

**Programa școlară
pentru**

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL CU PROGRAM SPORTIV INTEGRAT

Disciplina sportivă de specializare: ORIENTARE SPORTIVĂ

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

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea principalelor grupe musculare • raport optim între înălțime și greutate • elasticitate toracică • capacitate vitală • stabilitate articulară

<p>2. Deprinderi motrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • școala alergării - alergarea de durată • elemente pregătitoare pentru școala alergării specifice orientării: <ul style="list-style-type: none"> - deplasarea în teren cu diferență de nivel (deal/ vale) - deplasarea în teren accidentat și cu obstacole naturale
<p>3. Calități motrice de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a segmentelor • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - specifică pentru alergarea în teren accidentat și evitarea obstacolelor
<p>4. Indici somato-funcționali specifici</p>	<ul style="list-style-type: none"> • raport optim între înălțime și greutate • elasticitate toracică • troficitatea principalelor grupe musculare
<p>5. Calități motrice specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a segmentelor • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - specifică pentru evitarea obstacolelor și a accidentării în teren
<p>6. Metode și mijloace de dezvoltare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a forței, la nivelul unei dezvoltări generale a organismului • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării specifice • a mobilității și a supleței
<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • de alergare: <ul style="list-style-type: none"> - procedeele tehnice specifice pentru alergarea de fond și semifond - procedeele tehnice specifice pentru alergarea în teren cu diferență de nivel, accidentat și cu obstacole naturale • de orientare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - stabilirea poziției în teren: <ul style="list-style-type: none"> - harta, scara hărții - semnele convenționale (semnificațiile principale) - orientarea hărții - relația hartă – teren - reprezentarea reliefului/ curbele de nivel (noțiunile de baza; utilizarea curbelor de nivel în conjuncție cu elemente planimetrice) - controlul direcției de deplasare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - deplasarea pe linii conducătoare - deplasarea pe viza „generală” - controlul distanței parcurse: <ul style="list-style-type: none"> - numărarea pașilor/ etalonarea pasului - intersectarea unor repere - recunoașterea reperelor: <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea în teren a reperelor reprezentate pe hartă - citirea hărții în concurs: „orientarea” permanentă a hărții; identificarea rapidă pe harta a poziției din teren (degetul pe hartă) - parcurgerea secțiunilor: <ul style="list-style-type: none"> - deplasarea în teren, cu recunoașterea „din aproape în aproape”, a reperelor de pe hartă - repunerea (refacerea corelării hartă-teren): <ul style="list-style-type: none"> - analiza suplimentară a reperelor înconjurătoare și identificarea lor pe hartă

	<ul style="list-style-type: none"> - deplasarea către linii interceptoare sau reperele majore din zonă
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • înțelegerea hărții și cunoașterea semnificației semnelor convenționale • recunoașterea în teren a reperelor • stabilirea poziției în teren, prin raportarea la repere aflate în câmpul vizual • deplasarea în teren pe linii directe și pe viza generală
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • alegerea căilor de deplasare și de atingere a posturilor de control la nivelul dobândit de înțelegere a hărții și de interpretare a terenului • citirea hărții ori de câte ori este nevoie • identificarea informațiilor pentru repunere
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă de pădure și de singurătate • curaj • încredere în forțele proprii • concentrare • stăpânire de sine
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"> • importanța citirii corecte a hărții, a păstrării permanente a relației harta-teren în timpul deplasării • pericolul „rătăcirii” • importanța „repunerii” rapide • importanța lucrului rapid cu harta și busola • importanța continuității și a tempoului de alergare în concursul de orientare • criteriile de analiză, în concordanță cu procedeele tehnice însușite • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea elementelor de baza ale regulamentului concursurilor de orientare
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • caracteristicile rolului de arbitru în orientare • relațiile specifice de subordonare fata de arbitrii de concurs • parcurgerea traseelor de concurs pe „forțele proprii”, fără „colaborări” • situațiile critice din concurs/competiție: să procedeze adecvat, fără intrarea în panica, în situațiile de rătăcire

DISCIPLINA SPORTIVĂ: ORIENTARE SPORTIVĂ**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 musculaturii membrelor inferioare și abdominale • capacitatea cardio-vasculară și respiratorie la eforturi de lungă durată, uniforme și variate • mobilitate și stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala alergării (alergarea de fond și semifond) • școala alergării specifică orientării: <ul style="list-style-type: none"> - alegarea în teren cu diferență de nivel (deal/ vale) - alergarea în teren accidentat și cu obstacole naturale diferite
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a segmentelor - membrelor inferioare - abdomenului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob și mixt • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - specifică pentru alergarea în teren accidentat și evitarea obstacolelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • relație optimă între înălțime și greutate, specifică alergării de durată • tonicitatea și troficitatea musculaturii membrelor inferioare și abdominale • indici cardio-vasculari și respiratorii specifici eforturilor aerobe
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a segmentelor - membrelor inferioare - abdomenului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob și mixt • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - specifică pentru alergarea în teren accidentat și evitarea obstacolelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței, cu accent pentru membrele inferioare și la nivel abdominal • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării specifice • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • de alergare: <ul style="list-style-type: none"> - procedeele tehnice specifice pentru alergarea de fond și semifond - procedeele tehnice specifice pentru alergarea în teren cu diferență de nivel, accidentat și cu obstacole naturale • de orientare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - stabilirea poziției în teren: <ul style="list-style-type: none"> - semnele convenționale (detalieri) - reprezentarea reliefului/ curbele de nivel (orientarea după relief) - menținerea mentală permanentă a relației hartă – teren - controlul direcției de deplasare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - deplasarea pe viza (viza „generală”, viza „de precizie”) - deplasarea pe linii conducătoare - deplasarea relativă la „zonele de influență” a

	<ul style="list-style-type: none"> reperelor - controlul distanței parcurse: <ul style="list-style-type: none"> - numărarea pașilor/ etalonarea pasului - intersectarea unor repere - recunoașterea reperelor: <ul style="list-style-type: none"> - formarea, la citirea hărții, a unor reprezentări ale terenului (repere, relații spațiale) - perceperea elementelor din teren în acord cu reprezentarea lor pe hartă - citirea hărții: consultarea expeditivă a hărții ori de câte ori este necesar - alegerea rutei: identificarea și evitarea obstacolelor (desigur, abrupturi) și utilizarea elementelor ajutoare (linii conductoare, repere mari); stabilirea parcursului între două posturi de control - memorarea deplasării între repere intermediare - parcurgerea secțiunilor: prin deplasarea între repere intermediare succesive - atingerea postului de control: <ul style="list-style-type: none"> - „punctul de atac” - controlul deplasării, în acord cu „vizibilitatea” reperului pe care este amplasat postul de control - detaliile de amplasare a postului de control; cunoașterea reprezentărilor utilizate pentru descrierea posturilor de control - repunerea (refacerea corelării hartă - teren): <ul style="list-style-type: none"> - analiza suplimentară a reperelor înconjurătoare și identificarea lor pe hartă - deplasarea către repere marcante
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • formarea reprezentărilor terenului/ reperelor la citirea hărții • perceperea în teren a reperelor reprezentate pe hartă, inclusiv a elementelor de relief • stabilirea poziției în teren, prin raportarea la repere aflate în câmpul vizual prezent precum și în câmpuri vizuale trecute sau viitoare • deplasarea în teren pe linii directe, pe viza generală și de precizie precum și prin utilizarea „zonelor de influență” a reperelor • anticiparea pericolului de confuzie a reperelor • adoptarea tempoului de alergare în acord cu prelucrarea fluxului informațional
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • alegerea rutei între posturile de control • stabilirea reperelor intermediare • adaptarea tempoului de alergare la nivelul necesar pentru culegerea și prelucrarea informațiilor, în vederea evitării erorilor • identificarea informațiilor pentru repunere • adaptarea tehnicilor de alergare la condițiile terenului
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de necunoscut • curaj • încredere în reușită - pe baza evoluției proprii, fără gândul la ce va face adversarul • concentrare • stăpânire de sine

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"> • importanța citirii hărții din alergare • importanța adoptării tempoului optim de concurs, în funcție de sarcinile de orientare și a factorilor de îngreuiere a efortului fizic • importanța alegerii variantelor optime de rută pentru parcurgerea secțiunilor • importanța alegerii „punctului de atac” și a tehnicilor adecvate de atingere a posturilor de control • criterii de analiză în concordanță cu sarcinile asumate în pregătire și în competiții • analiza de caz • autoanaliza
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea regulamentului concursurilor de orientare și a diferitelor tipuri de competiții • fair-play-ului în orientare (caracterul „necunoscut” al terenului și traseului de concurs este esența sportului de orientare)
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • respectarea relațiilor specifice de subordonare față de arbitrii de concurs • parcurgerea traseelor de concurs pe „forțele proprii”, fără „colaborări” • situațiile critice din concurs/competiție („să se repună” fără a solicita sprijinul altor concurenți)

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **ORIENTARE SPORTIVĂ**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

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

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

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

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

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale	<ul style="list-style-type: none">• Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive• Participarea, prin conduita proprie, la asigurarea unui 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 fair-play față de profesor/antrenor și parteneri • Participarea la activități de pregătire desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play • Participarea la competițiile sportive desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor cu respectarea regulilor de fair-play

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

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

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • masa musculară activă solicitată de probă la efort • troficitatea și tonicitatea musculaturii membrelor inferioare și abdominale

	<ul style="list-style-type: none"> • rezistența principalelor articulații • capacitatea maximă aerobă și anaerobă • debit cardiac și ventilație pulmonară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala alergării (alergarea de fond și semifond) • școala alergării specifică orientării: <ul style="list-style-type: none"> - alegarea în teren cu diferență de nivel (deal/ vale) - alergarea în teren accidentat și cu obstacole naturale diferite
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - maximă a membrilor inferioare - dinamică a segmentelor - abdomenului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob și mixt • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - agilitatea pentru maximizarea eficienței - specifică pentru alergarea pe teren accidentat și cu obstacole
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • tonicitatea și troficitatea musculaturii membrilor inferioare și abdominale • relație optimă între înălțime și greutate specifică alergării de durată • indici cardio-vascolari și respiratorii specifici probelor de rezistență în regim aerob și mixt
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - maximă a membrilor inferioare - dinamică a segmentelor - abdomenului • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob și mixt • Coordonarea <ul style="list-style-type: none"> - agilitatea pentru maximizarea eficienței - specifică pentru alergarea pe teren accidentat și cu obstacole
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, pentru membrele inferioare și la nivel abdominal • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte și anaerobe • a îndemânării specifice • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • de alergare: procedeele tehnice specifice pentru alergarea de fond și semifond precum și pentru alergarea în teren cu diferență de nivel, accidentat și cu obstacole naturale • de orientare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - stabilirea poziției în teren: <ul style="list-style-type: none"> - harta, scara hărții - semnele convenționale - reprezentarea reliefului/ curbele de nivel - orientarea hărții - relația hartă – teren - controlul direcției de deplasare în teren: <ul style="list-style-type: none"> - deplasarea pe viza (viza „generală”, viza „de precizie”) - deplasarea pe linii conducătoare - deplasarea relativă la „zonele de influență” a reperelor - controlul distanței parcurse: <ul style="list-style-type: none"> - numărarea pașilor/ etalonarea pasului - intersectarea unor repere - recunoașterea reperelor: <ul style="list-style-type: none"> - formarea, la citirea hărții, a unor reprezentări adevrate ale terenului (complexe, obiectivate,

	<ul style="list-style-type: none"> generalizate) - perceperea adecvată a elementelor terenului/ evitarea confuziilor (coordonatele deplasării, inter-relaționări multiple, perceperea reperelor) - citirea hărții din alergare, reprezentarea mentală a terenului - decizia rutei: <ul style="list-style-type: none"> - analiza elementelor de „atrageră” (linii conducătoare, repere mari) și de „respingere” (obstacole, incertitudini) - sinteza unor alternative de ruta în „competiție” - decizia rutei pe baza evaluării efectului cumulat al factorilor - memorarea succesiunii de repere intermediare și a procedeele tehnice de control a deplasării între repere - parcurgerea secțiunilor: <ul style="list-style-type: none"> - utilizarea succesivă a tehnicilor de control a deplasării, în acord cu „vizibilitatea” reperelor intermediare - conștientizarea permanentă a poziției în teren cu recunoașterea abaterilor de direcție și a erorilor de apreciere a distanței prin relaționări multiple - adaptarea tempoului de alergare la necesitățile de culegere și prelucrare a informațiilor (de pe hartă și din teren) - recunoașterea succesivă a reperelor intermediare - atingerea postului de control: <ul style="list-style-type: none"> - „punctul de atac” - controlul deplasării, în acord cu „vizibilitatea” reperului pe care este amplasat postul de control - „intrarea directă” la postul de control pe baza reprezentării mentale a amplasării acestuia rezultată din descrierea posturilor de control - repunerea (refacerea corelării hartă-teren): <ul style="list-style-type: none"> - analiza suplimentară a reperelor înconjurătoare și identificarea lor pe hartă - scenarii retrospective privind devierile posibile și identificarea pe această bază a poziției în teren
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • conștientizarea permanentă a coordonatelor deplasării în teren • creșterea complexității, a gradului de obiectivizare și de generalizare a reprezentărilor terenului la citirea hărții • creșterea gradului de obiectivizare a percepției terenului la identificarea în teren a reperelor de pe hartă • creșterea gradului de anticipare a pericolului de confuzie/ eroare, adaptarea nivelului de informație și a tehnicilor de deplasare la gradul de incertitudine • autocontrolul permanent asupra procesului decizional
<p>9. Acțiuni tactice specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • alegerea rutei între posturile de control • stabilirea reperelor intermediare și a procedeele tehnice de control a deplasării între acestea • adaptarea la specificul terenului precum și la calitatea hărții și traseului de concurs • adaptarea tempoului de alergare la nivelul necesar pentru culegerea și prelucrarea informațiilor, în vederea evitării erorilor • identificarea informațiilor pentru repunere • adaptarea tehnicilor de alergare la condițiile terenului pentru obținerea unei eficiențe maxime a alergării
<p>10. Trăsături psihice dominante</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de reacția la

	<p>elemente necunoscute</p> <ul style="list-style-type: none"> • curaj • încredere în reușită (pe baza evoluției proprii, fără gândul la ce va face adversarul) • concentrare • stăpânire de sine • creativitate
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"> • cunoașterea și utilizarea sistemului de caracterizare a performanței în orientare • stabilitatea performanței • controlul factorilor de risc/ asumarea unui risc mediu • autocontrolul proceselor de elaborare a deciziilor • autoanaliza rezultatelor proprii: identificarea timpilor suplimentari și departajarea acestora pe direcții/ capitole de pregătire • analize de caz • autoanaliza • autocunoașterea profilului personal în comparație cu profilul campionului (capitole deficitare/ elemente de compensare) și stabilirea unor linii directoare privind diferite elemente de tactica în concurs • punerea (optima) în valoare a profilului individual în funcție de condițiile (foarte) diferite ale concursurilor
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea în detaliu a prevederilor regulamentului concursurilor de orientare și a specificului diferitelor tipuri de competiții • aprecierea corectitudinii hărților și a amplasării posturilor de control
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relațiile specifice de subordonare față de arbitrii de concurs • situațiile critice din concurs/competiție: „utilizarea adversarului” în limitele permise de regulament

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.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 50 m (sec)	10"9	10"7	10"6	10"5	10"3	10"1	10"1	9"7	9"8	9"4	9"5	9"1	9"2	8"8	8"9	8"6	8"7	8"4	8"5	8"2
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (min.)	4'20"	5'20"	4'10"	5'10"	4'00"	5'00"	3'50"	4'50"	3'40"	4'40"	3'30"	4'30"	3'20"	4'20"	3'05"	4'10"	2'50"	4'00"	2'40"	3'50"
3.	Flotări cu sprijinul palmelor pe sol, pe banca de gimnastică (nr. repetări).	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta 10x5 m*	28"	27"	27"	26"	26"	25"	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"	21"	20"	20"	19"	19"	18"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

CLASA a VI-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	10"7	10"5	10"5	10"1	10"1	9"7	9"7	9"4	9"4	9"1	9"1	8"8	8"8	8"6	8"6	8"4	8"4	8"2	8"2	7"9
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (min.)	4'15"	5'10"	4'05"	5'00"	3'55"	4'50"	3'45"	4'40"	3'35"	4'30"	3'25"	4'20"	3'15"	4'10"	3'00"	4'00"	2'45"	3'50"	2'35"	3'40"
3.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți, pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta 10x5 m*	27"	26"	26"	25"	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"	21"	20"	20"	19"	19"	18"	18"	17"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
1.	Alergare de viteză cu start De sus pe distanța de 50 m (sec)	5"7	5"6	5"6	5"5	5"5	5"4	5"4	5"3	5"3	5"2	5"2	5"1	5"1	5"0	5"0	4"9	4"9	4"8	4"8	4"7	4"7
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (min.)	4'05"	5'00"	3'55"	4'50"	3'45"	4'40"	3'35"	4'30"	3'25"	4'20"	3'15"	4'10"	3'00"	4'00"	2'45"	3'50"	2'35"	3'40"	2'30"	3'30"	3'30"
3.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți, pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																				
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10		
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	
1.	Naveta 10x5 m*	26"	25"	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"	21"	20"	20"	19"	19"	18"	18"	17"	17"	16"	16"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec)	9"3	9"1	9"2	9"0	9"1	8"9	9"0	8"8	8"9	8"7	8"8	8"6	8"7	8"5	8"6	8"4	8"5	8"3	8"4	8"2
2.	Alergare de rezistență 800 m băieți și 600 m fete (min.)	3'55"	4'50"	3'45"	4'40"	3'35"	4'30"	3'25"	4'20"	3'15"	4'10"	3'00"	4'00"	2'45"	3'50"	2'35"	3'40"	2'30"	3'30"	2'25"	3'25"
3.	Flotări: cu sprijinul palmelor pe sol – băieți, pe banca de gimnastică - fete (nr. de repetări)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Naveta 10x5 m*	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"	21"	20"	20"	19"	19"	18"	18"	17"	17"	16"	16"	15"

* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

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