forma (kata)
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • KIHON-tehnica de bază (combinații specifice de brațe și picioare) • Kata • Kumite-Sambon-Kumite, Jiyu Ippon-kumite, Jiyu-kumite • tehnici de braț de atac • tehnici de braț pentru blocare • tehnici de picior • poziții de bază • forma, executate cu partener în regim de competiție • kyu-ri (examene de grad)
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • executarea combinațiilor în funcție de ritmul Kata • executarea întoarcerilor cu accent pe finalizarea tehnicii și a poziției (Kata) • execuția integrală a Kata-ului • acțiuni de provocare a tehnicii preferate a adversarului, de preluare a acesteia și contraatac (kumite) • luptă cu schimbarea partenerului la 30 sec. (kumite) • luptă la limita suprafeței și timpului (kumite) • acțiuni tactice în funcție de probă pentru Kumite și Kata • Acțiuni tactice colective <ul style="list-style-type: none"> • adaptarea la condițiile de competiție • valorificarea calităților proprii pentru obținerea victoriei • declanșarea acțiunilor în funcție de valoarea adversarilor • Sisteme de întrecere <ul style="list-style-type: none"> • conform regulamentelor oficiale ale Federației, ale forurilor europene sau mondiale
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare

	<ul style="list-style-type: none"> • curaj • atenție • educarea procesului de excitație și inhibiție • educație mentală • stăpânire de sine • memorie vizuală • sensibilitate vestibulară și proprioceptiv-kinestezică • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine și modestie • disciplină colectivă
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 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"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

Sugestii metodologice

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

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

- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptare permanentă la stimuli progresivi ca intensitate, volum și complexitate, cu precădere pe linia factorilor care condiționează capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă pe durata întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar, în funcție de obiectivele de performanță stabilite/ calendarul competițional;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de pregătire, astfel încât pregătirea să fie motivantă și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, refacere și de recuperare;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții, premii) a elevilor cu performanțe sportive deosebite;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale.

Probele de aptitudini pentru selecția în vederea constituirii/completării claselor cu program sportiv/grupelor de pregătire sportivă reprezintă atât criteriile de admitere la constituirea claselor, cât și probe de selecție pentru completarea claselor și grupelor de pregătire sportivă. 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.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	140	145	145	150	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190
2.	Ridicarea trunchiului din culcat cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți, în 30 sec. (nr. repetări)	16	17	17	18	18	19	19	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32
3.	Mobilitate coxo-femurală (șpagat-cm).	+15	+13	+14	+12	+13	+11	+12	+10	+11	+9	+10	+8	+9	+7	+8	+6	+7	+5	+6	+4
4.	Ridicarea trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec (nr. repetări)	29	31	30	32	31	33	32	34	33	35	34	36	35	37	36	38	37	39	38	40

B. PROBE SPECIFICE

Kihon, zenkutsu – Dachi; Yoi– Zuki; 2 Gyaku – tsuki; 3 Gedan – baraj; 4 Uchi – uke; 5 Age – uke; 6 Soto – uke; Mae – geri; Kokutsu – dachi 1 Shuto – uke.

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.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	150	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195
2.	Ridicarea trunchiului din culcat cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoși, în 30 sec. (nr. repetări)	17	18	18	19	19	20	20	21	21	23	23	25	25	27	27	29	29	31	31	33
3.	Flotări în 30 sec.	15	17	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26
4.	Ridicarea trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec (nr. repetări)	30	32	31	33	32	34	33	35	34	36	35	37	36	38	37	39	38	40	39	41
5.	Viteza : naveta 5x10m (sec)	12,6	12,4	12,7	12,5	12,8	12,6	12,9	12,7	13,0	12,8	13,1	12,9	13,2	13,0	13,3	13,1,	13,4	13,2	13,5	13,3

B. PROBE SPECIFICE:

1. Kihon, Zenkutsu – Dachi; Yoi – Zuki; 2 Gyaku – tsuki; 3 Gedan – baraj; 4 Uchi – uke; 5 Age – uke; 6 Soto – uke; Mae – geri; Mawashi-geri; Kokutsu – dachi 1 Shuto – uke; kiba-dachi.
2. Kata
3. Kumite – „Sanbon”
4. Luptă 1’ 30”

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.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	155	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195	195	200
2.	Ridicarea trunchiului din culcat cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoți, în 30 sec. (nr. repetări)	18	19	19	20	20	21	21	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32	32	34
3.	Flotări în 30 sec.(nr. repetări)	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27
4.	Ridicarea trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec (nr. repetări)	31	33	32	34	33	35	34	36	35	37	36	38	37	39	38	40	39	41	40	42
5.	Viteza: naveta 5x10m (sec)	12,5	12,3	12,6	12,4	12,7	12,5	12,8	12,6	12,9	12,7	13,0	12,8	13,1	12,9	13,2	13,0	13,3	13,1	13,4	13,2

B. PROBE SPECIFICE:

1. Kihon: primele doua combinatii; Zenkutsu – Dachi; Yoi – Zuki; 2 Gyaku – tsuki; 3 Gedan – baraj; Uchi – uke; 5 Age – uke; 6 Soto – uke; Mae – geri; Mawashi-geri; Kokutsu – dachi 1 Shuto – uke; kiba-dachi.
2. Kata
3. Kumite – „Sanbon”; „Gohon”
4. Luptă 2'

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.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	160	160	165	165	170	170	175	175	180	180	185	185	190	190	195	195	200	200	205
2.	Ridicarea trunchiului din culcat cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoși, în 30 sec. (nr. repetări)	19	20	20	21	21	22	22	23	23	25	25	27	27	29	29	31	31	33	33	35
3.	Flotări în 30 sec.	17	19	18	20	19	21	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28
27	Ridicarea trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec (nr. repetări)	32	34	33	35	34	36	35	37	36	38	37	39	38	40	39	41	40	42	41	43
5.	Viteza: naveta 5x10m (sec)	12,4	12,2	12,5	12,3	12,6	12,4	12,7	12,5	12,8	12,6	12,9	12,7	13,0	12,8	13,1	12,9	13,2	13,0	13,3	13,1

B. PROBE SPECIFICE:

1. Kihon: patru combinații; Zenkutsu – Dachi; Yoi – Zuki; 2 Gyaku – tsuki; 3 -Gedan –barai; 4- Uchi – uke; 5 Age – uke; 6 Soto – uke; Mae – geri; Mawashi-geri; Kokutsu – dachi 1 Shuto – uke; kiba-dachi.
2. Kata
3. Kumite – „Sanbon”, „Gohon” și „Ippon”
4. Luptă 2'

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
PETRE Răzvan	U.N.E.F.S. București