

**Programa școlară  
pentru**

**PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ**

**ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT**

**Disciplina sportivă de specializare: LUPTE GRECO-ROMANE**

**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 LUPTE GRECO-ROMANE, 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 concură 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.

Prezența 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: **LUPTE GRECO-ROMANE**  
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"><li>• Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor</li><li>• Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici</li><li>• Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul/antrenorul</li></ul>
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare</li><li>• Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare</li><li>• Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator</li></ul>

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

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

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

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"><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 forme adaptate de întrecere/concurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee</li> <li>• Exersarea procedeele tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi</li> <li>• Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete</li> </ul>
4.3. Integrarea procedeele tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire</li> <li>• Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere</li> <li>• Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale</li> </ul>
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire</li> <li>• Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri</li> <li>• Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri</li> </ul>

## **CONȚINUTURI**

<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 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>• variante de deplasare</li> <li>• variante de sărituri</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de tracțiuni și împingeri</li> <li>• variante de târâre</li> <li>• variante de transport</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 deplasare pe spații reduse</li> <li>- de reacție la stimuli vizuali și tactili</li> <li>- de execuție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dinamică și explozivă a tuturor grupelor musculare</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acțiunilor în relație cu un adversar/partener</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la eforturi aerobe și mixte în regim de forță, viteză, îndemânare</li> <li>- musculaturii locale</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coloanei vertebrale</li> <li>- stabilitatea articulațiilor membrelor</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitatea și tonicitatea segmentelor</li> <li>• masa musculară activă</li> <li>• volum maxim de oxigen</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 acțiunile declanșate</li> <li>- de execuție la acțiunile declanșate</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dinamică explozivă în regim de îndemânare</li> <li>- statică (izometrică), în prize și în fixări</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acțiunilor corpului în spațiu și față de adversar/partener</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la efort mixt în corelație cu forța, viteza, îndemânarea</li> <li>- musculaturii tuturor grupelor musculare</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 reacție, 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>A. Lupta la sol</b></li> <li>• menținerea podului</li> <li>• căderea în pod</li> <li>• intrarea și ieșirea în pod</li> <li>• poziții de luptă: <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția de gardă în apărare</li> <li>- poziția de atac</li> </ul> </li> <li>• rostogoliri: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu fixarea brațului opus</li> <li>- cu cheie la brațul opus</li> <li>- cu cheie la cap</li> <li>- cu simplu nelson</li> <li>- cu dublu nelson</li> <li>- cu brațul fixat în cheie</li> <li>- prin centurare cu un braț</li> <li>- prin centurare cu ambele brațe</li> </ul> </li> <li>• rulatul: <ul style="list-style-type: none"> <li>- clasic</li> <li>- cu fixarea brațului</li> <li>- din față, cu fixarea ambelor antebrațe</li> <li>- din față cu fixarea antebrațului</li> </ul> </li> <li>• răsturnări:</li> </ul>

- prin centurare cu un braț pe dedesubt
  - prin centurare inversă (retur)
  - prin centurare inversată și ridicare
  - treceri peste adversar:
    - din genunchi față în față
    - prin blocarea brațului
    - pășire peste adversar la rostogolirea prin centurare cu ambele brațe
    - trecere peste adversar după centurarea inversată
- B. Lupta în picioare**
- poziția de luptă:
    - înaltă
    - medie
    - joasă
  - apucările:
    - cap-braț din față
    - brațelor din față
    - trunchi braț din față
    - trunchi din față
    - trunchi braț din lateral
    - trunchi braț din spate
  - doborâri:
    - prin centurare directă
    - prin centurare și cuprinderea brațului
    - prin centurare și desprindere (rupere în față)
    - prin centurare, ridicare și balansare
    - prin împingere în braț
    - cu fixarea capului și brațului (tur de cap rupt)
    - cu fixarea brațului și trunchiului
- Aruncări**
- aruncări prin suspendare:
    - aruncarea prin suspendare de antebraț
    - aruncarea prin suspendare de braț
    - aruncarea prin suspendare inversă
    - aruncarea prin suspendare de cap și antebraț
  - aruncare peste șold:
    - aruncare peste șold cu fixarea capului și antebrațului
    - aruncare peste șold cu fixarea capului și brațului
    - aruncare peste șold cu fixarea capului și brațului și încleștarea mâinilor
    - aruncare peste șold prin apucare în cruce
    - aruncare peste șold cu fixarea trunchiului (tur de șold)
    - aruncare peste șold cu fixarea brațului
  - aruncări peste spate:
    - aruncări peste spate cu brațul fixat pe umăr (tur de braț cu brațul fixat pe umăr)
    - aruncare peste spate cu brațul fixat sub axilă (tur de braț)
    - aruncare peste spate cu luarea brațului pe umăr (tur de braț)
  - aruncări peste piept
    - aruncare peste piept cu fixarea trunchiului și brațului (salt la un braț)
    - aruncare peste piept prin centurare cu ambele brațe peste brațul apărătorului
    - aruncare peste piept cu apucare în cruce
    - aruncare peste piept cu centurare (salt cu centurare)
    - aruncare peste piept cu fixarea ambelor brațe



	<p><b><u>Duceri la sol</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cu tracțiune de cap-braț din față</li> <li>• cu tracțiune de braț din exterior</li> <li>• cu tracțiune de braț</li> </ul>
<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conform deficiențelor constatate</li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aplicarea procedeeelor tehnice însușite în angajări cu temă (2 reprize x 2 min. cu 30 sec. pauză)</li> <li>• aplicarea procedeeelor tehnice însușite în funcție de adversar</li> <li>• aplicarea procedeeelor tehnice însușite din lupta la sol prin finalizarea la tuș</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 concentrată</li> <li>• inițiativă</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</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: **LUPTE GRECO-ROMANE**  
 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. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip aerob</li> <li>• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip anaerob</li> <li>• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după eforturile de tip mixt</li> </ul>
2.3. Punerea în practică a unor informații de specialitate selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice</li> <li>• Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate</li> <li>• Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă</li> <li>• Selectarea unor informații de specialitate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora</li> </ul>

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

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

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

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

## CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
<b>1. Indici somato-funcționali generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltare fizică concordantă cu categoria de greutate</li> <li>• putere maximă anaerobă</li> <li>• capacitate vitală</li> </ul>
<b>2. Deprinderi motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de deplasare</li> <li>• variante de sărituri</li> <li>• variante de tracțiuni și împingeri</li> <li>• variante de târâre</li> <li>• variante de transport</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 repetiție</li> <li>- de deplasare</li> <li>- de reacție, cu schimbare de direcție la diferiți stimuli</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză (încărcătură 40-50 % pentru băieți și 20-30 % pentru fete)</li> <li>- maximă a principalelor grupe musculare</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin executarea procedeeelor pe ambele părți</li> <li>- variante de echilibru</li> <li>- variante de escaladări și răsturnări</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aerobă și anaerobă</li> <li>- la efort mediu și submaximal</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- brațelor și picioarelor</li> <li>- trunchiului</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• indici de proporționalitate specifici categoriei</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 deplasare în condiții variate</li> <li>- de execuție a procedeeelor tehnice</li> <li>- de ridicare din parter în picioare</li> <li>- de repetiție a unor procedee tehnice</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dinamică a membrilor inferioare și superioare în regim de viteză</li> <li>- de ridicare a spatelui</li> <li>- gâtului și a capului</li> <li>- de rotație stânga, dreapta, 180°, 360°</li> <li>- de menținere a prizelor</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- musculară locală la nivelul flexorilor</li> <li>- la eforturi statice</li> <li>- la eforturi mixte</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</b>	<p><b>A) Lupta la sol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rostogolire: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu fixarea brațului opus</li> <li>- cu cheie la brațul opus</li> <li>- cu cheie inversă la brațul opus</li> <li>- cu cheie la cap</li> <li>- cu cheie la cap din față</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prin dublu nelson</li> <li>- cu brațul fixat în cheie</li> <li>- cu brațul fixat pe abdomen</li> <li>- prin fixarea antebrătelor și pășire în jurul capului</li> <li>- prin centurare cu ambele brațe</li> <li>• răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin centurare cu un braț pe dedesubt</li> <li>- prin centurare inversă (retur)</li> <li>- prin centurare inversată din culcat</li> <li>- prin centurare inversată și ridicare</li> </ul> </li> <li>• rulări: <ul style="list-style-type: none"> <li>- din față cu fixarea ambelor antebrățe</li> <li>- din față cu fixarea antebrățului</li> <li>- clasice</li> <li>- cu fixarea brațului adversarului peste piept din poziția de pod</li> <li>- combinații între treceri la spate și rulat</li> </ul> </li> </ul> <p><b>B) Lupta în picioare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• doborâri: <ul style="list-style-type: none"> <li>- combinații cu centurare și cuprinderea brațului, cosire</li> <li>- combinații între intrări și alte procedee</li> </ul> </li> <li>• aruncări prin suspendare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de antebrăț (șurub de antebrăț)</li> <li>- de braț (șurub de braț)</li> <li>- inversă de braț (șurub invers)</li> </ul> </li> <li>• aruncări peste șold: <ul style="list-style-type: none"> <li>- peste șold cu fixarea capului și antebrățului</li> <li>- peste șold cu fixarea capului și a brațului</li> <li>- cu fixarea capului și brațului și încheștarea mâinilor</li> <li>- aruncare peste șold din apucare în cruce</li> <li>- aruncare peste șold cu fixarea trunchiului și a brațului (tur de șold)</li> </ul> </li> <li>• răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu apucarea reciprocă a capului pe deasupra</li> <li>- cu fixarea trunchiului și a brațului</li> <li>- cu introducerea capului sub axilă și împingerea cu antebrățul în abdomen</li> <li>- cu fixarea subaxilei și împingerea cu antebrățul în abdomen</li> <li>- cu fixarea subaxilei și a capului pe deasupra</li> </ul> </li> <li>• duceri la sol: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu tracțiune de cap – braț din față</li> <li>- cu tracțiune de braț din exterior</li> <li>- cu tracțiune de braț</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conform cerințelor și disponibilităților constatate</li> </ul>
<p><b>9. Acțiuni tactice specifice</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• combinații tehnico-tactice cu procedeele tehnice însușite</li> <li>• planul tactic în funcție de propriile calități</li> <li>• planul tactic în funcție de calitățile sau defectele adversarului</li> <li>• planul tactic pentru menținerea avantajului</li> <li>• planul tactic pentru utilizarea procedeeului preferat și finalizarea la tuș</li> <li>• variante de aplicare a procedeeelor și a combinațiilor tehnico-tactice cunoscute în angajări regulamentare specifice cadetilor (2 reprize x 2 min. cu 30 sec. pauză) sau juniori (2 reprize x 3 min. cu 30 sec. pauză)</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 concentrată</li> <li>• inițiativă</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• amplificarea combativității</li> <li>• voința de a învinge</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>• componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire</li> <li>• caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante</li> <li>• criteriile de analiză</li> <li>• specificul analizei de caz și al autoanalizei</li> </ul>
<b>13. Prevederi regulamentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de concurs</li> <li>• greșeli de arbitraj</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> </ul>
<b>14. Reguli de comportament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relații de subordonare</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru</li> <li>• comportamentul în concurs</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> <li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **LUPTE GRECO-ROMANE**  
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></ul>

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

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

<b>Competențe specifice</b> ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	<b>Exemple de activități de învățare</b>
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea metodelor specifice dezvoltării calităților motrice</li> <li>• Exersarea de acțiuni motrice specifice corespunzătoare dezvoltării capacității de performanță</li> <li>• Efectuarea procedeelelor 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 procedeelelor 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 dărzenei și perseverenței</li> <li>• Manifestarea în concursuri a dorinței de a învinge, a responsabilității, a stăpânirii de sine și a încrederii în forța grupului din care face parte</li> </ul>



## CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
<b>1. Indici somato-funcționali generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• raportul optim între talie și greutate specific categoriei</li> <li>• perimetru toracic</li> <li>• perimetrele segmentelor</li> <li>• lungimea segmentelor (anvergura)</li> <li>• consumul maxim de oxigen</li> </ul>
<b>2. Deprinderi motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de deplasare</li> <li>• variante de sărituri</li> <li>• variante de tracțiuni și împingeri</li> <li>• variante de târâre</li> <li>• variante de transport</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 în condiții apropiate de concurs</li> <li>- de execuție a procedeelelor</li> <li>- de deplasare pe spații reduse</li> <li>- de repetiție (folosind manechin, partener)</li> <li>- de decizie</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- maximă</li> <li>- explozivă</li> <li>- dinamică</li> <li>- statică</li> <li>- a tuturor grupelor musculare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de ridicare a trunchiului</li> <li>- a membrelor superioare</li> <li>- a membrelor inferioare</li> <li>- a musculaturii gâtului</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin executarea unor acțiuni complexe</li> <li>- executării acțiunilor pe partea neîndemânică</li> <li>- perfecționarea echilibrului</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la efort aerob, anaerob, mixt</li> <li>- musculară locală: membre inferioare, membre superioare, trunchi</li> <li>- la efort static</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitatea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală a brațelor și picioarelor</li> <li>- generală a coloanei vertebrale</li> </ul> </li> </ul>
<b>4. Indici somato-funcționali specifici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• modelul optim specific categoriilor de greutate</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 contactul cu adversarul</li> <li>- de execuție la semnal vizual, tactil sau autosemnal</li> <li>- de repetiție cu manechinul 30 sec. sau cu partener</li> <li>- de deplasare din poziția de gardă joasă</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explozivă</li> <li>- a membrelor inferioare</li> <li>- de aruncarea a spatelui</li> <li>- de ridicarea a spatelui și a membrelor superioare</li> <li>- de prindere</li> <li>- de menținere a podului</li> <li>- de apucare</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordonarea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientarea în spațiul de luptă</li> <li>- execuției procedeele pe ambele părți</li> <li>- stilul personal de luptă (impunerea ritmului propriu de luptă, execuția procedeele preferat)</li> <li>- acțiunilor de atac-apărare-contraatac, în relație cu adversarul</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la eforturi mixte în condiții de luptă cu parteneri diferiți (2 reprize x 3 min, fără pauză)</li> <li>- aerobă, cu angajări prelungite de 5 min.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>6. Metode și mijloace de dezvoltare</b></p>	<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 coordonării</li> <li>• a mobilității și a supleței</li> </ul>
<p><b>7. Elemente și procedee tehnice de bază</b></p>	<p><b>A) Lupta la sol</b> - procedeele și combinațiile tehnico-tactice de atac și de contraatac în condiții diferite de adversitate, izolate de luptă și în condițiile luptei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rostogoliri: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu fixarea brațului, chei de cap/braț</li> <li>- cu simplu nelson și finalizarea cu dublu nelson</li> <li>- cu centurare laterală cu simulare de plecare pe dreapta și declanșarea acțiunii pe stânga</li> </ul> </li> <li>• rulat: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu prize ferme deasupra cotului adversarului</li> <li>- trecerea la spate și rulat</li> </ul> </li> </ul> <p><b>B) Lupta în picioare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• doborâri: <ul style="list-style-type: none"> <li>- toate variantele de doborâri, combinate cu simulări de alte procedee</li> <li>- centurare și cuprinderea brațului, dezechilibrare, cosire</li> <li>- intrare la centură și alte procedee tehnice</li> </ul> </li> <li>• aruncări prin suspendare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncări prin suspendare de antebraț (șurub)</li> <li>- aruncări prin suspendare de braț</li> <li>- aruncări prin suspendare inversă</li> <li>- aruncări prin suspendare de cap și antebraț</li> </ul> </li> <li>• aruncări peste șold: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncări peste șold cu fixarea capului și antebrațului</li> <li>- aruncări peste șold cu fixarea capului și brațului</li> <li>- aruncări peste șold cu fixarea capului și brațului și încleștarea mâinilor</li> <li>- aruncări peste șold prin apucare în cruce</li> <li>- aruncări peste șold cu fixarea trunchiului</li> <li>- aruncări peste șold cu fixarea axilei</li> <li>- aruncări peste șold cu fixarea brațului</li> </ul> </li> <li>• aruncări peste spate: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncări peste spate cu brațul fixat pe umăr (tur de</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- brațul fixat pe umăr)</li> <li>- aruncări peste spate cu antebrațul fixat sub axilă (tur de braț)</li> <li>- aruncări peste spate cu luarea brațului pe umăr (tur de braț)</li> <li>• aruncări peste piept: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncări peste piept cu fixarea trunchiului și brațului (salt la un braț)</li> <li>- aruncări peste piept prin centurare cu ambele brațe peste brațul apărătorului</li> <li>- aruncări peste piept cu apucarea în cruce</li> <li>- aruncări peste piept cu fixarea ambelor brațe</li> </ul> </li> <li>• duceri la sol – fixări: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu tracțiune de cap-braț din față</li> <li>- cu tracțiune de braț din exterior</li> <li>- cu tracțiune de braț</li> </ul> </li> <li>• răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> <li>- răsturnare cu apucare reciprocă a capului, de deasupra</li> <li>- răsturnare cu fixarea trunchiului și a brațului</li> <li>- răsturnare prin introducerea capului sub axilă și împingerea cu antebrațul în abdomen</li> <li>- răsturnare cu fixarea subaxilei și a capului de deasupra</li> </ul> </li> <li>• duceri la sol – fixări: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ducere la sol cu tracțiune de cap din față</li> <li>- ducere la sol cu tracțiune de braț din exterior</li> <li>- ducere la sol cu tracțiune de braț</li> <li>- ducere la sol cu tracțiune de braț și trecere la spate</li> <li>- ducere la sol cu trecere la spate pe sub braț</li> <li>- ducere la sol cu trecere pe sub braț din apucare</li> <li>- ducere la sol prin împingere cu capul în omoplat</li> <li>- ducere la sol din lateral cu tracțiune de șold opus</li> </ul> </li> </ul>
<b>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• în funcție de carențele și disponibilității individuale</li> </ul>
<b>9. Acțiuni tactice specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• combinații tehnico-tactice cu procedeele tehnice însușite</li> <li>• elaborarea planului tactic în funcție de defectele adversarul</li> <li>• adaptarea planului tactic în funcție de calitățile sau defectele adversarului</li> <li>• tactica pentru menținerea avantajului</li> <li>• planul tactic pentru execuția procedeeului preferat</li> <li>• tactica în situația în care sportivul este condus la puncte</li> <li>• tactica simulării luptei active pentru menținerea avantajului</li> <li>• tactica luptei la marginea saltelei</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 și concentrare</li> <li>• inițiativă</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• amplificarea combativității;</li> <li>• încredere în posibilitățile proprii</li> <li>• dorință de afirmare</li> <li>• voința de a învinge</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.	Tracțiuni în brațe la bară înaltă (nr. repetări)	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	-	140	-	145	-	150	-	155	-	160	-	165	-	170	-	175	-	180	-	185
3.	Ridicarea trunchiului la verticală, cu palmele la ceafă, atingând genunchii îndoți cu coatele – 30 sec (nr. execuții)	-	21	-	22	-	23	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28	-	29	-	30

**B. PROBE SPECIFICE**

1. Podul din culcat (aprecierea amplitudinii).
2. Trântă tradițională românească cu priză în cruce, timp de două minute (se apreciază combativitatea, forța în acțiuni și curajul).

## 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.	Tracțiuni în brațe la bară înaltă (nr. repetări)	-	2	-	3	-	4	-	5	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	-	12
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	-	145	-	150	-	155	-	160	-	165	-	170	-	175	-	180	-	185	-	190
3.	Ridicarea trunchiului la verticală, cu palmele la ceafă, atingând genunchii îndoiți cu coatele – 30 sec (nr. execuții)	-	22	-	23	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28	-	29	-	30	-	31

### B. PROBE SPECIFICE:

1. Podul din culcat (aprecierea amplitudinii).
2. Trântă tradițională românească cu priză în cruce, timp de 2 minute (se apreciază combativitatea, forța în acțiuni și curajul).

## 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.	Tracțiuni în brațe la bară înaltă (nr. repetări)	-	4	-	5	-	6	-	7	-	9	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	-	150	-	155	-	160	-	165	-	170	-	175	-	180	-	185	-	190	-	195
3.	Ridicarea trunchiului la verticală, cu palmele la ceafă, atingând genunchii îndoiți cu coatele – 30 sec (nr. de execuții)	-	23	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28	-	29	-	30	-	31	-	32

### B. PROBE SPECIFICE:

1. Podul din culcat (aprecierea amplitudinii).
2. Trântă tradițională românească cu priză în cruce, timp de 2 minute (se apreciază combativitatea, forța în acțiuni și curajul).



## 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.	Tracțiuni în brațe la bară înaltă (nr. repetări)	-	5	-	6	-	7	-	8	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14	-	15
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	-	160	-	165	-	170	-	175	-	180	-	185	-	190	-	195	-	200	-	205
3.	Ridicarea trunchiului la verticală, cu palmele la ceafă, atingând genunchii îndoiți cu coatele – 30 sec (nr. de execuții)	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28	-	29	-	30	-	31	-	32	-	33

### B. PROBE SPECIFICE:

1. Podul din culcat (aprecierea amplitudinii).
2. Trântă tradițională românească cu priză în cruce, timp de 2 minute (se apreciază combativitatea, forța în acțiuni și curajul).

## 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