



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



Pregătire sportivă practică

REPERE METODOLOGICE

privind consolidarea achizițiilor din anul
școlar 2019-2020 și proiectarea activităților
didactice la disciplinele de specialitate
pentru anul școlar 2020 – 2021

Învățământ primar

Învățământ gimnazial

Învățământ liceal

începători-avansați-performanță

**CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE
BUCUREȘTI, 2020**



Machetat la
Editura Didactică și Pedagogică S.A.

PREMISE

În condițiile întreruperii activităților didactice prezențiale, în martie 2020, învățământul românesc s-a confruntat cu situații inedite: lipsa mijloacelor tehnologice; incertitudinea duratei suspendării activităților prezențiale și continuării anului școlar; desfășurarea activităților profesionale în sistem telemuncă. Astfel, cadrele didactice au fost determinate să identifice cele mai adecvate resurse informaționale și tehnologice care să le permită desfășurarea activităților didactice, în condițiile unui proces de predare-învățare exclusiv online.

Experiența didactică acumulată la nivelul învățământului vocațional sportiv, integrat și suplimentar, în condițiile utilizării diferitelor sisteme tehnologice care au permis continuarea interacțiunii profesor-elev (videoconferințe, streaming, Internet, chat etc.), stă la baza reperelor metodologice pentru predarea disciplinei *Pregătire sportivă practică*, în sistem online, în anul școlar 2020 – 2021. Această experiență este dublată de recomandări cu caracter organizatoric și practico-metodic ce ilustrează maniera de aplicare în procesul de practicare a exercițiilor fizice a orientărilor metodologice moderne.

În contextul desfășurării activităților didactice exclusiv online, disciplina *Pregătire sportivă practică* se confruntă cu restructurări semnificative din mai multe puncte de vedere: al conținuturilor prevăzute de programele școlare, al proiectării didactice, al organizării și desfășurării efective a procesului de învățământ. Prin urmare, reperele metodologice își propun două obiective majore:

- asigurarea continuității procesului de instruire la disciplina *Pregătire sportivă practică*, pe baza prevederilor programelor școlare și a achizițiilor elevilor din anul școlar precedent;
- crearea unui context curricular adaptat noilor condiții de organizare a învățământului, astfel încât disciplina *Pregătire sportivă practică* să răspundă cerințelor desfășurării procesului de predare-învățare în sistem online, în anul școlar 2020 – 2021.

Asemenea tuturor disciplinelor din trunchiul comun, prin disciplina *Pregătire sportivă practică* se promovează centrarea pe elev și pe particularitățile acestuia. Ca urmare, competența elevului abordată din perspectiva celor trei componente ale acesteia: cunoștințe, abilități (aptitudini, capacități, deprinderi) și atitudini, va reprezenta polul de interes al profesorului.

Prezentele **Repere metodologice** oferă linii orientative pentru proiectarea, organizarea și desfășurarea procesului de predare-învățare, precum și pentru evaluarea elevilor în condițiile învățământului online. Pornind de la aceste repere și în baza autonomiei de care dispun, profesorul va lua propriile decizii privind elaborarea documentelor de planificare, modul de organizare și desfășurare a lecțiilor de educație fizică și acordarea notelor.

Reperele metodologice pentru consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activităților didactice la disciplina *Pregătire sportivă practică*, în anul școlar 2020 – 2021 sunt prezentate conform următoarelor coordonate:

1. Proiectarea didactică se face în acord cu elementele de conținut ale programei, posibil a fi abordate în condițiile procesului de predare-învățare online, astfel încât să fie respectate prevederile planurilor cadru de învățământ pentru fiecare nivel de învățământ/ grupă de începători, avansați, performanță. Documentele de planificare vor respecta regulile proiectării didactice pentru disciplina *Pregătire sportivă practică* și vor asigura continuitatea și sistematizarea instruirii. În demersul de selectare a conținuturilor din programa școlară care pot fi abordate în sistemul de predare online (pentru fiecare nivel de învățământ/ grupă de începători, avansați, performanță) se va porni de la competențele generale și specifice, obligatorii pentru fiecare nivel. Actualele programe pentru disciplina *Pregătire sportivă practică* permit realizarea unor trasee educaționale flexibile și posibilități de adaptare a proiectării didactice la condițiile concrete de desfășurare a procesului de învățământ. Prin urmare, sunt propuse o serie de conținuturi și exemple de activități de învățare care să poată fi desfășurate în condiții online.

2. Evaluarea competențelor elevilor în funcție de conținuturile instruirii și modalitatea de eșalonare a acestora în structura anului școlar. Pornind de la asigurarea unui volum de ore suficient pentru ca elevii să poată dobândi competențele care vor fi supuse evaluării, se oferă sugestii privind probele specifice fiecărei discipline sportive care pot fi susținute de elevi.

3. Predarea conținuturilor specifice *disciplinei Pregătire sportivă practică* în condiții de valorificare optimă a tehnologiilor moderne. Reperetele exemplifică o serie de sisteme de comunicare care pot fi utilizate în activitatea didactică, precum și cele mai adecvate resurse informaționale (Manualul Pregătire sportivă practică - atletism, pentru clasa a V-a, Editura Litera; Manualul Pregătire sportivă practică - fotbal, pentru clasa a V-a, Editura Litera; resurse educaționale deschise - RED).

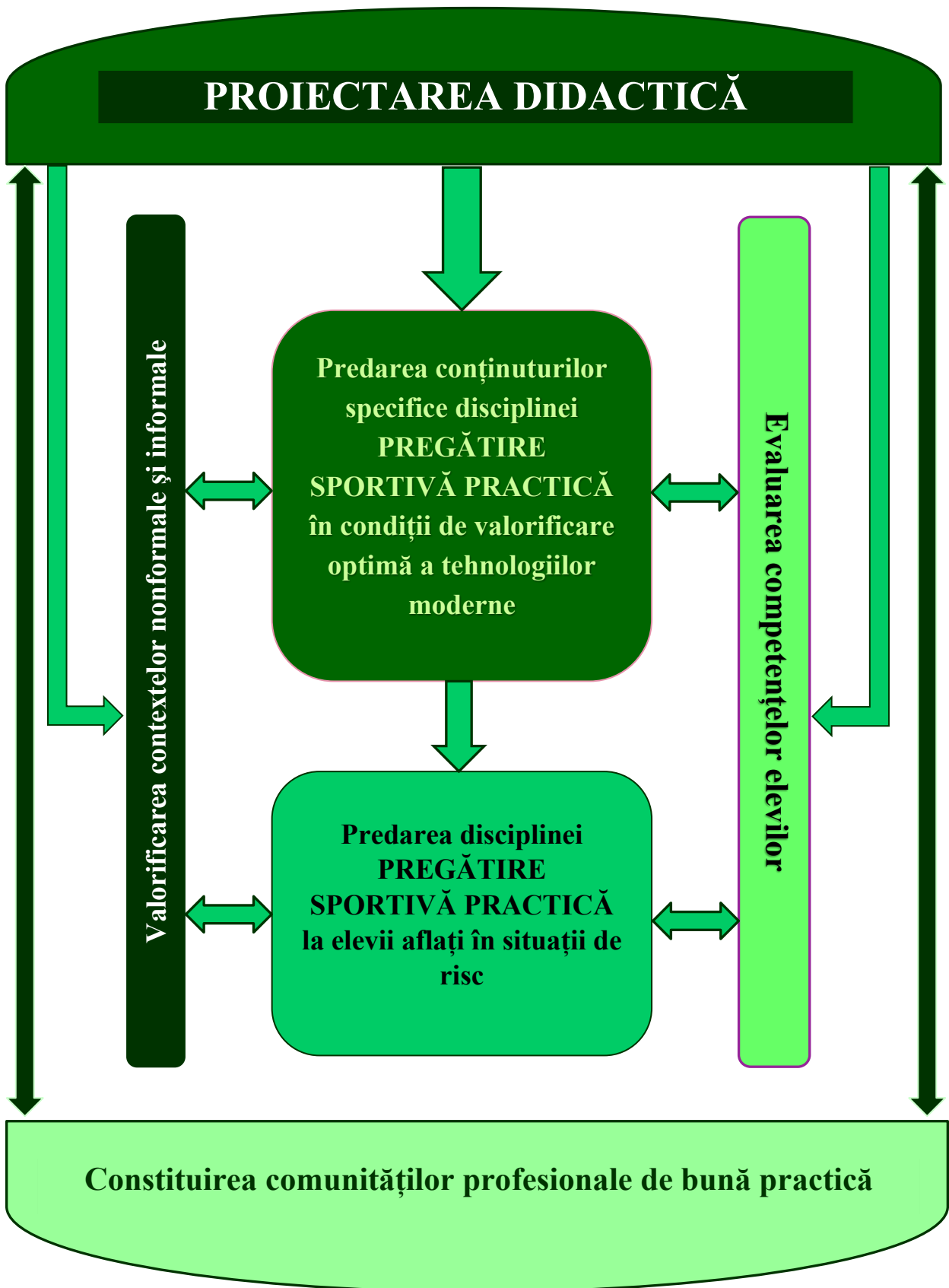
4. Valorificarea contextelor nonformale și informale de învățare, pentru consolidarea achizițiilor dobândite de elevi pe durata lecțiilor de antrenament. În contextul procesului de instruire online, se accentuează rolul temelor pentru acasă în formarea competențelor elevilor și se recomandă o serie de conținuturi posibil a fi exersate în timpul liber al elevilor, cu respectarea tuturor condițiilor de siguranță pentru aceștia.

5. Predarea la elevii aflați în situații de risc, a disciplinei *disciplina Pregătire sportivă practică*. În contextul procesului de instruire online, elevii din comunitățile dezavantajate care nu pot participa la lecțiile online, trebuie să rămână în atenția profesorilor. În acest sens, reperetele metodologice prevăd unele măsuri cu caracter metodic-organizatoric, menite să ofere elevilor oportunități de practicare a exercițiilor fizice.

6. Constituirea comunităților profesionale de bună practică. Predarea online reprezintă o nouă provocare profesională din punctul de vedere al concepției asupra predării *disciplinei Pregătire sportivă practică*, precum și al utilizării pe scală largă a mijloacelor tehnologice moderne. În această secțiune sunt formulate recomandări care să susțină și să promoveze schimburile de experiență între profesori: modalități de colaborare, soluții tehnologice de diseminare a bunelor practici, realizarea bibliotecilor virtuale. Este iterată ideea că grupul de profesori de la nivelul unei școli trebuie să devină o comunitate reală de învățare și de sprijin. Pentru accelerarea diseminării bunelor practici, este încurajată constituirea comunităților profesionale intra și interdisciplinare, la nivel de școală, județ și chiar la nivel național.

În vederea unei prezentări consistente și coerente a acestor reperete metodologice, s-a optat pentru detalierea informațiilor corespunzătoare coordonatelor 1, 2, 3 și 4, pentru fiecare ciclu de învățământ – primar, gimnazial și liceal, în timp ce coordonatele 5 și 6 conțin referiri generale, valabile pentru toate aceste cicluri.





1. PROIECTAREA DIDACTICĂ

1.1. Analiza consecințelor întreruperii cursurilor față în față, în martie 2020, asupra formării competențelor elevilor.

Numeroase experiențe didactice indică o serie de dificultăți cu care s-au confruntat profesorii din cadrul unităților de învățământ cu profil sportiv integrat și suplimentar, în activitatea directă cu elevii:

- identificarea soluțiilor tehnice optime pentru asigurarea continuității interacțiunii cu elevii;
- stabilirea conținuturilor posibile a fi transmise în sistem online;
- menținerea motivației elevilor pentru participarea la lecțiile de antrenament și frecvența acestora la lecții;
- evaluarea achizițiilor elevilor;
- lipsa unor repere metodologice privind efectuarea lecțiilor de antrenament sportiv în mediul online;
- lipsa unei proceduri sau a unor prevederi în Regulamentul de Organizare și Funcționare al unității de învățământ privind participarea elevilor în cadrul lecțiilor online (evidență, comportament etc.).
- lipsa de la domiciliul elevilor-sportivi a infrastructurii optime (spațiu de desfășurare a activității) și a logisticii specifice (materiale și aparate sportive)

Toate aceste dificultăți au influențat procesul de formare a competențelor specifice, având consecințe negative asupra deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive, a deprinderilor de organizare și de lucru în grup (lucru în echipă/pe grupe/cu partener), valorificării influențelor exercițiilor fizice asupra trăsăturilor de personalitate ale elevilor.

Dificultățile enumerate anterior au creat sincope în elaborarea și/sau respectarea documentelor de planificare, pentru toate disciplinele sportive, din semestrul al II-lea al anului școlar 2019 - 2020.

Ca urmare, se recomandă, la nivelul grupelor/claselor cu care s-a desfășurat activitatea în anul școlar 2019 – 2020, identificarea lacunelor în pregătirea elevilor și aplicarea prezentelor repere metodologice pentru remedierea sau diminuarea lor în anul școlar viitor.

În același timp, pentru realizarea proiectării didactice aferente anului școlar 2020 - 2021, este esențială formularea răspunsurilor la o serie de întrebări, cum ar fi:

- Ce conținuturi din programa anului școlar anterior trebuie reluate?
- Ce competențe specifice pot fi abordate în noile contexte de învățare online?
- Cum poate fi ilustrat, la nivelul competențelor elevilor, caracterul liniar și concentric al programei școlare?
- Care sunt durata și frecvența lecțiilor de pregătire sportivă practică desfășurate online?
- Care sunt mijloacele tehnologice de care dispun, atât profesorul, cât și elevii, pentru desfășurarea activităților didactice?
- Care sunt dotările minime de care ar trebui să dispună elevii, în funcție de specificul fiecărei discipline sportive, pentru ca lecția de antrenament să fie eficientă?

1.2. Analiza programelor școlare și identificarea conținuturilor posibil a fi abordate în contextul învățământului online

Programele școlare rămân documentele oficiale pe baza cărora profesorul de educație fizică și sport își desfășoară activitatea didactică. Din programele școlare, competențele generale și specifice sunt elementele obligatorii, în timp ce conținuturile sunt selectate în funcție de particularitățile colectivului de elevi, materialele și echipamentele sportive din dotarea unității de învățământ. În condițiile desfășurării online a lecțiilor de pregătire sportivă, conținuturile instruirii se vor selecta și în funcție de mediul în care elevii vor practica exercițiile fizice (în interior, în aer liber), astfel încât să fie respectate toate cerințele privind siguranța fizică.

Conținuturile programelor vor fi abordate având în vedere caracterul linear și concentric al acestora pentru a se asigura continuitatea procesului de dobândire a competențelor specifice.

În condițiile desfășurării online a lecțiilor de pregătire sportivă practică, sunt necesare resurse tehnologice (dispozitive de tip laptop, tabletă, telefon) care să asigure comunicarea profesor-elev, precum și resurse informaționale care să faciliteze înțelegerea de către elevi a sarcinilor de lucru specifice antrenamentului sportiv. Ca urmare, predarea dobândește note specifice, având în vedere faptul că disciplinele sportive au un puternic caracter practic-aplicativ pe care trebuie să îl mențină chiar și în condițiile învățământului online. Nu trebuie neglijate nici resursele specifice (materiale și echipament sportiv) care să asigure acționarea cu un număr extins de mijloace de pregătire sportivă în procesul de formare a competențelor specifice.

Respectarea prevederilor programelor școlare înseamnă asigurarea unui anumit nivel de solicitare fizică al elevilor. În acest fel este compensat efortul intelectual intens la care elevii sunt supuși pe parcursul zilei de școală și de-a lungul săptămânii și se previne instalarea deficiențelor fizice consecutive utilizării prelungite a mijloacelor tehnologice în activitatea de învățare.

În continuare, prezentăm, la câteva discipline sportive, exemple de competențe specifice, conținuturi și activități de învățare prevăzute în programele școlare care pot fi abordate în contextul învățământului online.

Fiecare cadru didactic are la dispoziție numeroase alte resurse digitale pe care le poate valorifica în procesul de pregătire sportivă practică și teoretică, accesând Internet-ul.

Pentru că fiecare profesor poate crea situații de instruire cu o deosebită valoare formativă, recomandăm profesorilor să înregistreze experiențele din activitatea de pregătire sportivă online ale elevilor și să le valorifice, în alte contexte educaționale, ca modele de bună practică, cu respectarea normelor privind protecția datelor personale. În acest fel, profesorul devine el însuși creator de resurse informaționale și își poate completa în mod constant resursele pe care le valorifică în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv.

La punctul 6 al acestor reperi, profesorii sunt invitați să devină membri ai comunității profesionale online, dedicate educației fizice și sportului, și să împărtășească astfel cu ceilalți colegi, situațiile de instruire valoroase pe care le creează.



1.2.1. Competențe generale, competențe specifice, exemple de activități de învățare și conținuturi ce pot fi abordate online la disciplina Pregătire sportivă practică în învățământul primar

CLASA I ȘI CLASA A II-A

EXEMPLUL NR.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BADMINTON**

NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

1. Valorificarea potențialului bio-psiho-motric specific disciplinei sportive practicate, în activitățile de pregătire și de întrecere

Competențe specifice ce vor fi formate până la sfârșitul clasei a II-a	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea pe părți/globală a mecanismelor de bază ale deprinderilor <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>
1.2. Valorificarea indicilor calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>
1.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de diferite tipuri	<ul style="list-style-type: none"> Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă BADMINTON
1.4. Aplicarea procedeele tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/ concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea pe părți/globală a procedeele tehnice <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>

2. Manifestarea comportamentului participativ în cadrul grupei/echipei

Competențe specifice ce vor fi formate până la sfârșitul clasei a II-a	Exemple de activități de învățare
2.3. Integrarea în acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea acțiunilor tactice individuale <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Exersarea fragmentată a acțiunilor tactice colective <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasa I și clasa a II-a
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> troficitate musculară tonicitate musculară elasticitate toracică capacitate vitală

<p>2. Deprinderi motrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură (bătaie, zbor, aterizare) • aruncare (azvârlire, împingere) • prindere
<p>3. Calități motrice de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de reacție; de execuție, de deplasare; de repetiție • forța: generală; explozivă • îndemânarea: coordonare segmentară • rezistența: generală – aerobă, anaerobă, mixtă • mobilitatea articulară
<p>4. Indici somato-funcționali specifici</p>	<ul style="list-style-type: none"> • talie • greutate • anvergură • lungimea membrelor inferioare • volum cardiac • puls în repaus • percepții acustice, optice, kinestezice
<p>5. Calități motrice specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • viteza în regim de forță; în regim de rezistență; în regim de îndemânare • forța în regim de viteză; în regim de rezistență; explozivă a membrelor inferioare • îndemânarea: simțul rachetei și al fluturașului; orientarea în spațiu • rezistența în regim de viteză; în regim de îndemânare • mobilitatea articulară: coxofemurală și scapulohumerală
<p>6. Metode și mijloace de dezvoltare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
<p>7. Procedee tehnice de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • priza rachetei (pentru lovitura de dreapta, pentru lovitura de stânga, pentru lovitura de la piept) • poziția fundamentală (la primirea serviciului, din timpul jocului: înaltă și joasă) • deplasarea în teren (înainte, oblic stânga, oblic dreapta, lateral stânga, lateral dreapta, înapoi, oblic înapoi stânga, oblic înapoi dreapta) • lovitura de dreapta și de stânga (de jos – de pe loc, de jos - din deplasare, din lateral - de pe loc, din lateral - cu deplasare, de sus din dreapta - cu deplasare, de sus din stânga - cu deplasare, de deasupra capului - de pe loc, de deasupra capului - cu deplasare, de deasupra umărului) • lovitura de la piept (cu stânga și cu dreapta) • serviciu (lung, scurt, înalt, razant)
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare

9. Acțiuni tactice specifice	Acțiuni tactice individuale de atac: lovitura de atac de pe loc Acțiuni tactice individuale de apărare: poziția fundamentală de apărare joasă Acțiuni tactice recomandate individual: serviciul
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție distributivă • curaj • stăpânire de sine • simțul riscului
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare metabolică • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: importanța „încălzirii”; respirația cu caracter de refacere, tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de întrecere
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în lecție, în afara lecției

EXEMPLUL NR.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: FOTBAL
NIVEL VALORIC: ÎNCEPĂTORI

1. Valorificarea potențialului bio-psiho-motric specific disciplinei sportive practicate, în activitățile de pregătire și de întrecere

Competențe specifice ce vor fi formate până la sfârșitul clasei a II-a	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea pe părți/globală a mecanismelor de bază ale deprinderilor <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>
1.2. Valorificarea indicilor calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>
1.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de diferite tipuri	<ul style="list-style-type: none"> • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă FOTBAL
1.4. Aplicarea procedeele tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/ concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea pe părți a procedeele tehnice <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>

2. Manifestarea comportamentului participativ în cadrul grupei/echipei

Competențe specifice ce vor fi formate până la sfârșitul clasei a II-a	Exemple de activități de învățare
2.3. Integrarea în acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Exersarea acțiunilor tactice individuale</i> <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i> • <i>Exersarea fragmentată a acțiunilor tactice colective</i> <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasa I și clasa a II-a
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • atitudine corporală corectă • tonicitate musculară • capacitate pulmonară și elasticitate toracică • masă musculară la nivelul principalelor segmente ale corpului • elasticitate musculară • stabilitate articulară
2. Deprinderi și priceperi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare • sărituri cu desprinderi de pe unul și de pe ambele picioare • aruncarea de la margine • aruncarea cu una și cu ambele mâini
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de reacție; de execuție; de deplasare; de repetiție • forța: analitică a grupelor musculare • îndemânarea: coordonare; echilibru; ritm; precizie • rezistența: generală; aerobă • mobilitatea generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea musculaturii segmentelor inferioare • stabilitatea articulațiilor gleznelor și genunchilor • capacitatea vitală
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • viteza de reacție față de deplasarea mingii și de execuție a deplasărilor, săriturilor și a procedeele tehnice; de deplasare pe distanțe mici • îndemânarea: coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate; coordonare spațio-temporală; coordonare vizual-motrică; dexteritate generală și specifică • rezistența în regim de viteză; în regim de forță; la eforturi aerobe și mixte • mobilitatea articulară coxofemurală, a genunchiului, a gleznei
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a rezistenței la eforturi (aerobe, anaerobe, mixte) • a îndemânării în manevrarea mingii • a mobilității și a supleței
7. Procedee tehnice de bază	<p>a) pentru toți jucătorii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovirea mingii cu piciorul:

	<ul style="list-style-type: none"> - cu interiorul labei piciorului (latul) - cu șiretul plin - cu șiretul exterior - cu vârful labei piciorului - cu genunchiul • preluarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - rostogolite cu interiorul labei piciorului - cu șiretul plin din amortizare - cu coapsa prin amortizare - cu pieptul prin amortizare - cu capul prin amortizare • deposedarea de minge: <ul style="list-style-type: none"> - prin atac din față - prin atac din lateral • conducerea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu interiorul labei piciorului - cu exteriorul labei piciorului - cu șiretul plin • protejarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu corpul și interiorul labei piciorului de pe loc și din mișcare - cu corpul și exteriorul labei piciorului de pe loc și din mișcare • mișcarea înșelătoare: <ul style="list-style-type: none"> - cu trunchiul din poziția statică - cu piciorul din poziție statică și din deplasare - cu capul (primirea) <p>b) pentru portari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • procedee tehnice fără minge: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală - deplasarea în teren • procedee tehnice cu minge: <ul style="list-style-type: none"> - prinderea mingii - prinderea mingii cu plonjon - boxarea mingii - devierea mingii - blocarea mingii • repunerea mingii în joc cu mâna, cu piciorul
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare
9. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine
10. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare metabolică • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: importanța „încălzirii”; respirația cu caracter de refacere; tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

11. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului
12. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de întrecere
13. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în lecție, în afara lecției

EXEMPLE DE RESURSE WEB PENTRU DISCIPLINA SPORTIVĂ FOTBAL

<https://www.youtube.com/watch?v=HAldAfxHPk>
<https://www.youtube.com/watch?v=w4gFcToLoEc>
<https://www.youtube.com/watch?v=y8NGxzFDwKI>
<https://youtu.be/cxnp4PHQjY>
<https://youtu.be/tlfewpt4nbQ>
https://youtu.be/bh_Fhl97NRU
<https://youtu.be/iS4l2cEA3w8>
<https://youtu.be/aa26nUPxqq8>
<https://youtu.be/xSoXJLjSRcA>
https://youtu.be/nYOM_dpFTRE
<https://youtu.be/qOfIJ7FZme0>
https://youtu.be/FM_oRl1wBt8
<https://youtu.be/4-09bakSa1w>

CLASA A III -A SI CLASA A IV-A

EXEMPLUL NR.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: JUDO
NIVEL VALORIC: ÎNCEPĂTORI

1. Valorificarea potențialului bio-psiho-motric specific disciplinei sportive practicate, în activitățile de pregătire și de întrecere

Competențe specifice ce vor fi formate până la sfârșitul clasei a IV-a	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea pe părți/globală a mecanismelor de bază ale deprinderilor <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>
1.2. Valorificarea indicilor calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>
1.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de diferite tipuri	<ul style="list-style-type: none"> • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă JUDO
1.4. Aplicarea procedeele tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/ concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea pe părți a procedeele tehnice <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>

2. Manifestarea comportamentului participativ în cadrul grupei/echipei

Competențe specifice ce vor fi formate până la sfârșitul clasei a IV-a	Exemple de activități de învățare
2.3. Integrarea în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea acțiunilor tactice individuale • Exersarea fragmentată a acțiunilor tactice colective <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasa a III-a și clasa a IV-a
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală • stabilitate articulară
2. Deprinderi și priceperi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • aplicativ-utilitare
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de repetiție; de execuție; de reacție; explozivă • forța generală • îndemânarea: coordonarea mișcărilor segmentare față de corp; coordonarea mișcărilor segmentare față de adversar; orientare în spațiu; ambidextrie; echilibru • rezistența generală • mobilitate articulară; suplețe musculară
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate vitală • elasticitate toracică • debit cardiac • stabilitate articulară scapulo-humerală, coxofemurală, tibio-tarsiană și a coloanei vertebrale
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: în regim de forță; în regim de rezistență; în regim de îndemânare • forța: în regim de rezistență; explozivă • îndemânarea: executarea tehnicii în condiții variate; coordonarea membrilor (inferioare, superioare) în raport cu poziția corpului și a adversarului; precizia tehnicilor în atac și apărare • rezistența: aerobă și anaerobă; în regim de forță-viteză • mobilitatea: coxofemurală; scapulo-humerală; tibio-tarsiană
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția de gardă (SHIZENTHAI) • prizele (KUMI-KATA) – cu manechin • deplasările (SHINTAI)

	<ul style="list-style-type: none"> • dezechilibrările (KUZUSHI) – cu manechin • fixările – cu manechin • KYUL 6 (ROKU-KYU - centura albă): <ul style="list-style-type: none"> - KESA-GATAME (fixare transversală) – cu manechin - KUZURE-KESA-GATAME (fixare transversală inversă) – cu manechin • MAKURA-KESA-GATAME (fixare transversală a celor patru puncte) – cu manechin
8. Procedee tehnice specifice probei	<ul style="list-style-type: none"> • KYUL 6 (ROKU-KYU - centura albă): <ul style="list-style-type: none"> - KESA-GATAME (fixare transversală) – cu manechin - KUZURE-KESA-GATAME (fixare transversală inversă) – cu manechin • MAKURA-KESA-GATAME (fixare transversală a celor patru puncte) – cu manechin
9. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare (aruncare) – cu manechin • de finalizare – cu manechin
10. Acțiuni tactice individuale de atac	<ul style="list-style-type: none"> • acțiune, inițiativă, surprindere: <ul style="list-style-type: none"> - ZAKU - SOKU GEIKO (antrenament individual) - RENZOKU WAZA (tehnica combinațiilor) • dezechilibrări (cu manechin); • acțiuni înșelătoare (manevrare) • TAI-SABAKI (pivotări)
11. Acțiuni tactice individuale de apărare	<ul style="list-style-type: none"> • _____
12. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • capacitate de intuiție • gândire rapidă • creativitate • imaginație
13. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare metabolică • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: importanța „încălzirii”; respirația cu caracter de refacere; tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
14. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului
15. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de întrecere
16. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în lecție, în afara lecției și în întreceri • respectarea responsabilităților în cadrul grupei

DISCIPLINA SPORTIVĂ: JUDO
NIVEL VALORIC: AVANSAȚI

1. Valorificarea potențialului bio-psiho-motric specific disciplinei sportive practicate, în activitățile de pregătire și de întrecere

Competențe specifice ce vor fi formate până la sfârșitul clasei a IV-a	Exemple de activități de învățare
1.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea pe părți/globală a mecanismelor de bază ale deprinderilor <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Exersarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>
1.2. Analiza și compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă JUDO
1.3. Aplicarea procedeelor tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/ concurs	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea pe părți/globală a procedeelor tehnice <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>

2. Manifestarea comportamentului participativ în cadrul grupei/echipei

Competențe specifice ce vor fi formate până la sfârșitul clasei a IV-a	Exemple de activități de învățare
2.2. Integrarea în acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire și întrecere	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea acțiunilor tactice individuale <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>
2.3. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați în cadrul grupei/echipei	<ul style="list-style-type: none"> Participarea directă la atribuirea rolurilor în cadrul grupei (responsabil de grupă)

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasa a III-a și clasa a IV-a
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> troficitate musculară tonicitate musculară elasticitate toracică capacitate vitală stabilitate articulară
2. Deprinderi și priceperi motrice	<ul style="list-style-type: none"> mers alergare săritură specifice unor discipline sportive aplicativ-utilitare

<p>3. Calități motrice de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de repetiție; de execuție; de reacție; explozivă • forța generală • îndemânarea: coordonarea mișcărilor segmentare față de corp; mișcărilor segmentare față de adversar; orientare în spațiu; ambidextrie; echilibru • rezistența generală • mobilitatea articulară: scapulo-humerală, coxofemurală, tibiotarsiană, a coloanei vertebrale; suplețe
<p>4. Indici somato-funcționali specifici</p>	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate vitală optimă • elasticitate toracică • debit cardiac optim
<p>5. Calități motrice specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: în regim de rezistență; în regim de îndemânare; de execuție; explozivă; de repetiție • forța: în regim de viteză; în regim de rezistență; explozivă • îndemânarea: executarea tehnicii în condiții variate; coordonarea membrelor segmentelor proprii în funcție de poziția adversarului • rezistența în regim de forță-viteză • mobilitatea articulară, la nivelul tuturor segmentelor; suplețe
<p>6. Metode și mijloace de dezvoltare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • NAGAE WAZA (tehnica proiectărilor) – cu manechin <ul style="list-style-type: none"> - MOROTE SEOI NAGAE (aruncarea peste șold prin ridicare) - varianta cu cotul îndoit - KOSHI GURUMA (rostogolirea peste șold) - O-GOSHI (aruncarea peste șold) - SASAE TSURI KOMI ASHI (proiectarea prin tracțiune și ridicare) - O SOTO GARI (marea secerare exterioară) - O UGHI GARI (marea secerare interioară) - OSAE KOMI WAZA (tehnica fixărilor) – cu manechin - KESA GATAME (fixare laterală) - YOKO SHIHO GATAME (fixarea laterală în patru puncte) - KAMI SHIHO GATAME (fixare în prelungire în patru puncte) • TATE SHIHO GATAME (fixare pe deasupra în patru puncte)
<p>8. Procedee tehnice specifice probei</p>	<ul style="list-style-type: none"> • NAGE WAZA – procedee tehnice executate din picioare – cu manechin: <ul style="list-style-type: none"> - MOROTE SEOI NAGE (variante fumi komi) - MOROTE SEOI OTOSHI (varianta SUWARI – pe genunchi) - IPPON SEOI NAGE (aruncare peste umăr) - TAI OTOSHI (aruncare laterală) - SODE TSURI KOMI GOSHI (aruncare cu ajutorul șoldului prin tracțiune și ridicare) - HARAI GOSHI (secerarea șoldului) - UCHI MATA (secerarea interioară a coapsei) - HANE GOSHI (aruncarea prin proiectarea șoldului)

	<ul style="list-style-type: none"> - OKURI ASHI HARAI (secerarea prin tracțiune și ridicare) - URA NAGE (proiectarea peste piept) - TANI OTOSHI (proiectarea în vale) • NE WAZA – procedee tehnice executate la sol:
9. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare
10. Acțiuni tactice individuale de atac	<ul style="list-style-type: none"> • _____
11. Acțiuni tactice individuale de apărare	<ul style="list-style-type: none"> • _____
12. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • curaj și dârzenie • stăpânire de sine • capacitatea de a lua decizii rapide • dăruire și responsabilitate • gândire rapidă • imaginație și creativitate
13. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
14. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criteriile de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante
15. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
16. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

EXEMPLE DE RESURSE WEB PENTRU DISCIPLINA SPORTIVĂ JUDO

<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=LBdwYuTznIA • https://www.youtube.com/watch?v=roMuVTRl44A • https://www.youtube.com/watch?v=tIPev_8VH3U • https://www.youtube.com/watch?v=NtziJTo_BWA • https://www.youtube.com/watch?v=iF6LSFIOjwA 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=AdQcN8FE5-c • https://www.youtube.com/watch?v=ib77CF4nxF0 • https://www.youtube.com/watch?v=y09bi1J00nE • https://www.youtube.com/watch?v=i5e37oI7aqY • https://www.youtube.com/watch?v=r-ylZjcPhtA
---	---

EXEMPLUL NR.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: RUGBY
NIVEL VALORIC: ÎNCEPĂTORI

1. Valorificarea potențialului bio-psiho-motric specific disciplinei sportive practicate, în activitățile de pregătire și de întrecere

Competențe specifice ce vor fi formate până la sfârșitul clasei a IV-a	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none">Exersarea pe părți/globală a mecanismelor de bază ale deprinderilor <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>
1.2. Valorificarea indicilor calităților motrice	<ul style="list-style-type: none">Exersarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>
1.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de diferite tipuri	<ul style="list-style-type: none">Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă RUGBY
1.4. Aplicarea procedeelor tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/ concurs	<ul style="list-style-type: none">Exersarea pe părți/globală a procedeelor tehnice <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>

2. Manifestarea comportamentului participativ în cadrul grupei/echipei

Competențe specifice ce vor fi formate până la sfârșitul clasei a IV-a	Exemple de activități de învățare
2.3. Integrarea în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/ întrecere	<ul style="list-style-type: none">Exersarea acțiunilor tactice individuale <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i> <ul style="list-style-type: none">Exersarea fragmentată a acțiunilor tactice colective <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasa a III-a și clasa a IV-a
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none">troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculareelasticitate toracicăcapacitate vitalăraport optim talie-greutatestabilitatea articulațiilor membrelor
2. Deprinderi și priceperi motrice	<ul style="list-style-type: none">alergare (variante)sărituri (variante)tracțiuni și împingeri (variante)târâre (variante)transport de greutate (variante)

3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> viteza: de reacție la stimuli vizuali, tactili și auditivi; de execuție; de repetiție; de deplasare pe spații restrânse forța dinamică a tuturor grupelor musculare îndemânare: orientare spațio-temporală; coordonare generală și segmentară; echilibru dinamic rezistență: la eforturi aerobe și mixte; neuromusculară locală mobilitatea coloanei vertebrale; suplețe generală
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> masă musculară activă a trunchiului și membrelor capacitate vitală consumul maxim de oxigen putere maximă aerobă
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> viteza: de reacție față de balon și față de acțiunile partenerilor și adversarilor; de reacție la stimul simplu și la alegere; de execuție în inițierea acțiunilor de atac/apărare și de reglarea acestora; de deplasare pe distanțe/spații mici; de anticipație; în regim de forță și rezistență forța: absolută a musculaturii membrelor inferioare și trunchiului; explozivă îndemânare: coordonarea acțiunilor corpului în spațiu; coordonare intersegmentară homo-laterală și hetero-laterală; echilibru dinamic; orientare spațio-temporală rezistență la efort aerob
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> a forței explozive, în diferite regiuni a vitezei de execuție, de repetiție, de deplasare a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte a îndemânării a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice	<p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> poziția fundamentală purtarea balonului cu o mână și cu două mâini culegerea balonului din lateral pasa de pe loc și din alergare fenta culcarea balonului pe sol <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> poziția fundamentală prinderea balonului din zbor: pe sol, din săritură culcarea balonului din dribling
8. Procedee tehnice recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> de manevrare de finalizare de întoarcere
9. Acțiuni tactice individuale de atac	<ul style="list-style-type: none"> _____
10. Acțiuni tactice individuale de apărare	<ul style="list-style-type: none"> _____
11. Acțiuni tactice colective în atac	<ul style="list-style-type: none"> _____
12. Acțiuni tactice colective în apărare	<ul style="list-style-type: none"> _____
13. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> tenacitate atenție distributivă curaj stăpânire de sine perseverență; combativitate

14. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare metabolică • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: importanța „încălzirii”; respirația cu caracter de refacere; tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
15. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului
16. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de întrecere
17. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în lecție, în afara lecției • respectarea responsabilităților în cadrul grupei

DISCIPLINA SPORTIVĂ: RUGBY
NIVEL VALORIC: AVANSAȚI

1. Valorificarea potențialului bio-psiho-motric specific disciplinei sportive practicate, în activitățile de pregătire și de întrecere

Competențe specifice ce vor fi formate până la sfârșitul clasei a IV-a	Exemple de activități de învățare
1.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea pe părți/globală a mecanismelor de bază ale deprinderilor <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i> • Exersarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>
1.2. Analiza și compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă RUGBY
1.3. Aplicarea procedeei tehnice în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/ concurs	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea pe părți/globală a procedeei tehnice <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>

2. Manifestarea comportamentului participativ în cadrul grupei/echipei

Competențe specifice ce vor fi formate până la sfârșitul clasei a IV-a	Exemple de activități de învățare
2.2. Integrarea în acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire și întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea acțiunilor tactice individuale <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i> • Exersarea fragmentată a acțiunilor tactice <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>
2.3. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați în cadrul grupei/echipei	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea directă la atribuirea rolurilor în cadrul grupei (responsabil de grupă) <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasa a III-a și clasa a IV-a
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea principalelor lanțuri și grupe musculare • stabilitatea articulațiilor intervertebrale la nivelul coloanei cervicale, toracale și lombare • stabilitatea articulațiilor scapulo-humerale, coxofemorale, tibio-tarsiene și a genunchilor • debitul cardiac • debitul respirator
2. Deprinderi și priceperi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • alergare cu structuri, ritmuri și direcții variabile • aruncări și prinderi, cu una și cu două mâini: <ul style="list-style-type: none"> - la distanță - la țintă - la parteneri • sărituri cu desprinderi de pe unul și ambele picioare • tracțiuni și împingeri cu structuri variate
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de reacție la stimuli vizuali, tactili și auditivi; de execuție a mișcărilor singulare și repetate; de deplasare pe spații restrânse (30-50m) • forța: izotonică a tuturor lanțurilor și grupelor musculare • îndemânare (capacitate coordinatorie): în manevrarea obiectelor; în corelarea acțiunilor motrice cu parteneri și adversari • rezistența cardio-vasculară la eforturi aerobe; neuromusculară locală • mobilitatea coloanei vertebrale
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • masă musculară a cefei, trunchiului și membrelor • capacitate vitală • consum maxim de oxigen • putere maximă anaerobă
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de reacție față de balon și față de acțiunile partenerilor și adversarilor; de reacție la stimul simplu și la alegere; de execuție în inițierea acțiunilor de atac/apărare și de reglarea acestora; de deplasare pe distanțe/spații mici și medii; de anticipație; în regim de forță și rezistență • forța: absolută a musculaturii membrelor inferioare și trunchiului; explozivă; în regim de rezistență • îndemânare: coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și față de adversar; coordonare inter-segmentară homo - și hetero - laterală; echilibru dinamic; orientare spațio-temporală • rezistență: în regim de viteză și forță; la efort mixt; la impactul cu forțe adverse
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice	<p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • purtarea balonului cu o mână și cu două mâini • culegerea balonului din lateral și din față • pasa de pe loc și din alergare • driblingul • schimbarea de direcție cu pas sărit

	<ul style="list-style-type: none"> • fenta • tamponul • lovitura de picior din mână și așezată • contactul cu adversarul • culcarea balonului în terenul de țintă • culcarea balonului pe sol <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • placajul: din față, din spate, din lateral • prinderea balonului din zbor: pe sol, din săritură • culcarea balonului din dribling
8. Procedee tehnice recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de deposedare a adversarului • de pătrundere • de întoarcere
9. Acțiuni tactice individuale de atac	• -----
10. Acțiuni tactice individuale de apărare	• -----
11. Acțiuni tactice colective ofensive și defensive	• -----
12. Sisteme de joc	• -----
13. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • atenție concentrată • inițiativă • curaj • stăpânire de sine
14. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
15. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criteriile de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării
16. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de concurs • greșeli frecvente și sancționarea acestora
17. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și de căpitan de echipă • comportamentul în concurs

EXEMPLE DE RESURSE WEB PENTRU DISCIPLINA SPORTIVĂ RUGBY

- <https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/>
- <https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/page/2/>
- <https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/page/3/>
- <https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/page/4/>

1.2.2. Competențe generale, competențe specifice, exemple de activități de învățare și conținuturi ce pot fi abordate online la disciplina Pregătire sportivă practică în învățământul gimnazial

EXEMPLUL NR.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **ATLETISM**

NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

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 <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i> Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>

2. Aplicarea informațiilor, mijloacelor și metodelor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice, potrivit propriilor particularități de vârstă, de gen 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 <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i> 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 diferite tipuri de efort
2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice <i>Exemplu: resurse web</i>

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasele V-VIII
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • troficitatea musculaturii membrelor inferioare • tonicitatea musculaturii extensoare • raport optim între înălțime și greutate • elasticitate toracică • capacitate vitală • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • școala alergării • școala săriturii • școala aruncării
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de reacție, de execuție • forța: dinamică segmentară • coordonarea: coordonarea segmentelor față de corp și a corpului în spațiu și timp • rezistența : la eforturi aerobe
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • raport optim între înălțime și greutate • elasticitate toracică • troficitatea și tonicitatea grupelor musculare angajate în alergări, sărituri, aruncări
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de reacție, execuție • forța : explozivă la nivelul trenului inferior • coordonarea: coordonarea segmentelor corpului • rezistența: aerobă pe baza eforturilor de durată • suplețea : ușurința alergării
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție • a rezistenței la eforturi aerobe • a coordonării intersegmentare • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) alergări</p> <ul style="list-style-type: none"> • mecanismul de bază al probelor de alergări • startul din picioare • startul de jos <p>b) sărituri</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele principale din școala săriturii <p>c) aruncări</p> <ul style="list-style-type: none"> • mecanismele de bază ale școlii aruncării • aruncarea mingii de oină de pe loc • împingerea greutății de pe loc (12 – 13 ani) • aruncarea greutății prin săltare (12 – 13 ani)
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • startul de jos • aruncarea mingii de oină de pe loc • împingerea greutății de pe loc cu două mâini și cu o mână
9. Acțiuni tactice specifice	<p>a) grupa probelor de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aspecte privind tempoul de alergare în competiții * • aspecte privind alergarea individuală* • aspecte privind alergarea în pluton *

	<p>b) grupele probelor de sărituri și aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riscul la primele încercări* • concentrarea la numărul de sărituri și aruncări* • intrarea rațională în concurs și adaptarea la cerințele competiției*
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • corectitudine și modestie
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța încălzirii* - respirația cu caracter de refacere* - tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții*
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța* • cauzele care reduc randamentul* • criteriile de apreciere a randamentului* • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului* • personalizarea echipamentului de concurs* • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs* • performanțe* • criteriile de analiză a rezultatelor* • specificul analizei de caz*
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulamente de concurs* • greșeli de arbitraj* • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare*
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare* • comportamentul în concurs* • situațiile critice din concurs* • relațiile cu oficialii concursului* • criteriile de evaluare a arbitrajelor* • greșeli frecvente*
* abordare teoretică	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: ATLETISM
NIVEL VALORIC: AVANSAȚI

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, colegi
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor

2. Aplicarea informațiilor, mijloacelor și metodelor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice, potrivit propriilor particularități de vârstă, de gen 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 <i>Exemplu: prezentări în Power Point; resurse multimedia</i> Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort <i>Exemplu: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament</i>
2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor media electronice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice, din mediul virtual (telefon, tabletă etc.) <i>Exemplu: resurse web</i>

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasele V-VIII
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> troficitatea și tonicitatea grupelor musculare solicate antrenament corespunzător grupei de probe în care se instruiște capacitatea cardio-vasculară și respiratorie la eforturi uniforme și variate mobilitate și stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> troficitatea și tonicitatea grupelor musculare solicate antrenament corespunzător grupei de probe în care se instruiște capacitatea cardio-vasculară și respiratorie la eforturi uniforme și variate mobilitate și stabilitate articulară
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> viteza: de reacție, de execuție a unor acte motrice, singulare și repetate forța: explozivă coordonare: coordonare segmentară, echilibru, precizia mișcării, orientare spațio-temporală rezistența: la eforturi aerobe și mixte mobilitatea și suplețea: coordonarea complexă a segmentelor față de corp și a corpului în spațiu, timp, repere
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> tonicitatea și troficitatea lanțurilor musculare solicate de grupele de probe relație optimă între înălțime și greutate concordantă în grupa de probe indici cardio-vasculari și respiratori solicitați de grupa de probe
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> viteză, forță, rezistență, îndemânare, mobilitate, suplețe în formele de manifestare fiecărei grupe de probe și subformele combinate de manifestare ale acestora

<p>6. Metode și mijloace de dezvoltare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție • a rezistenței la eforturi aerobe • a coordonării • a mobilității și a supleței
<p>7. Elemente și procedee tehnice de bază</p>	<p>a) alergări</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasul de alergare în tempo moderat * • pasul de alergare cu accelerare* • pasul lansat de viteză* • alergarea de garduri (mecanismul de bază)* • schimbul alternat în alergările de ștafetă* • startul de jos • lansarea de la start* <p>b) sărituri</p> <ul style="list-style-type: none"> • școala săriturii • săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer* • săritura în lungime cu 2 ½ pași în aer (16-17 ani)* • săritura în înălțime cu răsturnare dorsală* • triplusaltul* • săritura cu prăjina* <p>c) aruncări</p> <ul style="list-style-type: none"> • școala aruncării • mecanisme de bază tip azvârlire, împingere, lansare • aruncarea greutății cu elan* • aruncarea suliței cu elan* • aruncarea discului cu elan* • aruncarea ciocanului cu elan*
<p>8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • specifice probelor de alergări* • specifice probelor de sărituri* • specifice probelor de aruncări*
<p>9. Acțiuni tactice specifice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • adaptarea alergării în funcție de culoar și turnantă* • respectarea graficului de concurs* • poziționarea în pluton*
<p>10. Trăsături psihice dominante</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • curaj • încredere în posibilitățile proprii
<p>11. Protecție individuală</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii”* - respirația cu caracter de refacere* - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții*
<p>12. Randament sportiv</p>	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța* • cauzele care reduc randamentul* • criterii de apreciere a randamentului* • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului* • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs* • performante* • criterii de analiză* • specificul analizei de caz și a autoanalizei*

13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs* • greșeli de arbitraj* • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare*
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare* • comportamentul în concurs* • situațiile critice din concurs* • relațiile cu oficialii concursului* • criteriile de evaluare a arbitrajelor * • greșeli frecvente*
<i>*abordare teoretică</i>	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: ATLETISM
NIVEL VALORIC: PERFORMANȚĂ

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 <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p>
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 <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>

2. Aplicarea informațiilor, mijloacelor și metodelor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice, potrivit propriilor particularități de vârstă, de gen 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 • Adaptarea exercițiilor fizice specifice disciplinei sportive la propriul nivel de dezvoltare bio-psiho-motric
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 <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p>

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasele V-VIII
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • masa musculară activă solicitată de probă la efort • rezistența principalelor articulații • capacitatea maximă aerobă și anaerobă • debit cardiac și ventilație pulmonară

2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • după caz: școala alergării, săriturii sau aruncării
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de execuție • forța: explozivă • rezistența: la efort aerob și mixt
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • profilul somatic specific probei • indicii funcționali care caracterizează proba
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • viteza, forța, rezistența, coordonarea, mobilitatea și suplețea, în formele de manifestare ale fiecărei probe și unele forme de manifestare combinate ale acestora
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenței la eforturi specifice probei • a supleții musculaturii
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<p>a) alergări</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasul de alergare în tempo moderat* • alergarea accelerată în linie dreaptă și în turnantă* • pasul lansat de viteză* • startul de jos • lansarea de la start* • alergarea în turnantă* • schimbul alternat în alergarea de ștafetă* • pasul peste gard (<i>imitări pe loc</i>) • startul de jos și alergarea până la primul gard* • alergarea între garduri* • alergarea de la ultimul gard la sosire* <p>b) sărituri</p> <ul style="list-style-type: none"> • faza de bătaie-desprindere* • ritmul elanului* • zborul și aterizarea* • ritmul celor trei pași la triplusalt* • elanul* • forma globală a tehnicii săriturii* <p>c) aruncări</p> <ul style="list-style-type: none"> • efortul final • elanul* • forma globală a aruncării și a vitezei de execuție*
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • specifice fiecărei probe
9. Acțiuni tactice specifice	<p>În funcție de probă:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alergarea, obiectiv de loc sau de timp* • dispunerea în pluton și declanșarea evadării din pluton* • graficul optim de cursă* • intrarea oportună în concurs și contrarea pe fazele competiției* • decizia asupra încercărilor riscante* <p><i>acțiuni tactice colective (pentru probele de alergări de semifond, fond și obstacole)</i></p> <p>În probele de alergări de semifond, fond și obstacole:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocuparea corzii* - blocarea ieșirii / atacului adversarului* - imprimarea ritmului cursei* - rotația la conducerea plutonului*

<p>10. Trăsături psihice dominante</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie și îmbunătățirea performanței • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • stăpânire de sine • combativitate
<p>11. Protecție individuală</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: • importanța „încălzirii” • respirația cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
<p>12. Randament sportiv</p>	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța* • cauzele care reduc randamentul* • criteriile de apreciere a randamentului* • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului* • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs* • performanțe* • criteriile de analiză* • specificul analizei de caz și a autoanalizei*
<p>13. Prevederi regulamentare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs* • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora* • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate*
<p>14. Reguli de comportament</p>	<ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare* • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru* • comportamentul în concurs* • situațiile critice din concurs* • relațiile cu oficialii concursului* • criteriile de evaluare a arbitrajelor* • greșeli frecvente*
<p><i>*abordare teoretică</i></p>	

EXEMPLE DE RESURSE WEB PENTRU DISCIPLINA SPORTIVĂ ATLETISM

- <http://infoatletism.ro/>
- <https://www.fra.ro/clasamente/detalii-sprint-garduri/>
- https://www.youtube.com/watch?v=0_8aENuDdys
- <https://www.youtube.com/watch?v=1YV7lp3HJx4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0nMmr3QEK0E>
- <https://www.youtube.com/watch?v=JT0BnX1uyn8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WKsOBDthS9I> (eng)
- <https://www.youtube.com/watch?v=aR2MyqYs1pA> (eng)
- https://www.youtube.com/watch?v=Z11QEK07p_4 (eng)
- <https://www.youtube.com/watch?v=5F71gzoZErQ> (eng)

EXEMPLUL NR.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASEBALL**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

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/antrenorDescrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">Respectarea în pregătire/concursuri a principalelor prevederi regulamentare <i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i>

2. Aplicarea informațiilor, mijloacelor și metodelor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice, potrivit propriilor particularități de vârstă, de gen 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 activitățiiRespectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efortRecunoașterea 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 diferite tipuri de efort
2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice <i>Exemplu: resurse web</i>

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasele V-VIII
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none">proporționalitate corporalăînălțime și greutatedezvoltare fizică armonioasădezvoltarea aparatului cardio respirator
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none">mers și alergareprindere și aruncaresărituri
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none">viteza: de reacție; de execuție; de repetițieforța: dinamică a tuturor grupelor musculare

	<ul style="list-style-type: none"> • coordonarea: orientare spațio-temporală, coordonare generală și segmentară, echilibru dinamic • rezistența: generală, aerobă, mixtă • mobilitatea: stabilitatea articulațiilor membrelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • corp bine proporționat • înălțime medie și înaltă • masă musculară medie
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de reacție, de execuție, de repetiție • forța: dinamică a tuturor grupelor musculare • coordonarea: orientare spațio-temporală; coordonare generală și segmentară; echilibru dinamic • rezistența: generală; aerobă; mixtă • mobilitatea: stabilitatea articulațiilor membrelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării, a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală pentru prinderea mingii • prinderea mingii • aruncarea mingii
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • prindere și aruncare <p>Procedee tehnice specifice postului</p> <ul style="list-style-type: none"> • lansarea mingii (pitcher) • poziția în spatele bazei casă (catcher) • prinderea mingilor rulate, înalte, joase, ricoșate din pământ • bătaia mingii: alegerea bastonului, priza pe baston, poziția de bătaie în boxă
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • _____
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • spirit de răspundere • imaginație
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii”* - respirația cu caracter de refacere*
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea* • cauzele care reduc randamentul* • criterii de apreciere a randamentului* • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului * • criterii de analiză a rezultatelor* • specificul analizei de caz*

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

DISCIPLINA SPORTIVĂ: BASEBALL
NIVEL VALORIC: AVANSAȚI

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, colegi (partener/adversar, arbitru etc.)
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>

2. Aplicarea informațiilor, mijloacelor și metodelor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice, potrivit propriilor particularități de vârstă, de gen 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 <p><i>Exemplu: prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică
2.2. Analizarea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	<ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort <p><i>Exemplu: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament</i></p>
2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor media electronice	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.) <p><i>Exemplu: resurse web</i></p>

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasele V-VIII
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • proporționalitate corporală • înălțime și greutate • dezvoltare fizică armonioasă • dezvoltarea aparatului cardio respirator
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers și alergare • prindere și aruncare • sărituri
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de reacție, de execuție, de repetiție • forța: generală • coordonarea: orientare spațio-temporală, coordonare generală și segmentară, echilibru dinamic • rezistența, generală mixtă, anaerobă, aerobă • mobilitatea: stabilitatea articulațiilor membrelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • corp bine proporționat • înălțime medie și înaltă • masă musculară medie
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de reacție, de execuție, de repetiție • forța: generală • coordonarea: orientare spațio-temporală, coordonare generală și segmentară, echilibru dinamic • rezistența, generală mixtă, anaerobă, aerobă • mobilitatea: stabilitatea articulațiilor membrelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală pentru prinderea mingii • prinderea mingii • aruncarea mingii
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de deposedare a adversarului • de pătrundere • de întoarcere
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • _____
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • spirit de răspundere • imaginație
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor

	<ul style="list-style-type: none"> cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii”* - respirația cu caracter de refacere*
12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> factorii care condiționează instruirea* cauzele care reduc randamentul* criterii de apreciere a randamentului* specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului * criterii de analiză a rezultatelor* specificul analizei de caz*
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> regulament de întrecere* greșeli de arbitraj* abaterile frecvente de la prevederile regulamentare *
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> comportamentul în întrecere* situațiile critice din întrecere* relații specifice de subordonare* caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru* criteriile de evaluare a arbitrajelor * greșeli frecvente*
<i>*abordare teoretică</i>	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: BASEBALL
NIVEL VALORIC: PERFORMANȚĂ

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 <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p>
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 <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>

2. Aplicarea informațiilor, mijloacelor și metodelor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice, potrivit propriilor particularități de vârstă, de gen 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 Adaptarea exercițiilor fizice specifice disciplinei sportive la propriul nivel de dezvoltare bio-psiho-motric
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 <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p>

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasele V-VIII
1. Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none"> • proporționalitate corporală • înălțime și greutate • dezvoltare fizică armonioasă • dezvoltarea aparatului cardio respirator
2. Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> • mers și alergare • prindere și aruncare • sărituri
3. Calități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de reacție, de execuție, de repetiție • forța: generală • coordonarea: orientare spațio-temporală, coordonare generală și segmentară, echilibru dinamic • rezistența, generală mixtă, anaerobă, aerobă • mobilitatea: stabilitatea articulațiilor membrelor
4. Indici somato-funcționali specifici	<ul style="list-style-type: none"> • corp bine proporționat • înălțime medie și înaltă • masă musculară medie
5. Calități motrice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • viteza: de reacție; de execuție; de repetiție • forța: explozivă; în regim de viteză; în regim de îndemânare • coordonarea: coordonarea segmentelor față de corp; coordonarea corpului în spațiu; • rezistența: generală mixtă; anaerobă; aerobă • mobilitatea: stabilitatea articulațiilor membrelor
6. Metode și mijloace de dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării • a mobilității și a supleței
7. Elemente și procedee tehnice de bază	<ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală pentru prinderea mingii • prinderea mingii • aruncarea mingii
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	<ul style="list-style-type: none"> • prindere • aruncare
9. Acțiuni tactice specifice	<ul style="list-style-type: none"> • _____
10. Trăsături psihice dominante	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • spirit de răspundere • imaginație
11. Protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii”* - respirația cu caracter de refacere*

12. Randament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea* • cauzele care reduc randamentul* • criteriile de apreciere a randamentului* • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului * • criteriile de analiză a rezultatelor* • specificul analizei de caz*
13. Prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere* • greșeli de arbitraj* • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare *
14. Reguli de comportament	<ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere* • situațiile critice din întrecere* • relații specifice de subordonare* • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru* • criteriile de evaluare a arbitrajelor * • greșeli frecvente*
<i>*abordare teoretică</i>	

EXEMPLE DE RESURSE WEB PENTRU DISCIPLINA SPORTIVĂ BASEBALL

- <https://www.youtube.com/watch?v=5Ia5lSZAf4Y> (eng)
- <https://www.youtube.com/watch?v=EZtJ9JNPE2k> (eng)
- <https://www.youtube.com/watch?v=bda0sOy7Olc> (eng)
- <https://www.youtube.com/watch?v=mh5oBfju6PA> (eng)
- <https://www.youtube.com/watch?v=9drUPuNApQc> (eng)
- http://www.playsportstv.com/baseball/baseball-fielding_catching-drill-for-young-players (eng)

2.2.1. Competențe generale, competențe specifice, exemple de activități de învățare și conținuturi ce pot fi abordate online la disciplina Pregătire sportivă practică în învățământul liceal

EXEMPLUL NR.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: SCRIMĂ
NIVEL VALORIC: ÎNCEPĂTORI

Competențe specifice și exemple de activități de învățare	Clasele IX-XII - CONȚINUTURI
<p>1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedurilor tehnice efectuate utilizând termenii specifici <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>	<p>INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI GENERALI</p> <ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • suplețe musculo-ligamentară • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinesteziică <p>DEPRINDERI MOTRICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare

<p>1.3. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii și a celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității</i> • <i>Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i> <i>Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort</i></p> <p>2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort</i> <p><i>Exemplu: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament</i></p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • săritură • prindere-apucare • echilibru <p>CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza : de reacție, de execuție, de repetiție • Forța: generală, explozivă segmentară • Îndemânarea: coordonare segmentară, echilibru, precizia mișcării, orientare spațio-temporală • Rezistența: generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: articulară, stabilitate articulară, elasticitate articulară, suplețe <p>INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI SPECIFICI</p> <ul style="list-style-type: none"> • percepții acustice, optice, kinestezice talie normală • greutate optimă • volum și debit cardiac crescut • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • sistem osteo-articular foarte bun • forță statică în toate grupele musculare <p>CALITĂȚI MOTRICE SPECIFICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza : în regim de forță, în regim de rezistență, în regim de suplețe, de reacție la stimuli vizuali și auditivi, de execuție la stimuli repetitivi, de deplasare pe distanțe mici, de repetiție • Forța: explozivă, în regim de viteză, în regim de rezistență, izometrică în condiții specifice • Rezistența: aerobă, în regim de viteză • Îndemânare: coordonarea segmentelor în condiții variate și în raport cu sarcinile tehnico-tactice, orientare în spațiu, în condiții de echilibru, în regim de viteză, în regim de rezistență, coordonare în execuția procedeele tehnico-tactice analitic și în asalt, dezvoltarea controlului armei, coordonare oculo-manuală • Mobilitate : articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, suplețe generală și segmentară <p>METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a forței maxime , statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilității și a supleței <p>METODE/ PROCEDEE DE CREȘTERE</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a troficității • a tonicității
<p>1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor</i> 	<p>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnica deplasărilor pe planșe • poziția inițială • salutul • poziția de gardă • pas înainte- pas înapoi

- *Descrierea elementelor și procedurilor tehnice efectuate utilizând termenii specifici*
Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia

1.3. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate

5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat

- salt înainte- salt înapoi
- fandare
- pas fandare
- salt fandare
- fleșe
- contraofensive:
 - simultane
 - contraatacuri
- tehnica brațului înarmat:
 - angajament
 - schimbarea de angajament
 - brațul în linie
 - fenta
 - acțiuni pe fier
 - atac direct
 - parăzi drepte
 - parăzi circulare
 - riposte simple și cu fente

PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL

- fandare
- pas fandare
- fleșe
- salt fandare
- paradă directă de sixthă - quarta- septima- octava
- paradă circulară de sixthă- quarta- septima- octava
- atac direct
- atac cu degajament

Acțiuni tehnice recomandate individual:

- acțiuni ofensive:
 - atac cu intenția I-a
 - atac cu intenția a II-a
 - atacuri simple (direct, degajament)
 - atacuri compuse (cu prize pe fier)
 - atacuri combinate(fentă și acțiuni pe fier)
 - atacuri repetate(remiză, repriză, reluare)
- acțiuni contraofensive: lovituri de oprire
 - lovituri în timp
 - ieșiri în timp
- acțiuni defensiv- ofensive: paradă urmată de ripostă
 - retragere cu pas înapoi
 - retragere cu salt înapoi

TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE

- dorința de victorie
- combativitate
- tenacitate
- concentrare
- curaj
- stăpânire de sine
- eliminarea sentimentului de teamă față de adversar
- rezistență la oboseală psihică

	<ul style="list-style-type: none"> • atenție distributivă și atenție concentrată • coordonare- oculomanuală • perseverență • acuitate vizuală • percepții specializate de timp, distanță, viteză, amplitudine • spirit de disciplină, orientare spre scop • mobilitatea proceselor nervoase fundamentale • inteligență motrică • flexibilitatea gândirii
<p>2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice</i> • <i>Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate</i> <p><i>Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic</i></p>	<p>PROTECȚIE INDIVIDUALĂ*</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
<p>2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii ereză celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității</i> • <i>Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort</i> • <i>Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort</i> <p>2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Măsurarea și interpretarea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort</i> <p><i>Exemplu: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament</i></p> <p>2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice</i> 	<p>RANDAMENT SPORTIV*</p> <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criteriile de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criteriile de analiză a rezultatelor specificul analizei de caz

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate</i> • <i>Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic</i> <p><i>Exemplu: resurse web, TV</i></p>	
<p>1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <p>2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p>	<p>PREVEDERI REGULAMENTARE*</p> <ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare <p>REGULI DE COMPORTAMENT*</p> <ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente
<p>1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Descrierea elementelor și procedurilor tehnice efectuate utilizând termenii specifici</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat</p> <p><i>Exemplu: resurse web, TV</i></p>	<p>CULTURALITATE*</p> <ul style="list-style-type: none"> • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat • valori sportive etalon, în sportul practicat
<p>* <i>abordare teoretică</i></p>	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: SCRIMĂ
NIVEL VALORIC: AVANSAȚI

<p>Competențe specifice și exemple de activități de învățare</p>	<p>Clasele IX-XII - CONȚINUTURI</p>
<p>1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p>	<p>INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI GENERALI</p> <ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică

- *Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici*

Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia

2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii

- *Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos*

Exemplu: prezentări în Power Point; resurse multimedia

- *Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică*

2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit

- *Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort*

Exemplu: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament

5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte

- debit respirator și pulmonar optim
- capacitate vitală
- stabilitate articulară
- reflexe osteo-tendinoase
- sensibilitate tactilo-kinestează
- suplețe musculo-ligamentară

DEPRINDERI MOTRICE

- mers
- alergare
- săritură
- prindere-apucare
- echilibru

CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

- **Viteza** : de reacție-decizie, de execuție, de repetiție
- **Forța** : generală, explozivă segmentară
- **Îndemânarea**: coordonare segmentară, echilibru, precizia mișcării, orientare spațio-temporală
- **Rezistența**: generală – aerobă-anaerobă
- **Mobilitatea**: articulară, stabilitate articulară, elasticitate articulară, suplețe generală și segmentară

INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI SPECIFICI

- talie înaltă
- greutate optimă
- anvergură
- volum și debit cardiac crescut și pregătit specific
- sistem osteo-articular foarte bun
- forță statică în toate grupele musculare
- percepții acustice, optice, kinestează

CALITĂȚI MOTRICE SPECIFICE

- **Viteza** : de reacție-decizie, de execuție, de repetiție
- **Forța**: explozivă, în regim de viteză, în regim de rezistență, izometrică în condiții specifice
- **Rezistența**: aerobă, în regim de viteză
- **Îndemânare**: coordonare specifică în efectuarea înlănțuită a două, trei procedee tehnice, în condițiile solicitărilor crescute privind atenția și echilibrul, orientare în spațiu, în condiții de echilibru, în regim de viteză, în regim de rezistență, coordonare în execuția procedeele tehnico-tactice analitic și în asalt, simțul armei, coordonare oculo-manuală
- **Mobilitate** : articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale suplețe generală și segmentară, elasticitate musculară

METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE

- a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare
- a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare
- a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte
- a îndemânării
- a mobilității și a supleței

METODE/ PROCEDEE DE CREȘTERE

- a masei musculare active
- a troficității tonicității

1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate

- *Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici*

Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia

5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat

PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ

- tehnica deplasărilor pe planșe
- poziția inițială
- salutul
- poziția de gardă
- pas înainte- pas înapoi
- salt înainte- salt înapoi
- fandare
- pas fandare
- salt fandare
- fleșe
- contraofensive:
 - simultane
 - contraatacuri
 - remize
- tehnica brațului înarmat:
 - angajament
 - schimbarea de angajament
 - brațul în linie
 - fenta
 - acțiuni pe fier
 - atac direct
 - parezi drepte
 - parezi circulare
 - riposte simple și cu fente
 - riposte cu acțiuni pe lamă
 - riposte combinate

PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL

- de manevrare a armei
- de finalizare
- de deposedare a adversarului
- de pătrundere
- de întoarcere

Acțiuni tehnice recomandate individual:

- acțiuni ofensive: atac cu intenția I-a
 - atac cu intenția a II-a
 - atacuri simple (direct, degajament)
 - atacuri compuse (cu prize pe fier)
 - atacuri combinate(fentă și acțiuni pe fier)
 - atacuri repetate(remiză, repriză, reluare)
- acțiuni contraofensive: lovituri de oprire
 - lovituri în timp
 - ieșiri în timp
- acțiuni defensiv- ofensive: paradă urmată de ripostă
 - retragere cu pas înapoi
 - retragere cu salt înapoi
 - eschivă

ACȚIUNI TACTICE SPECIFICE

Acțiuni tactice individuale de atac:

- atac direct
- atac cu degajament

	<ul style="list-style-type: none"> • atac cu fentă dreaptă - degajament • atac cu fentă degajament- degajament (fentă 1-2) • atac cu fentă dreaptă- înșeală contra • atac cu fentă cu degajament- înșeală contra • atac cu bătaie lovitură dreaptă • atac cu bătaie degajament <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tatonări • mascări • invite • jocul cu arma • parăzi simple drepte prin împingere, cu bătaie, cu opoziție • parăzi semicirculare • parăzi circulare • parăzi drepte • riposte false • combinații de parăzi drepte cu circulare și semicirculare <p>TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • atenție distributivă și atenție concentrată • coordonare- oculomanuală • perseverență • prevedere • acuitate vizuală • percepții specializate de timp, distanță, viteză, amplitudine • spirit de disciplină, orientare spre scop • mobilitatea proceselor nervoase fundamentale • inteligență motrică • flexibilitatea gândirii • noutate în acțiuni
<p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)</i> • <i>Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiunile sportive televizate</i> • <i>Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă</i> <p><i>Exemplu: resurse web, TV</i></p>	<p>PROTECȚIE INDIVIDUALĂ*</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere

<p>2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos</i> <p><i>Exemplu: prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică</i> <p>2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort</i> <p><i>Exemplu: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament</i></p> <p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)</i> • <i>Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate</i> • <i>Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă</i> <p><i>Exemplu: resurse web, TV</i></p>	<p>RANDAMENT SPORTIV*</p> <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criteriile de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criteriile de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
<p>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor</i> • <i>Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare</i> <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p> <p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p>	<p>PREVEDERI REGULAMENTARE*</p> <ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare <p>REGULI DE COMPORTAMENT*</p> <ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)</i> • <i>Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate</i> • <i>Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă</i> <p><i>Exemplu: resurse web, TV</i></p>	
<p>1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Descrierea elementelor și procedurilor tehnice efectuate utilizând termenii specifici</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <p>5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat</p>	<p>CULTURALITATE*</p> <ul style="list-style-type: none"> • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat • valori sportive etalon, în sportul practicat
<p>* <i>abordare teoretică</i></p>	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCRIMĂ**
 NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

<p>Competențe specifice și exemple de activități de învățare</p>	<p>Clasele IX-XII - CONȚINUTURI</p>
<p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate</i> <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p>	<p>INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI GENERALI</p> <ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator și pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • suplețe musculo-ligamentară • sensibilitate tactilo-kinesteziică <p>DEPRINDERI MOTRICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru <p>CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza : de reacție-decizie, de execuție, de repetiție • Forța : generală, explozivă segmentară

- **Îndemânarea:** coordonare segmentară, echilibru, precizia mișcării, orientare spațio-temporală
- **Rezistența:** generală – aerobă-anaerobă
- **Mobilitatea:** articulară, stabilitate articulară, elasticitate articulară, suplețe generală și segmentară

INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI SPECIFICI

- talie înaltă
- greutate optimă
- anvergură
- volum și debit cardiac crescut
- mobilitate articulară activă și pasivă
- musculatură de tip longilin nehipertrofică
- sistem osteo-articular foarte bun
- forță statică în toate grupele musculare
- percepții acustice, optice, kinestezice

CALITĂȚI MOTRICE SPECIFICE

- **Viteza**
 - de reacție la stimuli vizuali și auditivi
 - de execuție la stimuli repetitivi
 - de deplasare cu implicarea directă în execuția structurilor de repetiție
 - în regim de forță
 - în regim de rezistență
 - în regim de suplețe
- **Forța**
 - explozivă
 - în regim de viteză
 - în regim de rezistență
 - izometrică în condiții specifice
- **Îndemânare:**
 - coordonare specifică în efectuarea înlănțuită a procedeelelor tehnice, în condițiile solicitărilor crescute privind atenția, echilibrul, precizia
 - orientare în spațiu
 - în condiții de echilibru
 - în regim de viteză
 - în regim de rezistență
 - coordonare în execuția procedeelelor tehnico-tactice analitic și în asalt
 - controlul armei
 - coordonare oculo-manuală
- **Mobilitate :**
 - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale
 - suplețe generală și segmentară
 - elasticitate musculară la nivelul membrelor inferioare

METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE

- a forței specifice probei
- a vitezei specifice probei
- a rezistenței la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe și mixte
- a supleței musculaturii

	<ul style="list-style-type: none"> • a îndemânării • a dexterității • a mobilității <p>METODE/ PROCEDEE DE CREȘTERE</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a greutății corporale optime • a troficității • a tonicității
<p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate</i> <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Aprecierea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate</i> <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p>	<p>PROCEDEE TEHNICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnica deplasărilor pe planșe • poziția inițială • salutul • poziția de gardă • pas înainte- pas înapoi • salt înainte- salt înapoi • fandare • pas fandare • salt fandare • fleșe • contraofensive: <ul style="list-style-type: none"> - simultane - contraatacuri - remize • tehnica brațului înarmat: <ul style="list-style-type: none"> - angajament - schimbarea de angajament - brațul în linie - fenta - acțiuni pe fier - atac direct - parăzi drepte - parăzi circulare - riposte simple și cu fente - riposte cu acțiuni pe lamă - riposte combinate <p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL</p> <p>Componente tehnice recomandate individual, specifice fiecărei probe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare a armei • de finalizare • de deposedare a adversarului • de pătrundere • de întoarcere <p>Acțiuni tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni ofensive: atac cu intenția I-a <ul style="list-style-type: none"> - atac cu intenția a II-a - atacuri simple (direct, degajament) - atacuri compuse (cu prize pe fier) - atacuri combinate(fentă și acțiuni pe fier) - atacuri repetate(remiză, repriză, reluare)

	<ul style="list-style-type: none"> • acțiuni contraofensive: lovituri de oprire <ul style="list-style-type: none"> - lovituri în timp - ieșiri în timp • acțiuni defensiv- ofensive: paradă urmată de ripostă <ul style="list-style-type: none"> - retragere cu pas înapoi - retragere cu salt înapoi - eschivă <p>ACȚIUNI TACTICE SPECIFICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • atac direct • atac cu degajament • atac cu fentă dreaptă - degajament • atac cu fentă degajament- degajament (fentă 1-2) • atac cu fentă dreaptă- înșeală contra • atac cu fentă cu degajament- înșeală contra • atac cu bătaie lovitură dreaptă • atac cu bătaie degajament <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tatonări • mascări • invite • jocul cu arma • parăzi simple drepte prin împingere, cu bătaie, cu opoziție • parăzi semicirculare • parăzi circulare • parăzi drepte • riposte false • combinații de parezi drepte cu circulare și semicirculare, riposte <p>TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • rezistență la oboseală psihică • atenție distributivă și atenție concentrată • coordonare- oculomanuală • perseverență • prevedere • acuitate vizuală • percepții specializate de timp, distanță, viteză, amplitudine • spirit de disciplină, orientare spre scop • mobilitatea proceselor nervoase fundamentale • inteligență motrică • flexibilitatea gândirii • noutate în acțiuni
<p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare</p>	<p>PROTECȚIE INDIVIDUALĂ*</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare

<p>dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță</i> • <i>Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină</i> • <i>Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
<p>2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecvență a unui regim de viață sănătos</i> • <i>Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente</i> <p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță</i> • <i>Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină</i> • <i>Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora</i> 	<p>RANDAMENT SPORTIV*</p> <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
<p>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite</i> • <i>Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg</i> • <i>Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare</i> 	<p>PREVEDERI REGULAMENTARE*</p> <ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate <p>REGULI DE COMPORTAMENT*</p> <ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor

<p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate</i> <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p> <p><i>* abordare teoretică</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • greșeli frecvente <p>CULTURALITATE*</p> <ul style="list-style-type: none"> • criteriile de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat • valori sportive etalon, în sportul practicat
--	--

EXEMPLUL NR.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: BASCHET
NIVEL VALORIC: ÎNCEPĂTORI

Competențe specifice și exemple de activități de învățare	Clasele IX-XII - CONȚINUTURI
<p>1.2. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor</i> • <i>Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <p>1.3. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii eraa celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității</i> • <i>Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p>	<p>INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI GENERALI</p> <ul style="list-style-type: none"> • troficitatea musculaturii membrelor inferioare și superioare • masa și tonicitatea șanțurilor intervertebrale • tonicitate musculaturii abdominale și intercostale • elasticitate toracică • capacitate vitală <p>DEPRINDERI ȘI PRICEPERI MOTRICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de alergare pe distanțe scurte • variante de sărituri cu desprindere de pe unul și ambele picioare • variante de aruncări și prinderi la țintă și la distanță, cu unul și ambele brațe • echilibrul corpului aflat pe sol și în aer <p>CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza: de execuție, de reacție • Forța: generală, explozivă • Îndemânarea: în manevrarea obiectelor, ambidextrie • Rezistența: la eforturi aerobe • Mobilitatea: coloanei vertebrale, centurii scapulohumerale <p>INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI SPECIFICI</p> <ul style="list-style-type: none"> • raport echilibrat între înălțime și greutate • masa musculaturii gambelor și coapselor • elasticitate toracică • debit cardiac • debit respirator <p>CALITĂȚI MOTRICE SPECIFICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție față de: minge, partener, adversar

<p><i>Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort</i></p> <p>2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort</i> <p><i>Exemplu: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament</i></p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>de execuție</i> a deplasărilor, săriturilor și a procedeele tehnice de bază <ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă la nivelul trenului inferior • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - în manevrarea mingii • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort mixt <p>METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării în manevrarea mingii • a mobilității și supleței musculare <p>METODE/ PROCEDEE DE CREȘTERE</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a troficității • a tonicității
<p>1.2. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor</i> • <i>Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <p>1.3. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat</p>	<p>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ*</p> <p><i>în apărare:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă • deplasare laterală cu pași adăugați, către dreapta și către stânga • deplasare cu pași adăugați, către înainte și către înapoi • alergare laterală către dreapta și către stânga • oprirea și pivotarea • schimbarea direcției din alergare laterală și deplasare laterală cu pași adăugați • săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare, de pe loc și din deplasare <p><i>în atac:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>în jocul fără posesia mingii:</i> <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală - schimbarea tempoului alergării - oprirea și pivotarea - alergare laterală - schimbările de direcție din alergarea normală și laterală - săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare de pe loc și din deplasare <p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL*</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare <p>TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • perseverență • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • curaj • colaborare și întrajutorare • combativitate • dorință de victorie

<p>2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice</i> • <i>Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate</i> <p><i>Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • autocontrol privind regulile de joc <p>PROTECȚIE INDIVIDUALĂ*</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere
<p>2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii erez celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității</i> • <i>Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort</i> • <i>Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort</i> <p>2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Măsurarea și interpretarea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort</i> <p><i>Exemplu: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament</i></p> <p>2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice</i> • <i>Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate</i> • <i>Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic</i> <p><i>Exemplu: resurse web, TV</i></p>	<p>RANDAMENT SPORTIV*</p> <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criteriile de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criteriile de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz

<p>1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <p>2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p>	<p>PREVEDERI REGULAMENTARE*</p> <ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare <p>REGULI DE COMPORTAMENT*</p> <ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente
<p>1.2. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat</p> <p><i>Exemplu: resurse web, TV</i></p>	<p>CULTURALITATE*</p> <ul style="list-style-type: none"> • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat • valori sportive etalon, în sportul practicat
<p>* <i>abordare teoretică</i></p>	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: BASCHET
NIVEL VALORIC: AVANSAȚI

<p>Competențe specifice și exemple de activități de învățare</p>	<p>Clasele IX-XII - CONȚINUTURI</p>
<p>1.2. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Descrierea elementelor și procedeele tehnice efectuate utilizând termenii specifici</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <p>2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p>	<p>INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI GENERALI</p> <ul style="list-style-type: none"> • tonicitatea musculaturii membrelor superioare și inferioare • troficitatea musculaturii trunchiului • elasticitate toracică • capacitate vitală • putere maximă aerobă <p>DEPRINDERI ȘI PRICEPERI MOTRICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de alergare cu fața, spatele sau latura spre direcția de înaintare, pe distanțe și direcții variate • variante de sărituri de pe loc și din deplasare • variante de aruncări și prinderi cu una și două mâini <p>CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos</i> <p><i>Exemplu: prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică</i> <p>2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort</i> <p><i>Exemplu: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament</i></p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de deplasare <ul style="list-style-type: none"> • Forța <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a tuturor grupelor musculare • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - în manevrarea obiectelor - ambidextrie • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi aerobe și mixte • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - în principalele articulații, oculo-motorie <p>INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI SPECIFICI</p> <ul style="list-style-type: none"> • raport optim între înălțime și greutate • proporționalitate între musculatura trenului inferior și a trunchiului • putere maximă aerobă și anaerobă <p>CALITĂȚI MOTRICE SPECIFICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de deplasare pe spații mici și medii - de reacție față de deplasarea mingii și de acțiunile adversarilor - de execuție a procedeelor tehnice • Forța <ul style="list-style-type: none"> - explozivă în regim de rezistență, la nivelul membrelor inferioare • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - în manevrarea/ aruncarea mingii în regim de viteză și precizie • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la efort mixt • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - în articulația pumnului și scapulo-humerală <p>METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării în manevrarea mingii • a mobilității și supleții musculare <p>METODE/ PROCEDEE DE CREȘTERE</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a troficității • a tonicității
<p>1.3. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Descrierea elementelor și procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici</i> 	<p>PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ*</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncările la coș: <ul style="list-style-type: none"> - din dribling - din alergare - din săritură • driblingul specific contraatacului pentru realizarea depășirii:

<p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <p>5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - cu schimbări de direcție - cu variația tempoului alergării • oprirea din dribling, pivotarea și protejarea mingii • prinderea mingii pasată cu pământul, pasele și protejarea lor, cu o mână și cu ambele mâini, de pe loc și din alergare, în raport de situația și faza de joc (contraatac, atac rapid, atac pozițional) • procedee tehnice noi: <ul style="list-style-type: none"> - pasarea de la locul prinderii mingii - pasele speciale, pe la spate, în cârlig, din dribling, de pe loc și din alergare b) în apărare: • intervenția la minge, cu trimiterea acesteia către un partener, în afara panoului sau în afara terenului de joc • urmărirea prin voleibolare <p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL*</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare <p>TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • combativitate • dorință de afirmare
<p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)</i> • <i>Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate</i> • <i>Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă</i> <p><i>Exemplu: resurse web, TV</i></p>	<p>PROTECȚIE INDIVIDUALĂ*</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere
<p>2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p>	<p>RANDAMENT SPORTIV*</p> <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos</i> <p><i>Exemplu: prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică</i> <p>2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort</i> <p><i>Exemplu: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament</i></p> <p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)</i> • <i>Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate</i> • <i>Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă</i> <p><i>Exemplu: resurse web, TV</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz și al autoanalizei
<p>1.4. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor</i> • <i>Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare</i> <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p> <p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)</i> 	<p>PREVEDERI REGULAMENTARE*</p> <ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare <p>REGULI DE COMPORTAMENT*</p> <ul style="list-style-type: none"> • relații de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate</i> • <i>Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă</i> <p><i>Exemplu: resurse web, TV</i></p>	
<p>1.2. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Descrierea elementelor și procedeeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici</i> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <p>5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat</p>	<p>CULTURALITATE*</p> <ul style="list-style-type: none"> • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat • valori sportive etalon, în sportul practicat
<p>* <i>abordare teoretică</i></p>	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: BASCHET
NIVEL VALORIC: PERFORMANȚĂ

Competențe specifice și exemple de activități de învățare	Clasele IX-XII - CONȚINUTURI
<p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate</i> <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p> <p>2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos</i> <p><i>Exemplu: prezentări în Power Point; resurse multimedia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică</i> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p>	<p>INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI GENERALI</p> <ul style="list-style-type: none"> • tonicitatea și elasticitate musculaturii membrelor superioare și inferioare • troficitatea musculaturii trunchiului • ventilația pulmonară • putere maximă aerobă <p>DEPRINDERI MOTRICE ȘI PRICEPERI MOTRICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de deprinderi motrice de bază combinate <p>CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de deplasare - de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - de execuție a unor mișcări singulare și repetate • Forța <ul style="list-style-type: none"> - absolută a membrelor inferioare și a trunchiului • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - în coordonarea acțiunilor cu parteneri, adversari și țintă • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi anaerobe și mixte <p>INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI SPECIFICI</p> <ul style="list-style-type: none"> • proporționalitate între perimetrele și diametrele corpului • masă musculară la nivelul membrelor inferioare și a trunchiului • masă musculară la nivelul membrelor superioare; • bradicardie

	<ul style="list-style-type: none"> capacitate vitală crescută și frecvență respiratorie scăzută <p>CALITĂȚI MOTRICE SPECIFICE</p> <ul style="list-style-type: none"> Viteza <ul style="list-style-type: none"> de reacție și de deplasare în regim de rezistență Forța <ul style="list-style-type: none"> explozivă în regim de rezistență Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate coordonare spațio-temporală coordonare vizual-motrică dexteritate generală și specifică Rezistența <ul style="list-style-type: none"> la eforturi anaerobe și mixte <p>METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE</p> <ul style="list-style-type: none"> a forței maxime explozive în diferite regiuni a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte a îndemânării în manevrarea mingii a mobilității și supleței musculare <p>METODE/ PROCEDEE DE CREȘTERE</p> <ul style="list-style-type: none"> a masei musculare active a greutatei corporale optime a troficității a tonicității
<p>1.3. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate</i> <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Aprecierea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate</i> <p><i>Exemplu: resurse web, resurse multimedia</i></p>	<p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE POSTULUI</p> <ul style="list-style-type: none"> eficiența procedeelelor tehnice de atac și de apărare și în special precizia aruncărilor la coș din acțiune și libere <p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL*</p> <ul style="list-style-type: none"> de finalizare <p>TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> tenacitate concentrare atenție distributivă inițiativă curaj stăpânire de sine colaborare și întraajutorare combativitate dorință de performanță disciplina tactică
<p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p>	<p>PROTECȚIE INDIVIDUALĂ*</p> <ul style="list-style-type: none"> tehnici de reechilibrare modalități de atenuare a șocurilor cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> importanța „încălzirii” respirația cu caracter de refacere

<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 	
<p>2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecvență a unui regim de viață sănătos • Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente <p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> <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 	<p>RANDAMENT SPORTIV*</p> <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează performanța • cauzele care reduc randamentul • criteriile de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării și evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante • criteriile de analiză • specificul analizei de caz și a autoanalizei
<p>1.4. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <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 	<p>PREVEDERI REGULAMENTARE*</p> <ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului de specialitate <p>REGULI DE COMPORTAMENT*</p> <ul style="list-style-type: none"> • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greșeli frecvente
<p>1.2. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p>	<p>CULTURALITATE*</p> <ul style="list-style-type: none"> • criteriile de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat • valori sportive etalon, în sportul practicat

• *Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate*

Exemplu: resurse web, resurse multimedia

5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă

* *abordare teoretică*

1.3. Realizarea documentelor de planificare

Pornind de la analiza rezultatelor anului școlar anterior și a programelor școlare, precum și de la sistemele de comunicare pe care le vor folosi, se vor întocmi documentele de planificare obligatorii pentru pregătirea sportivă practică: planul anual de pregătire, planuri de pregătire pe mezocicluri, proiectarea unității de învățare și planul de lecție (după caz). Elaborate în format electronic, unele documentele se transmit directorului și responsabilului comisiei metodice din unitatea de învățământ (conform reglementărilor în vigoare) și se arhivează în totalitate, în format letric, de către fiecare profesor, în mapa personală.

MENȚIUNE

În funcție de scenariul de desfășurare a activităților didactice care se va aplica în școala respectivă (verde, galben, roșu), profesorul va realiza și utiliza documentele de planificare pentru activitățile prezențiale sau va elabora documente de planificare adaptată pentru predarea online.

2. EVALUAREA COMPETENȚELOR ELEVILOR

Pentru a identifica nevoile de învățare ale elevilor în anul școlar 2020 - 2021, profesorul trebuie să pornească de la evaluarea inițială a achizițiilor dobândite pe durata lecțiilor de pregătire sportivă practică din anul școlar precedent.

Acest demers de evaluare va lua în considerare toate componentele competențelor, respectiv cunoștințele elevilor, abilitățile (aptitudinile, deprinderile, capacitățile) și atitudinile acestora.

Programele de pregătire sportivă practică prezentate în paginile anterioare, adaptate sistemului de predare online, sunt însoțite și de sugestii privind probele motrice (pe cicluri de învățământ/nivele de pregătire), care pot fi utilizate de-a lungul anului școlar, în condițiile învățământului online. Este important ca profesorul să proiecteze sarcini de evaluare cu niveluri diferite de dificultate (simple, de nivel mediu și de performanță înaltă) care să reflecte relația cu activităților de învățare, contextualizate și centrate pe competențe.

În același timp, profesorul trebuie să aibă în vedere utilizarea unor instrumente de evaluare alternative, care să îi permită o apreciere cât mai realistă a nivelului de dobândire a competențelor specifice. În acest sens va putea utiliza:

- teste de cunoștințe (conform modelelor prezentate în manualele pentru clasele a V-a și a VI-a); profesorul va prelua modelele din manuale și le va adapta incluzând întrebări cu conținut corespunzător programelor școlare pentru clasele la care va aplica testul;

- jurnalul personal al elevului, care va cuprinde performanțe individuale la probe de evaluare a calităților motrice, aspecte privind regimul alimentar, date privind evoluția înălțimii/taliei și greutatea corporale, valoarea indicelui de masă corporală;

- filme realizate de elevi, în care să prezinte propriile execuții motrice în contextul sarcinilor de lucru formulate de profesor (exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, pentru dezvoltarea calităților motrice, procedee tehnice simple din jocuri sportive, elemente statice din diferite discipline etc.);

- proiecte, portofolii cu tematică aferentă disciplinei sportive proprii.

Pentru asigurarea transparenței criteriilor de acordare a notelor, se recomandă precizarea scalei de notare pentru probele motrice și alternative, precum și postarea tuturor probele de evaluare, la începutul anului școlar/semestrului, în mediile electronice pe care profesorii își organizează interacțiunea online cu elevii. Se recomandă realizarea evaluării predictive a nivelului de pregătire a elevilor.

2.1. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului primar - exemple

La clasele cu program sportiv din învățământul PRIMAR, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru instrumente de evaluare online (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 minimum trei note pe semestru.

Exemplul nr.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **PATINAJ ARTISTIC**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**
CLASA a I-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.00	1.10	1.05	1.15	1.10	1.20	1.15	1.25	1.20	1.30	1.25	1.35
2.	Naveta 10x5 m* (sec.)	27"	26"	26"	25"	25"	24"	24"	23"	23"	22"	22"	21"

* **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.

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Testul de echilibru „FLAMINGO” (nr. dezechilibrări) *	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
2.	Test de coordonare MOTORIN (grade) **	320 ⁰	320 ⁰	330 ⁰	330 ⁰	340 ⁰	340 ⁰	350 ⁰	350 ⁰	360 ⁰	360 ⁰	360 ⁰	peste 360 ⁰

* Descrierea testului de echilibru “FLAMINGO”:

- echilibru pe un picior în poziția “Flamingo”, un suport cu lățimea de 3 cm și lungimea de 20 cm.
POZIȚIA: stând cu piciorul preferat pe axa longitudinală a suportului, încercând păstrarea echilibrului timp de un minut.
- piciorul liber se îndoaie și se prinde cu mâna de aceeași parte; brațul liber ridicat, mâna flexată din articulație;
- testul este întrerupt și se aplică o penalizare la fiecare pierdere a echilibrului; după fiecare greșeală se întrerupe cronometrarea, reluându-se execuția; se reia exercițiul și cronometrarea până la epuizarea minutului de testare.

** **Descrierea testului MOTORIN** - se trasează un cerc cu raza de un metru marcat din zece în zece grade. Copilul se situează în centrul cercului și efectuează o desprindere de pe ambele picioare, în plan vertical cu o rotație maximă în jurul axului longitudinal al corpului. Se înregistrează numărul de grade a rotației, conform orientării vârfului picioarelor la aterizare.

Exemplul nr.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **KARATE**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**
CLASA a IV-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.05	1.15	1.10	1.20	1.15	1.25	1.25	1.35	1.30	1.40	1.35	1.40
2.	Viteza: naveta 5x5 m* (sec)	9,3	8,9	9,2	8,8	9,1	8,7	9,0	8,6	8,9	8,5	8,8	8,4
3.	Flexia trunchiului din culcat dorsal, cu mâinile la ceafă, de picioare ținut- 20”(nr. repetări)	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
4.	Extensia trunchiului din culcat facial, cu mâinile la ceafă, de picioare ținut, cu ridicarea capului peste nivelul băncii de gimnastică -20” (nr. repetări)	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21

* **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.

B. PROBE SPECIFICE

1. Mobilitate: din sezând, îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea palmelor la vârful picioarelor; pentru atingerea vârfului piciorului “nota 5”, nota crește sau scade cu un punct la fiecare 2 cm în plus sau în minus față de vârful piciorului.

2. Viteza de reacție și execuție: lovituri repetate de kizami-zuki / gyaku-zuki legate în 10 sec. (10 repetări pentru nota 10, și scade câte un punct la fiecare execuție în minus)

2.2. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului gimnazial - exemple

La clasele cu program sportiv din învățământul GIMNAZIAL, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru instrumente de evaluare online (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 minimum trei note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele “mozaic”.

Exemplul nr.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: LUPTE GRECO - ROMANE

NIVEL VALORIC: ÎNCEPĂTORI

CLASA a V-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate											
		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni în brațe la bară înaltă (nr. repetări)	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	-	150	-	155	-	160	-	165	-	170	-	175
3.	Din culcat dorsal cu palmele la ceafă ridicarea trunchiului la verticală, atingând genunchii îndoți – 30 sec.(nr. execuții)	-	23	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28

B. PROBE SPECIFICE

➤ Podul din culcat dorsal (aprecierea amplitudinii)

Exemplul nr.2

 DISCIPLINA SPORTIVĂ: **VOLEI**

 NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

CLASA a VII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritură în lungime de pe loc (m)	1.45	1.65	1.50	1.75	1.60	1.80	1.70	1.85	1.75	1.90	1.80	1.95
2.	Menținut în atârnat cu brațele îndoite (sec)	45"	70"	50"	75"	55"	80"	60"	85"	65"	90"	70"	95"

B. PROBE SPECIFICE

1.	Pasa cu două mâini de sus	Se apreciază corectitudinea lovirii mingii, precizia și reacția față de traiectoria acesteia.
----	---------------------------	---

Exemplul nr.3

 DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCHI FOND**

 NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

CLASA a VIII-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,60	1,75	1,65	1,80	1,70	1,85	1,75	1,90	1,80	1,95	1,85	2,00
2.	Flotări cu sprijinul palmelor pe sol- băieți; sprijin palme pe banca de gimnastică - fete	7	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Menținut atârnat la bara fixă cu bărbia deasupra barei – Fete Tracțiuni - Băieți	1'00	5	1'05	6	1'10	7	1'15	8	1'20	9	1'25	10

2.4. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului liceal - *exemple*

La clasele cu program sportiv din învățământul LICEAL, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru instrumente de evaluare online (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 minimum trei note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele “mozaic”.

Exemplul nr.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BOX**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**
CLASA a IX-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr.repetări)	25	30	26	31	27	32	28	33	29	34	25	30
2.	„Echer” (nr.repetări)	24	30	26	31	27	32	28	33	29	34	24	30
3.	Sărituri cu genunchii la piept (nr.repetări)	42	52	44	54	46	56	48	58	50	60	42	52

B. PROBE SPECIFICE

1. Box cu umbra (2 minute)

Procedee tehnice de bază:

- poziția de gardă și deplasarea în ring
- poziția corectă a mișcării brațelor în funcție de procedeele de lovire:
 - lovitura directă la cap și la corp
 - lovitura laterală cap-corp, alternativ
 - lovitura oblică de sus în jos
 - blocajul

Exemplul nr.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **LUPTE LIBERE**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**
CLASA a X-a

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215	190	220

2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	17	14	19	16	20	18	22	20	24	22	26	24
3.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17
4.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele patru categorii	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18	12	19
5.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele trei categorii	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Răsturnări în pod (nr. execuții)	8	9	10	12	14	16

Exemplul nr.3

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **KAIAC-CANOE**
 NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**
 CLASA a XII-a

PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe și norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)	8	14	9	15	10	16	10	16	11	18	12	19
2.	Din culcat dorsal cu palmele la ceafă ridicări ale trunchiului la 90° timp de 30" (nr. execuții)	17	20	18	21	22	24	23	25	24	26	25	27
3.	Din culcat facial pe lada de gimnastică, cu palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii, extensii ale trunchiului timp de 30" (nr. execuții)	13	18	14	19	15	20	16	21	16	21	17	22

MENȚIUNE

Aplicarea probelor date ca exemplu se realizează doar în varianta desfășurării lecțiilor exclusiv online.

3. PREDAREA CONȚINUTURILOR SPECIFICE PREGĂTIRII SPORTIVE PRACTICE ÎN CONDIȚII DE VALORIFICARE OPTIMĂ A TEHNOLOGIILOR MODERNE

Recomandări pentru organizarea și desfășurarea procesului de instruire la Pregătire sportivă practică în sistemul de învățământ online

Sistemul de învățământ online presupune adaptarea unor cerințe metodice specifice disciplinei Pregătire sportivă practică la noile condiții de predare/învățare. Lecția de pregătire sportivă practică rămâne o creație a fiecărui profesor în care se reflectă competențele sale profesionale, capacitatea de a se adapta noilor condiții de desfășurare a activității didactice (inclusiv în medii online) și particularităților elevilor.

Prelucrarea normelor de protecție a muncii rămâne o sarcină deosebit de importantă care trebuie derulată în prima săptămână a anului școlar. Spre deosebire de condițiile de practicare a disciplinei sportive în spațiul școlar, cele de acasă, pe care elevul le valorifică pentru participarea la lecții, presupun o serie de măsuri suplimentare de protecție a integrității fizice a acestuia. Astfel:

- practicarea exercițiilor fizice specifice disciplinei sportive practicate se va realiza în echipament sportiv adecvat, într-o încăpere aerisită, cu ferestrele deschise (în funcție de anotimp) sau în aer liber;
- elevul se va plasa la o distanță corespunzătoare față de obstacole (mobilă, electrocasnice) care ar putea pune în pericol integritatea sa fizică pe durata practicării exercițiilor fizice;
- pentru exercițiile cu îngreuieri, elevul va putea folosi și materiale improvizate – cărți, sticle cu apă sau cu nisip, cu condiția ca acestea să nu prezinte risc de accidentare pentru elev.

În condițiile în care elevul dispune de un spațiu adecvat, în aer liber, în care ar putea practica exercițiile fizice recomandate pe durata lecției pregătire sportivă practică și în afara acesteia, se vor avea în vedere norme suplimentare de protecție a integrității fizice a elevului, cum ar fi:

- practicarea exercițiilor fizice să se realizeze în condiții meteorologice adecvate (temperaturi între – 5 și 26 grade, în funcție de anotimp), cu echipament sportiv recomandat anotimpului respectiv;
- suprafețele pe care elevul va practica exercițiile fizice vor fi verificate în prealabil (de el, de părinți/reprezentanți legali) astfel încât să nu prezinte denivelări sau obstacole;
- spațiul în care se va practica exerciții fizice va fi amplasat la distanțe corespunzătoare de zone periculoase (ziduri, graduri, căi rutiere etc.).

Părintele/reprezentantul legal al elevului trebuie informat în legătură cu cerințele privind mediul, materialele și echipamentele necesare pentru practicarea exercițiilor fizice, în condiții de siguranță, în sistem online. Procesul verbal de protecția muncii va fi semnat și de părinte/reprezentant legal.

O atenție specială va fi acordată informării elevului și părintelui/reprezentantului legal în legătură cu anumite sarcini de lucru pe care le va avea de efectuat elevul și care vor presupune înregistrări video pe care acesta trebuie să le transmită profesorului. Se recomandă semnarea unei declarații comune, profesor – părinte/reprezentant legal, privind respectarea prevederilor Regulamentului de protecție a datelor cu caracter personal.

Avizul medical este obligatoriu. Elevul va trebui să prezinte acest aviz medical în prima lună a anului școlar. În absența acestui aviz, nu se poate solicita elevului efectuarea exercițiilor fizice din timpul lecției, dar i se pot transmite alte sarcini de lucru, cu caracter teoretic (efectuarea de referate, teste de cunoștințe etc.)

Pentru buna desfășurare a activităților didactice, elevii vor primi informații privind materialele (sportive sau improvizate) de care trebuie să dispună și cu aplicațiile/platformele online pe care le vor folosi în cadrul lecțiilor de pregătire sportivă teoretică. Pe lângă laptop, tablete, telefon, ceasuri (cu aplicații de monitorizare a efortului fizic), brățări pentru monitorizarea efortului fizic, elevii vor fi încurajați să utilizeze materiale sportive necesare pregătirii în disciplina sportivă practică.

Elevilor li se vor indica:

a. platforme de învățare online (de exemplu, Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams, Edmodo, Learningapps), pe care profesorii vor încărca resurse educaționale utile procesului de predare - învățare, precum și informațiile privind organizarea și desfășurarea activității la disciplina Pregătire sportivă practică:

- norme de protecție a muncii;
- „regulile de aur” pentru prevenirea răspândirii infecțiilor provocate de virusul SARS Cov-2;
- resurse informaționale cu acces liber: filme, kinograme, programe de exerciții, fișe de lucru; informații cu caracter sportiv; probele de evaluare și baremurile aferente;
- reguli de comunicare în mediul online;
- reguli privind protecția datelor cu caracter personal și modul de utilizare a materialelor filmate pe care le vor realiza elevii.

b. aplicațiile care vor fi utilizate pentru comunicare (de exemplu, Whatsapp, Facebook/Messenger, email etc.); se va insista cu prezentarea și respectarea regulilor de comunicare în mediul online;

c. aplicații online cu scop de învățare (de exemplu, Kahoot, Padlet, Livresq);

d. aplicații pentru comunicarea colaborativă online (de exemplu, Meet, Skype, Zoom);

e. aplicații pentru stocarea resurselor educaționale deschise necesare predării exercițiilor fizice (Youtube) Pregătire sportivă practică;

f. aplicații pentru monitorizarea efortului fizic (distanțe parcurse, număr de pași) sau solicitării organismului în timpul practicării exercițiilor fizice (frecvență cardiacă), pentru telefoane tip Android sau iPhone (Endomondo, Fitness, Strava, FitBit Coach);

g. aplicații privind monitorizarea frecvenței cardiace în timpul efortului fizic, pentru ceasuri inteligente;

h. aplicații privind monitorizarea regimului alimentar și efortului fizic zilnic pentru sisteme Android sau iPhone (MyNetDiary);

Pentru consemnarea notelor și informarea părinților în legătură cu procesul de evaluare, se vor utiliza aplicațiile de tip Adservio/catalog electronic.

Valorificarea tuturor aplicațiilor menționate anterior reflectă modul în care se promovează învățarea digitală autentică și utilizarea noilor tehnologii ca o constantă a procesului didactic la Pregătire sportivă practică, adaptat sistemului de învățământ online.

MENȚIUNI

În funcție de scenariul care se va aplica în unitatea de învățământ, se va combina predarea online cu cea „față în față”. Prin urmare, se va avea în vedere ca niciun elev „să nu rămână în urmă”, respectiv ca toți elevii să beneficieze de experiențe de învățare motrică. Alternarea predării „față în față” cu cea online va presupune acordarea unei atenții deosebite exercițiilor fizice propuse elevilor, astfel încât activitatea la Pregătire sportivă practică să rămână accesibilă și să producă modificările dorite la nivelul competențelor elevilor sportivi.

4. VALORIFICAREA CONTEXTELOR NONFORMALE ȘI INFORMALE PENTRU CONSOLIDAREA ACHIZIȚIILOR DOBÂNDITE DE ELEVI PE DURATA LECȚIILOR ONLINE

Având în vedere particularitățile predării online, în funcție de perioada de pregătire în care se află sportivul, se va acorda o atenție specială formulării unor teme pentru acasă. Practicarea disciplinei sportive în timpul liber de către elevi și rezolvarea unor sarcini aferente acestui proces vor contribui la consolidarea achizițiilor din timpul lecțiilor de pregătire sportivă practică.

Temele pentru acasă pot viza:

- vizionarea, analizarea și comentarea unor competiții de nivel național și internațional, în scopul realizării unor portofolii de specialitate (cu indicarea adreselor web);
- elaborarea unor referate, privind noutățile în domeniul sportului practicat;
- exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (exerciții compensatorii);
- practicarea unor sporturi complementare în perioada de tranziție;
- participarea la forumuri/platforme/rețele de socializare pe teme sportive.

Atunci când este posibil, temele vor include recomandări pentru petrecerea activă a timpului liber, în aer liber, în spații corespunzător amenajate. Elevii vor fi încurajați să repete exercițiile fizice însușite în cadrul lecțiilor și să practice disciplina sportivă în timpul liber.

În recomandarea temelor pentru acasă, se va ține cont de regulile de protecție a muncii. Elevii vor fi informați în legătură cu toate măsurile care se impun pentru asigurarea unor condiții optime pentru practicarea exercițiilor fizice. De asemenea, se va ține cont de variabilitatea condițiilor în care elevii vor practica aceste exerciții și de diferitele resurse electronice pe care elevii le-ar putea utiliza pentru efectuarea unor teme cu caracter teoretic.

Efortul elevilor de a efectua aceste teme va fi recompensat prin acordarea de note, puncte suplimentare, alte forme de recunoaștere (diplome, premii etc.).

Motivația elevilor pentru practicarea exercițiilor fizice în timpul liber poate fi susținută și de indicarea practicării unor jocuri electronice care presupun efort fizic, combinat cu cel intelectual. Aceste aplicații electronice (de tipul jocurilor interactive, Wii-fitness) s-au dezvoltat foarte mult în ultimii ani, cu scopul stimulării activismului copiilor, care petreceau prea mult timp în fața calculatorului. Cu ajutorul acestor aplicații, practicarea exercițiilor fizice pare mai ușoară ca nivel al efortului, prin faptul că oferă o serie de satisfacții imediate de tipul punctajelor înregistrate, stadiului de instruire care poate fi atins, etc.

În funcție de obiectivele urmărite, se pot recomanda:

- jocuri de control corporal – în cadrul cărora rezolvarea sarcinilor motrice se realizează prin mișcări ale întregului corp; mișcările sunt capturate prin intermediul sistemului electronic și transformate în instrumente de realizare a sarcinilor în cadrul jocurilor (Eyeto:Kinetic/Groove/Antigrav, Wii Sports, Your Shape, Project Natal Trazer);
- jocuri de ritmicitate – conțin sarcini de reproducere a unor succesiuni de acțiuni motrice ritmice aferente unor linii melodice (Rock Band, Guitar Hero, We Cheer, iDANCE, Wii Fit);
- jocuri cu echipamente de fitness – care asigură un grad sporit de atractivitate prin asocierea dintre exercițiile fizice și acționarea mecanică a diferitelor echipamente (Gamercize, Gamebike, Fitclub, GameCycle, BrainBike, Espresso Bikes);
- jocuri de fitness – permit urmărirea pe ecran a demonstrației efectuate de un antrenor personal virtual și primirea unui feedback instantaneu, asupra formei mișcării și progresului pe care îl realizează executantul (EA Sports Active, The Biggest Loser, Your Shape, Wii Fit Plus);
- jocuri de combat - în cadrul lor sunt solicitate mișcări specifice unor discipline sportive de combat, efectuate în relație cu personaje virtuale (Lightspace Play, Makoto, BodyPad: Tekken 5, TWall).

4.1. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul primar

Se recomandă ca temele pentru acasă să contribuie la formarea competențelor specifice cerute de programa școlară. În acest sens pot fi formulate teme care să indice practicarea sistematică a exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă și a calităților motrice, pentru consolidarea deprinderilor motrice (fundamentale și specifice disciplinei sportive practicate). Pe de altă parte, temele vor viza formarea și consolidarea cunoștințelor teoretice de specialitate, a căror contribuție la practicarea conștientă și activă a disciplinei sportive de către elevi este deosebit de importantă.

Temele pentru acasă pot viza:

- Rezolvarea unor sarcini specifice;

- Practicarea exercițiilor fizice sau dansurilor, ilustrate în diverse materiale audio-video
Exemple: <https://www.youtube.com/watch?v=vYrfDTXWXYc&t=1299s/>
<https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q>
- Asimilarea unor informații sportive sau reguli de bază ale sporturilor predate, care pot fi accesate pe site-uri de specialitate sau pot fi transmise de profesor sub forma prezentărilor în Power Point/ Word/ Prezi
- Vizionarea competițiilor sportive desfășurate pe plan local, național și internațional la diferite discipline sportive;
Exemple: <https://www.youtube.com/watch?v=ujhIOBJplag>,
<https://www.youtube.com/watch?v=jRP4xKYyDA0>, <https://www.youtube.com/watch?v=qynsSP-bXNg>
- Utilizarea unor jocuri video care presupun efort fizic.

4.2. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul gimnazial

Se recomandă ca temele pentru acasă să contribuie la formarea competențelor specifice cerute de programa școlară. În acest sens pot fi formulate teme care să indice practicarea sistematică a exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă și a calităților motrice, pentru consolidarea deprinderilor motrice specifice disciplinei sportive practicate, pentru asimilarea cunoștințelor teoretice de specialitate care să permită practicarea independentă a exercițiilor fizice și a disciplinei sportive, în condiții de igienă și de siguranță.

Temele pentru acasă pot viza:

- Exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (de 2 ori pe săptămână);
- Exersarea unor exerciții pentru dezvoltarea forței segmentare sau a unei alte calități motrice (de 2 ori pe săptămână);
- Realizarea portofoliului conform cerințelor stabilite de profesor/ antrenor (vezi manualele de pregătire sportivă practică pentru atletism și fotbal, clasa a V-a, format digital, Editura Litera, București, 2017;
<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Pregatire%20sportiva%20practica-Atletism/Litera/>;
<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Pregatire%20sportiva%20practica-Fotbal/Litera/>;
- Completarea jurnalului de autocontrol;
- Determinarea indicilor morfologici și funcționali (personali și ai membrilor familiei) și compararea valorilor acestora cu cele normale, specifice vârstei și genului.

4.3. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul liceal

Temele pentru acasă vizează aplicarea deprinderilor motrice specifice disciplinei sportive practicate în diferite contexte, dezvoltarea calităților motrice, cu accent pe forță și rezistență, prevenirea instalării deficiențelor fizice, valorificarea cunoștințelor teoretice, precum și promovarea unui stil de viață sănătos care să includă practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a sportului ales. Elevii pot primi ca teme:

- Exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (de minimum două ori pe săptămână);
- Exersarea programelor pentru dezvoltarea masei musculare (de trei ori pe săptămână);
- Exersarea programelor de stretching;
- Comentarea unei secvențe din sportul practicat, vizionată la televizor sau indicată de profesor/ antrenor într-o înregistrare postată pe internet;
- Efectuarea exercițiilor fizice cu ajutorul aplicațiilor electronice.

MENȚIUNI

Se recomandă ca temele pentru acasă să devină o constantă a activităților de învățare specifice disciplinei *Pregătire sportivă practică*. Indiferent de sistemul de organizare a predării (normal/„față în față”, online sau hibrid), temele completează influențele educaționale din timpul lecțiilor de pregătire sportivă practică și contribuie la formarea unui stil de viață activ și sănătos al elevilor.

5. PREDAREA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI LA ELEVII AFLAȚI ÎN SITUAȚII DE RISC

Adaptarea proiectării didactice și procesului de predare/ învățare online la particularitățile/categoriile de elevi aflați în situații de risc

Se va acorda o atenție deosebită elevilor din medii și grupuri dezavantajate: elevi cu statut socio-economic și nivel educațional al părinților scăzute etc.

În funcție de situațiile concrete cu care se confruntă, se vor identifica cele mai adecvate soluții prin care elevii din categoriile menționate să fie implicați în lecțiile de pregătire sportivă practică online sau să fie încurajați să practice disciplina sportivă în mod independent. În acest sens:

- se vor elabora fișe de lucru care vor fi transmise elevilor care nu dețin mijloace tehnologice; fișele de lucru vor descrie și vor ilustra programe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă, structuri tehnice din disciplina sportivă practică, exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice disciplinei sportive practicate;

- se vor transmite părinților recomandări privind practicarea exercițiilor fizice de către elevi și vor fi încurajați să se implice activ în activități motrice împreună cu aceștia.

Se va semnala conducerii unității de învățământ situațiile de risc în care se află elevii. Conducerea unității de învățământ, la rândul său, va solicita sprijinul comunității locale pentru ca să se evite abandonul școlar al acestor elevi.

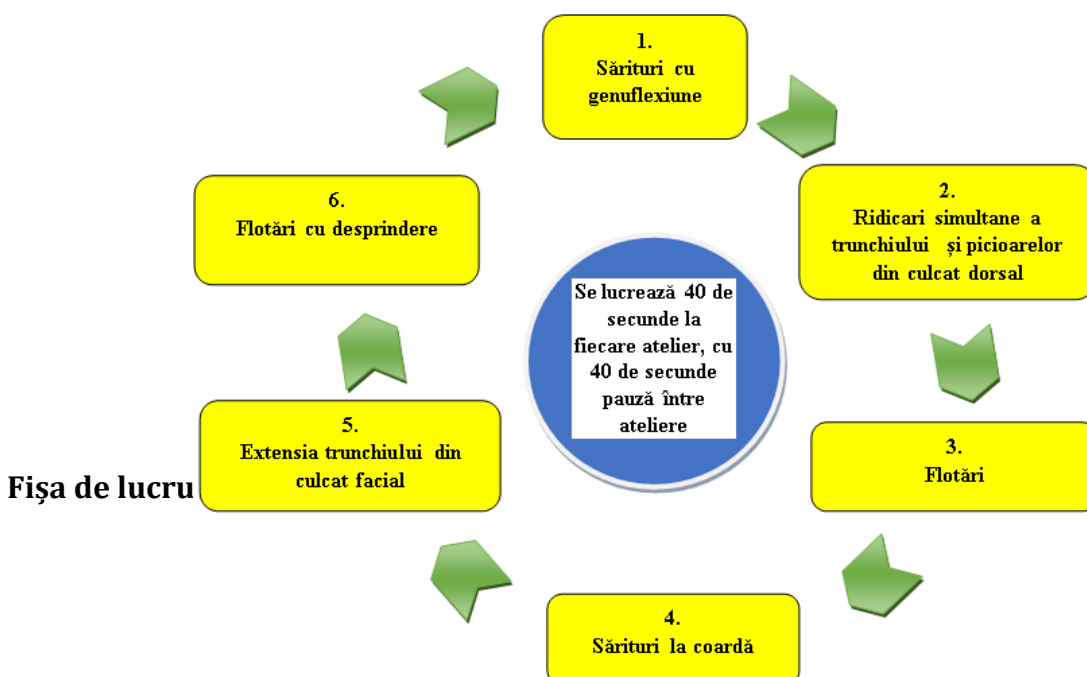
Fișele de lucru scot în evidență modul în care elevii pot fi încurajați să practice disciplina sportivă, în condițiile de lucru la domiciliu (în casă sau în aer liber), atunci când nu dispun de mijloacele tehnologice care să le permită interacțiunea directă cu profesorul, pe durata lecțiilor online.

EXEMPLE DE FIȘE DE LUCRU:

Fișa de lucru nr.1

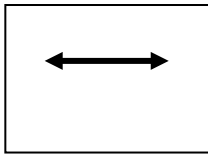



FIȘĂ DE LUCRU

Fișa îți propune un program de exerciții fizice pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare.



Fișa de lucru

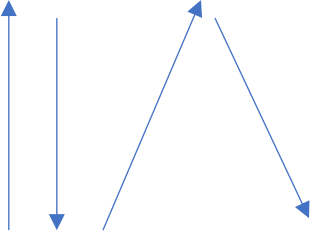
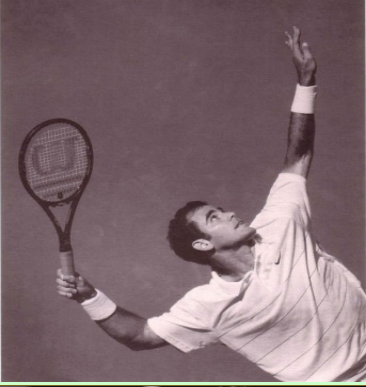



Citește, observă și execută!

DESCRIEREA EXERCIȚIULUI	NUMĂR REPETĂRI	IMAGINE
1. Execută deplasări laterale	6m/5x	
2. Execută pasa de control.	5 serii/20 repetări	
3. Execută preluarea de jos din autoaruncare.	5 serii/20 repetări	
4. Execută serviciul de sus la un perete.	5 serii/20 repetări	

Citește, observă și execută!

DESCRIEREA EXERCIȚIULUI	NUMĂR REPETĂRI	IMAGINE
1. Exersează preluarea mingii cu capul prin amortizare din aruncări proprii.	20 x	
2. Execută conducerea mingii pe o distanță de 10 m.	5x	
3. Exersează lovirea mingii cu latul piciorului la un perete.	20 x	
4. Exersează lovirea mingii cu exteriorul labei piciorului la un perete.	20x	

Citește, observă și execută!

Descrierea exercițiului	Număr repetări	Imagine
<p>1. Execută deplasări: înainte, înapoi, oblic dreapta, oblic înapoi stânga.</p>	<p>5x</p>	
<p>2. Execută serviciul de sus la un perete</p>	<p>3 serii/ 20 x</p>	
<p>3. Execută lovitura de dreapta la un perete</p>	<p>3 serii/ 20 x</p>	
<p>4. Execută lovitura de stânga la un perete</p>	<p>3 serii/ 20 x</p>	
<p>5. Execută lovitura de voleu la un perete</p>	<p>3 serii/ 20 x</p>	

Fișa de lucru nr.5

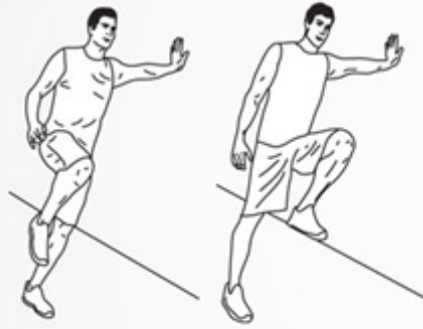
FIȘĂ DE LUCRU

Citește, observă și execută!

execuție 40 sec

3 serii

pauză 2 min



alergare laterală
cu sprijin de perete



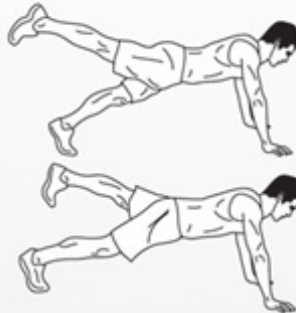
menținut în semigenuflexiune
cu spatele sprijinit de perete



"plank"



menținere 10 sec în
pas fandat și schimbare
cu ușoară săritură



menținut în sprijin pe palme
ridicarea alternativă a unui picior

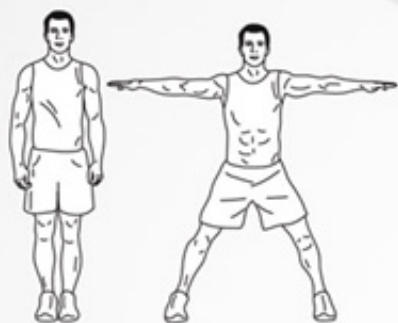


menținut în sprijin pe palme
grupare în ghemuit și revenire

Citește, observă și execută!

nr. repetări: 3-5-7 serii

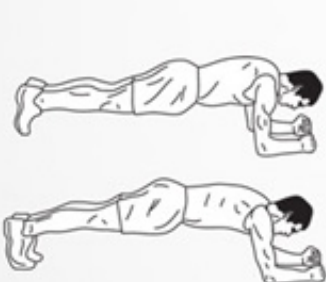
pauză: 2 min



20 din stând, sărituri în stând depărtat cu brațele lateral



10 semigenuflexiuni cu desprindere cu 1 picior sprijinit pe scaun



10 ridicări/coborâri de bazin din sprijin pe coate



20 "plank-uri" laterale



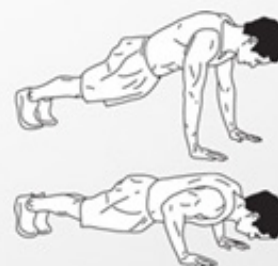
10 extensii de trunchi din culcat facial



10 "plank-uri" cu brațele și picioarele depărtate



20 "plank-uri" cu sprijin pe coatele apropiate



10 flotări

6. CONSTITUIREA COMUNITĂȚILOR PROFESIONALE DE BUNĂ PRACTICĂ

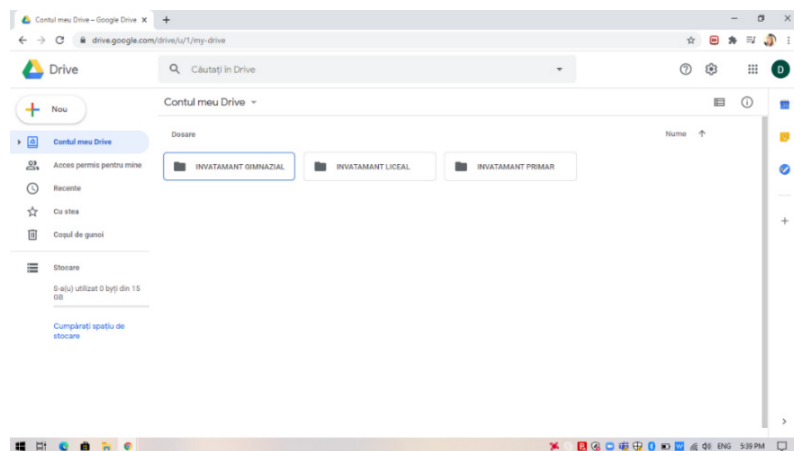
Având în vedere dificultățile cu care s-au confruntat în anul școlar 2019 – 2020, grupul de profesori de la nivelul unei unități de învățământ, în general, și cei de la catedrele metodice pe discipline sportive, în special, trebuie să devină o reală comunitate de învățare și de sprijin. Prin urmare, se recomandă implicarea în schimburi de experiență care să prezinte:

- modalități de colaborare între profesori și între profesori și elevi;
- aplicații noi de predare/ învățare/ evaluare;
- abordări reflexive asupra aspectelor pozitive întâlnite în procesul de instruire sau asupra celor de ameliorat.

În cadrul cercurilor pedagogice, se vor prezenta soluțiile de predare a disciplinei Pregătire sportivă practică online, aplicate pe durata lecțiilor, la diferite clase/grupe și cicluri de învățământ. Inclusiv activitatea cercurilor pedagogice se va desfășura online, utilizându-se diferite soluții tehnice (Zoom, Google Meet etc.).

De asemenea, se recomandă organizarea schimburilor de experiență între catedre/comisii metodice, la nivel de unitate de învățământ, asistențe la lecții organizate la alte discipline (care utilizează preponderent mijloacele IT în predare), lecții deschise susținute online (la diferite clase/grupe și cicluri de învățământ). Schimburile de experiență pot fi organizate folosind drept criteriu ciclul de învățământ la care predau profesorii.

Pentru diseminarea bunelor practici și stocarea acestora, se recomandă constituirea de biblioteci virtuale, care să reunească resurse informaționale valoroase pentru desfășurarea pregătirii sportive practice online (filme, cărți). Se pot utiliza aceleași aplicații/platforme pe care au fost încărcate și materialele didactice pentru elevi (Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams, Edmodo, Learningapps). Realizarea și dezvoltarea acestor biblioteci, partajarea conținuturilor cu ceilalți membri ai comunității reprezintă activități de dezvoltare profesională deosebit de valoroase în contextul învățământului online. (figura nr.1: a, b, c)



a.

b.

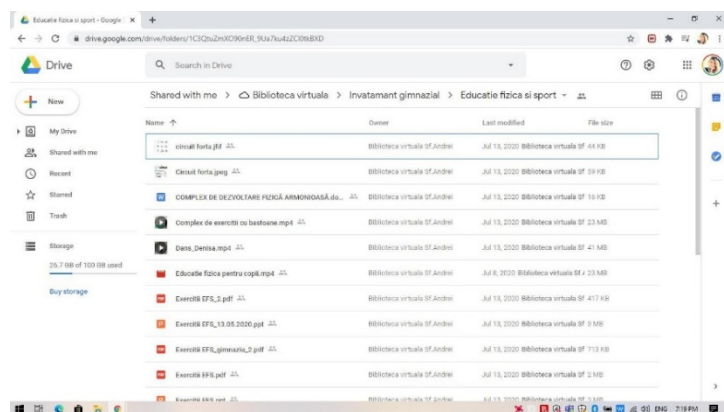


Figura nr.1. Exemple de organizare a resurselor informaționale pentru lecțiile de pregătire sportivă practică în Google Drive

MENTIUNI

Inspectorii școlari de specialitate și directorii unităților de învățământ sportiv integrat și suplimentar sunt invitați să se înregistreze în comunitatea profesională „**PROFESORI-ANTRENORI@online**” și să contribuie la dezvoltarea platformei RED specifică disciplinelor sportive practicate de elevii sportivi, transmițând materiale audio – video, fotografii, descrieri de exerciții fizice, jocuri dinamice, la adresa de email: psp@profesori-antrenori.ro

Ulterior constituirii bibliotecii, profesorii-antrenori din unitățile de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar vor avea acces gratuit la cele mai valoroase idei și resurse educaționale pentru disciplina *Pregătire sportivă practică*.

BIBLIOGRAFIE

1. Programele școlare pentru Pregătire sportivă practică, învățământ sportiv integrat și suplimentar, Clasa a I-a și clasa a II-a, Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 5004 / 02.12.2014.
2. Programele școlare pentru Pregătire sportivă practică, învățământ sportiv integrat și suplimentar, Clasa a III-a și clasa a IV-a, Anexa nr. 4 la ordinul ministrului educației naționale nr. 5004 / 02.12.2014.
3. Programele școlare pentru Pregătire sportivă practică, învățământ sportiv integrat și suplimentar, Clasele a V-a - a VIII-a, Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017.
4. Programele școlare pentru Pregătire sportivă practică, învățământ sportiv integrat și suplimentar, Clasele a V-a - a XII-a, Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5098 / 09.09.2009.
5. Teodorescu, S. V., Ganera, C., Stănescu, M. I., Neagu, N., (2017). Manual Pregătire sportivă practică - atletism, pentru clasa a V-a, Editura Litera.
6. Teodorescu, S. V., Boingiu, A., Neagu, N., (2017). Manual Pregătire sportivă practică - fotbal, pentru clasa a V-a, Editura Litera.

SURSE WEB

1. [https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Pregatire%20sportiva%20practica-Atletism/Litera/;](https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Pregatire%20sportiva%20practica-Atletism/Litera/)
2. [https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Pregatire%20sportiva%20practica-Fotbal/Litera/;](https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Pregatire%20sportiva%20practica-Fotbal/Litera/)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=vYrfDTXWXYc&t=1299s/>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=ujhIQBJpIag>
6. [https://www.youtube.com/watch?v=jRP4xKYyDA0,](https://www.youtube.com/watch?v=jRP4xKYyDA0)
7. <https://www.youtube.com/watch?v=qyNSSP-bXNg>
8. Exemple de resurse web pentru disciplina sportivă fotbal:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=y8NGxzFDwKI>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=HAldAfxHPk>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=w4gFcToLoEc>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=y8NGxzFDwKI>
 - <https://youtu.be/cxpnp4PHQjY>
 - <https://youtu.be/tlfewpt4nbQ>
 - https://youtu.be/bh_FhI97NRU
 - <https://youtu.be/iS4I2cEA3w8>
 - <https://youtu.be/aa26nUPxqq8>
 - <https://youtu.be/xSoXJLjSRcA>
 - https://youtu.be/nYQM_dpFTRE
 - <https://youtu.be/qOf1J7FZme0>
 - https://youtu.be/FM_oR11wBt8
 - <https://youtu.be/4-09bakSa1w>

9. Exemple de resurse web pentru disciplina sportivă judo:

- <https://www.youtube.com/watch?v=LBdwYuTznIA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=roMuVTRI44A>
- https://www.youtube.com/watch?v=tIPev_8VH3U
- https://www.youtube.com/watch?v=NtziJTo_BWA
- <https://www.youtube.com/watch?v=iF6LSFIOjwA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=CitXXf0GNzU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AdQcN8FE5-c>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ib77CF4nxFO>
- <https://www.youtube.com/watch?v=y09bi1J00nE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=i5e37o17aqY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=r-ytZjcPhtA>

10. Exemple de resurse web pentru disciplina sportivă rugby:

- <https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/>
- <https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/page/2/>
- <https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/page/3/>
- <https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/page/4/>

11. Exemple de resurse web pentru disciplina sportivă atletism:

- <http://infoatletism.ro/>
- <https://www.fra.ro/clasamente/detalii-sprint-garduri/>
- https://www.youtube.com/watch?v=0_8aENuDdys
- <https://www.youtube.com/watch?v=1YV7lp3HJx4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0nMmr3OEK0E>
- <https://www.youtube.com/watch?v=JT0BnX1uyn8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WKsOBDthS9I> (eng)
- <https://www.youtube.com/watch?v=aR2MyqYs1pA> (eng)
- https://www.youtube.com/watch?v=ZIIOEK07p_4 (eng)
- <https://www.youtube.com/watch?v=5F71gzoZErQ> (eng)

12. Exemple de resurse web pentru disciplina sportivă baseball:

- <https://www.youtube.com/watch?v=5Ia5lSZAf4Y> (eng)
- <https://www.youtube.com/watch?v=EZtJ9JNPE2k> (eng)
- <https://www.youtube.com/watch?v=bda0sQy7OIC> (eng)
- <https://www.youtube.com/watch?v=mh5oBfiu6PA> (eng)
- <https://www.youtube.com/watch?v=9drUPuNApQc> (eng)
- http://www.playsportstv.com/baseball/baseball-fielding_catching-drill-for-young-players (eng)

13. Resurse internet federații naționale/ internaționale:

FEDERAȚIA SPORTIVĂ NAȚIONALĂ	FEDERAȚIA SPORTIVĂ EUROPEANĂ	FEDERAȚIA SPORTIVĂ MONDIALĂ
F.R. Alpinism și Escaladă https://www.frae.ro/	https://www.ifsc-climbing.org/ https://www.european-mountaineers.eu/	https://www.ifsc-climbing.org/
F.R. Atletism https://www.fra.ro/	https://www.european-athletics.org/	https://www.worldathletics.org/home
F.R. Baschet https://www.frbaschet.ro/	http://www.fibaeurope.com/	http://www.fiba.basketball/
F.R. Badminton http://www.badminton.ro/	http://www.badmintoneurope.com/Cms/	http://www.internationalbadminton.org/
F.R. Baseball și Softball https://baseball-softball.ro/	http://www.baseball-europe.com/	https://www.wbcs.org/
F.R. Box http://www.frbbox.eu/	http://www.eubcboxing.org/	https://www.aiba.org/
F.R. Canotaj http://www.frcanotaj.ro/	http://www.worldrowing.com/fisa/european-rowing/	http://www.worldrowing.com/
F.R. Ciclism https://www.federatiadeciclism.ro/	http://www.uec.ch/	https://www.uci.org/
F.R. Culturism și Fitness https://www.frcf.ro/	https://ebff.es/	https://ifbb.com/
F.R. Dans Sportiv https://www.dancesport.ro/	http://idsa.com.ua/edsf/eng/	https://www.worlddancesport.org/WDSF
F.R. Fotbal https://www.frfotbal.ro/	https://www.uefa.com/	https://www.fifa.com/
F.R. Gimnastică http://www.romgym.ro/	https://www.europeangymnastics.com/	https://www.gymnastics.sport/site/
F.R. Gimnastică Ritmică http://www.frgr.ro/	https://www.europeangymnastics.com/	https://www.gymnastics.sport/site/
F.R. Go https://frgo.ro/	https://www.eurogofed.org/	https://www.intergofed.org/
F.R. Haltere https://www.facebook.com/federatiaromanadehaltere/	https://www.ewfed.com/	https://www.iwf.net/
F.R. Handbal https://frh.ro/	https://www.eurohandball.com/	https://www.ihf.info/
F.R. Hochei pe gheață https://www.rohockey.ro/	https://eurohockey.org/	https://www.iihf.com/
F.R. Hochei pe iarbă https://www.facebook.com/FederatiaRomanadeHocheipeiarba/	https://eurohockey.org/	http://www.fih.ch/
F.R. Natație și Pentatlon Modern http://www.swimming.ro/	http://www2.len.eu/	http://www.fina.org/
F. R. Judo http://www.frjudo.ro/	https://eju.net/	https://www.ijf.org/
F. R. Kaiac-canoe http://kaiac.ro/wp/	https://www.canoe-europe.org/	https://www.canoeicf.com/
F. R. Karate https://frkarate.ro/	https://www.europeankaratefederation.net/	https://www.wkf.net/
F.R. Lupte http://frl.ro/	https://www.uww-eu.org/index.php/en/	https://unitedworldwrestling.org/
F.R. Oină http://froina.ro/	-----	-----
F.R. de Orientare https://www.fro.ro/	https://orienteering.sport/	https://orienteering.sport/
F.R. Patinaj http://www.frponline.ro/	https://www.isu.org/	https://www.isu.org/

FEDERAȚIA SPORTIVĂ NAȚIONALĂ	FEDERAȚIA SPORTIVĂ EUROPEANĂ	FEDERAȚIA SPORTIVĂ MONDIALĂ
F.R. Polo pe apă http://frpolo.ro/	http://www2.len.eu/	http://www.fina.org/
F.R. Rugby https://fir.ro/fir/	https://www.rugbyeurope.eu/	https://www.world.rugby/
F.R. Bob și Sanie https://www.bobsanie.com/	https://www.fil-luge.org/de/startseite	https://www.fil-luge.org/de/startseite
F.R. Schi și Biatlon https://frschihiatlon.ro/	https://www.fis-ski.com/	https://www.fis-ski.com/
F.R. Schi și Biatlon https://frschihiatlon.ro/	https://www.biathlonworld.com/	https://www.biathlonworld.com/
F.R. Scrimă https://frscrima.ro/	https://www.eurofencing.info/	https://fie.org/
F.R. Baseball și Softball https://baseball-softball.ro/	https://www.europeansoftball.org/	https://www.wbsc.org/
F.R. Șah http://frsah.ro/	https://www.europechess.org/	https://www.fide.com/
F.R. de Taekwondo WT http://taekwondowt.ro/	https://worldtaekwondo.org/	http://worldtaekwondo.org/
F.R. Tenis http://www.frt.ro/ro/	https://www.tenniseurope.org/	https://www.itftennis.com/en/
F.R. Tenis de Masă http://frtmromania.ro/	https://www.etu.org/en/	https://www.ittf.com/
F.R. de Tir cu Arcul https://firta.ro/	https://www.archeryeurope.org/	https://worldarchery.org/
F.R. Tir Sportiv https://frts.ro/	http://www.esc-shooting.org/	https://www.issf-sports.org/
F.R. Volei http://www.frvolei.ro/	https://www.cev.eu/	https://www.fivb.com/
F.R. de Yachting https://www.fry.ro/	http://www.eurosaf.org/	https://www.sailing.org/



COLECTIVUL DE AUTORI

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME	INSTITUȚIA/ UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT
1.	Alin-Cătălin PĂUNESCU	C.N.P.E.E.
2.	Silvia TEODORESCU	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport București
3.	Dan Mihai GHEORGHITĂ	Inspectoratul Școlar Județean Brăila
4.	Laurențiu OPREA	Inspectoratul Școlar al Municipiului București
5.	Csaba Istvan FARKAS	Inspectoratul Școlar Județean Covasna
6.	Alin VANCEA	Inspectoratul Școlar Județean Dolj
7.	Emilian PĂTRU	Inspectoratul Școlar Județean Galați
8.	Sorin POPOVICI	Inspectoratul Școlar Județean Iași
9.	Titel IORDACHE	Inspectoratul Școlar Județean Ilfov
10.	Simona TOMA	Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
11.	Constantin OSAIN	Inspectoratul Școlar Județean Timiș
12.	Andrei SZEMERJAI	Liceul cu Program Sportiv "Nicolae Rotaru" Constanța
13.	Cristian PINTRIJEL	Clubul Sportiv Școlar Nr.5 București
14.	Marius TĂTARU	Clubul Sportiv Școlar Călărași
15.	Elena Magda MELINTE	Liceul cu Program Sportiv Piatra-Neamț
16.	Ion TOMA	Liceul cu Program Sportiv „Mircea Eliade” București
17.	Cătălin GANERA	Liceul cu Program Sportiv "Nicolae Rotaru" Constanța