

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI TINERETULUI**  
**CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM ȘI EVALUARE ÎN**  
**ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

**PROGRAME ȘCOLARE PENTRU CLASELE A V-A – A VIII-A**

***PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ***

**Filiera vocațională, profil sportiv**

**Disciplina sportivă de specializare: CULTURISM**



**BUCUREȘTI - 2008**

## NOTĂ DE PREZENTARE

Prezentul document conține programele școlare pentru disciplina de învățământ **Pregătire sportivă practică**, unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele a V-a – a VIIIa, filiera vocațională, profil sportiv și unități de învățământ cu program sportiv suplimentar, disciplina sportivă CULTURISM, nivelurile de pregătire: ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI, PERFORMANȚĂ.

Disciplina **Pregătire sportivă practică** își propune, ca finalități, dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare, în competiții, a potențialului fizic, tehnic și tactic și dezvoltarea spiritului competitiv și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției sociale.

Programa de **Pregătire sportivă practică** a fost concepută pe cele trei grupe de nivel valoric, **începători, avansați și performanță**, precizând, pentru fiecare grupă, obiectivele de referință și conținuturile aferente, corespunzător vârstei optime a elevilor și stadiului de pregătire în aceeași grupă, specific fiecărei discipline sportive.

Din această programă sunt obligatorii obiectivele cadru și obiectivele de referință. Conținuturile aferente fiecărui obiectiv de referință pot fi adaptate, de către cadrul didactic, în funcție de particularitățile grupei de elevi și de nevoile de pregătire ale acestora.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel au caracter deschis, promovările la grupele de nivel superior, realizându-se corespunzător capacității de performanță demonstrată obiectiv de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar, după caz.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic și psihic;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de antrenament/ echipă, cu adversarii și cu arbitrii;
- sesizare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planurile pentru învățământul sportiv integrat, clasele I - a VIII-a, pregătirea sportivă practică este prevăzută în aria curriculară *Educație fizică și sport* cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

**Planul-cadru de învățământ pentru clasele I – a VIII-a  
Învățământ sportiv integrat**

<b>Aria curriculară/disciplina</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
<i>Educație fizică și sport</i>	6-8	6-8	6-8	6-8	6-9	6-9	6-9	6-9

În planurile pentru învățământul sportiv suplimentar, niveluri valorice: începători, avansați, performanță, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

**Plan de învățământ  
Cluburi sportive școlare  
Pregătire sportivă**

<b>Grupa</b>	<b>Începători</b>	<b>Avansați</b>	<b>Performanță</b>
Nr. de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16

## **OBIECTIVE CADRU**

1. Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire
2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire
3. Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic
4. Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv
5. Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori

## OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

### O.C.1. Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
1.1	Îmbunătățirea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative necesare practicării disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"><li>Exersarea fragmentată/ globală a mecanismelor de bază</li><li>Aplicarea deprinderilor formate în întreceri</li></ul>
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice, potrivit vârstei și a sexului	<ul style="list-style-type: none"><li>Exersarea mijloacelor specifice fiecărei calități motrice</li><li>Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică</li></ul>

### O.C.2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
2.1	Învățarea procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"><li>Exersarea fragmentată/ globală a procedeelor tehnice de bază</li></ul>
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/ colective elementare, specifice disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"><li>Exersarea acțiunilor tactice individuale</li><li>Exersarea fragmentată și globală a acțiunilor tactice colective</li></ul>
2.3	Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	<ul style="list-style-type: none"><li>Exersarea, sub formă de întrecere, a procedeelor tehnice însușite</li><li>Participarea activă la realizarea acțiunilor tactice stabilite de profesor/ antrenor sau solicitate de desfășurarea întrecerii</li></ul>

### 3. Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
3.1	Aplicarea, în întreceri și concursuri sportive, a potențialului motric și tehnico-tactic dobândit	<ul style="list-style-type: none"><li>Receptarea și respectarea în întreceri și concursuri a regulilor stabilite</li><li>Participarea la întreceri și concursuri cu „adversari” diferiți și în condiții variabile de desfășurare</li></ul>
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	<ul style="list-style-type: none"><li>Participarea la întreceri și concursuri în fața propriilor colegi și suporteri</li><li>Participarea la întreceri și concursuri desfășurate în fața suporterilor adversarilor</li></ul>

#### **4. Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv**

<b>Obiective de referință</b>		<b>Exemple de activități de învățare</b>
<b>4.1</b>	Manifestarea interesului pentru practicarea sportului de performanță	<ul style="list-style-type: none"><li>• Receptarea informațiilor referitoare la influențele sportului de performanță asupra dezvoltării fizice, a capacității motrice și a sferei psihice</li></ul>
<b>4.2</b>	Cultivarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exemplificări și comentarii asupra unor modele de sportivi de performanță care au început activitatea sportivă la vârste similare sportivilor grupei</li></ul>

#### **5. Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori**

<b>Obiective de referință</b>		<b>Exemple de activități de învățare</b>
<b>5.1</b>	Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare și a sentimentului de apartenență la un grup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participarea directă la atribuirea rolurilor în cadrul grupei (responsabil de grupă, căpitan de echipă, etc.)</li><li>• Aplicarea în exersare și concursuri a modalităților de comunicare verbală și nonverbală cu partenerii</li></ul>

## CONȚINUTURI

### O.C.1. Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire

Obiective de referință		Conținuturi
1.1	Îmbunătățirea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative necesare practicării disciplinei sportive	<p><b>Deprinderi și priceperi motrice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alergare</li> <li>• sărituri</li> <li>• tracțiuni și împingeri</li> <li>• cățărare și escaladare</li> <li>• aruncare și prindere</li> <li>• transport de greutate</li> <li>• echilibru</li> </ul>
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice, potrivit vârstei și a sexului	<p><b>Calități motrice de bază:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de execuție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> <li>- segmentară</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- segmentară</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de execuție în regim de rezistență</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- musculară a spatelui, picioarelor, coloanei vertebrale, centurii scapulare, brațelor și picioarelor, prin creșterea fibrelor musculare în grosime</li> <li>- de contracție în regim de rezistență</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anaerobă și mixtă</li> <li>- în regim de forță</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- segmentară în succesiunea exercițiilor</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a marilor articulații</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a vitezei de reacție</li> <li>• a forței tuturor grupelor musculare a rezistenței la eforturi aerobe</li> <li>• a mobilității și a supleței</li> </ul> <p><b>Metode/ procedee de creștere a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• masei musculare active</li> <li>• troficității</li> <li>• tonicității</li> </ul>

### O.C.2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire

Obiective de referință		Conținuturi
2.1	Învățarea procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	<p><b>Procedee tehnice de bază:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziții: <ul style="list-style-type: none"> <li>- inițiale</li> <li>- fundamentale</li> <li>- a segmentelor corpului</li> </ul> </li> <li>• mișcări</li> <li>• prize</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• folosirea rațională și optimă a exercițiilor liber alese</li> <li>• orientarea pregătirii pentru realizarea proporționalității și armoniei grupelor musculare</li> </ul> <p><b>Procedee tehnice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziții și tehnici de lucru</li> <li>• poziții obligatorii sau opționale</li> <li>• autocontrolul în oglindă</li> <li>• studiul procedeelor de concentrare și a succesiunii mișcărilor</li> </ul>
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/colective elementare, specifice disciplinei sportive	
2.3	Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

### 3. Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic

Obiective de referință		Conținuturi
3.1	Aplicarea, în întreceri și concursuri sportive, a potențialului motric și tehnico-tactic dobândit	<p><b>Indici bio-motrici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• talie medie-înaltă</li> <li>• raport optim talie-greutate</li> <li>• sistem osteo-muscular și musculo-ligamentar</li> <li>• diametru biacromial și bitrohanterian cu valori crescute</li> <li>• troficitate segmentară relevantă</li> <li>• debit cardiac</li> <li>• capacitate vitală</li> </ul> <p><b>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potențialului bio-motric</li> <li>• potențialului tehnico-tactic</li> </ul>
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	

### 4. Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv

Obiective de referință		Conținuturi
4.1	Manifestarea interesului pentru practicarea sportului de performanță	<p><b>Informații cu privire la:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță</li> <li>• modele de mari sportivi, în disciplina sportivă</li> </ul> <p><b>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</b></p>
4.2	Cultivarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

## 5. Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare și a sentimentului de apartenență la un grup	<ul style="list-style-type: none"><li>• regulamentul de întrecere</li><li>• greșeli frecvente</li><li>• comportamentul în întrecere</li><li>• situațiile critice din întrecere</li><li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă</li></ul>

## OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

### O.C.1. Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
1.1	Extinderea priceperilor de a utiliza deprinderile motrice de bază/ utilitar-aplicative solicitate de practicarea disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"><li>Exersarea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative în structuri variate</li><li>Aplicarea deprinderilor formate în întreceri</li></ul>
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/ probei sportive, potrivit vârstei și a sexului	<ul style="list-style-type: none"><li>Exersarea mijloacelor specifice fiecărei calități motrice</li><li>Exersarea mijloacelor recomandate de profesor/ antrenor pentru remedierea/ valorificarea optimă a unor calități motrice</li></ul>

### O.C.2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
2.1	Învățarea unor procedee tehnice noi și consolidarea celor însușite în stadiul anterior de pregătire	<ul style="list-style-type: none"><li>Exersarea fragmentată/ globală a mecanismelor de bază ale procedeelor tehnice noi</li><li>Exersarea procedeelor tehnice însușite în structuri cu succesiuni variate</li></ul>
2.2	Consolidarea acțiunilor tactice individuale/ colective elementare însușite în stadiul anterior de pregătire și învățarea de acțiuni tactice noi	<ul style="list-style-type: none"><li>Exersarea fiecărei acțiuni tactice noi</li><li>Exersarea în structuri variate a acțiunilor tactice individuale și colective în funcție de specificul competițional al disciplinei/ probei/ postului</li></ul>
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	<ul style="list-style-type: none"><li>Exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice deficitare ca eficiență</li><li>Exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice prin care se valorifică optim aptitudinile sportivului</li></ul>

### O.C.3. Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
3.1	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic, în concursuri și competiții sportive	<ul style="list-style-type: none"><li>Participarea la concursuri și competiții sportive cu adversari relativ egali sau superiori valoric</li><li>Raportarea randamentului în concurs/ competiție la obiectivele prestabilite</li></ul>
3.2	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic dobândit, în condiții variate de desfășurare a concursurilor și competițiilor sportive	<ul style="list-style-type: none"><li>Participarea la concursuri/ competiții desfășurate în deplasare</li><li>Participarea la concursuri/ competiții desfășurate în condiții de bază materială/ climaterice mai puțin favorabile</li><li>Participarea la concursuri/ competiții cu caracter eliminatork</li></ul>

**O.C.4. Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv**

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
4.1	Manifestarea constantă a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<ul style="list-style-type: none"><li>• Receptarea și dezbaterăa perspectivelor în plan social ale sportivului de performanță (studii liceale de specialitate, facilități în desfășurarea programului școlar, susținerea materială în plan sportiv)</li></ul>
4.2	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exemplificări și comentarii asupra performanțelor obținute de către sportivi reprezentativi, la vârsta pe care o au componenții grupei</li></ul>

**O.C.5. Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori**

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
5.1	Favorizarea relațiilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercițarea atribuțiilor de conducere și de subordonare stabilite în cadrul grupului</li><li>• Acordarea de asistență, ajutor și sprijin colegilor în exersare</li><li>• Autoanaliză și analiza comportamentelor manifestate în antrenamente și concursuri</li></ul>

## CONȚINUTURI

### O.C.1. Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire

Obiective de referință		Conținuturi
1.1	Extinderea priceperilor de a utiliza deprinderile motrice de bază/ utilitar-aplicative solicitate de practicarea disciplinei sportive	<p><b>Deprinderi și priceperi motrice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alergare</li> <li>• sărituri</li> <li>• tracțiuni și împingeri</li> <li>• cățărare și escaladare</li> <li>• aruncare și prindere</li> <li>• transport de greutăți</li> <li>• echilibru</li> </ul>
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/ probei sportive, potrivit vârstei și a sexului	<p><b>Calități motrice de bază:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de execuție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> <li>- segmentară</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- segmentară</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de contracție încadrată în timpul optim de adoptare a pozițiilor</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> <li>- segmentară</li> <li>- de încordare selectivă a grupelor musculare pentru toate segmentele corporale</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> <li>- musculară globală</li> <li>- la exerciții de forță segmentară</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- segmentară</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a vitezei de reacție</li> <li>• a forței tuturor grupelor musculare, a rezistenței la</li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
		eforturi aerobe <ul style="list-style-type: none"> <li>• a mobilității și a supleței</li> </ul> <b>Metode/ procedee de creștere a:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• masei musculare active</li> <li>• troficității</li> <li>• tonicității</li> </ul>

### O.C.2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire

Obiective de referință		Conținuturi
2.1	Învățarea unor procedee tehnice noi și consolidarea celor însușite în stadiul anterior de pregătire	<b>Procedee tehnice de bază:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziții:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- inițiale</li> <li>- fundamentale</li> <li>- a segmentelor corpului</li> </ul> </li> <li>• mișcări</li> <li>• prize</li> <li>• pozițiile din cadrul concursului de culturism</li> </ul> <b>Acțiuni tactice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• folosirea rațională și optimă a exercițiilor liber alese</li> <li>• orientarea pregătirii pentru realizarea proporționalității și armoniei grupelor musculare</li> <li>• ansamblu de metode și mijloace aplicate în pregătirea globală și în concurs</li> <li>• evidențierea punctelor tari și ascunderea celor slabe, în timpul concursului</li> </ul> <b>Procedee tehnice recomandate individual:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziții și tehnici de lucru</li> <li>• poziții obligatorii sau opționale</li> <li>• autocontrolul în oglindă</li> <li>• studiul procedeelor de concentrare și a succesiunii mișcărilor</li> <li>• programe de ameliorare a pozițiilor deficitare</li> <li>• optimizarea succesiunii pozițiilor adoptate, evidențiind grupele musculare care punctează în arbitraj</li> </ul>
2.2	Consolidarea acțiunilor tactice individuale/ colective elementare însușite în stadiul anterior de pregătire și învățarea de acțiuni tactice noi	
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

### O.C.3. Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic

Obiective de referință		Conținuturi
3.1	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic, în concursuri și competiții sportive	<b>Indici bio-motrici:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• talie medie-înaltă</li> <li>• raport optim talie-greutate</li> <li>• sistem osteo-muscular și musculo-ligamentar</li> <li>• diametru biacromial și bitrohanterian cu valori crescute</li> <li>• troficitate segmentară relevantă</li> <li>• debit cardiac</li> <li>• capacitate vitală</li> </ul> <b>Componente ale potențialului psihic:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> </ul>
3.2	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic dobândit, în condiții variate de desfășurare a concursurilor și competițiilor sportive	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• atenție concentrată și distributivă</li> <li>• curaj</li> <li>• prudență</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• perseverență</li> <li>• dârzenie</li> <li>• stabilitate psihică și emoțională : latura volitivă, intelectuală și afectivă</li> <li>• concentrare</li> <li>• rezistență la stres</li> <li>• gândire specializată, profundă și rapidă</li> <li>• memorie vizuală</li> <li>• dinamism</li> <li>• spirit de inițiativă</li> </ul> <p><i>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potențialului bio-motric</li> <li>• potențialului tehnico-tactic</li> <li>• potențialului psihic</li> </ul>

#### O.C.4. Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv

Obiective de referință		Conținuturi
4.1	Manifestarea constantă a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<p><i>Informații cu privire la:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță</li> <li>• modele de mari sportivi, în disciplina sportivă</li> </ul> <p><i>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</i></p> <p><i>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea</i></p> <p><i>Studiu de caz</i></p>
4.2	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

#### O.C.5. Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Favorizarea relaționărilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• greșeli frecvente</li> <li>• comportamentul în concurs</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă</li> <li>• greșeli de arbitraj</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> </ul>

## OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

### O.C.1. Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
1.1	Combinarea adecvată a deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative în funcție de specificul disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicarea deprinderilor de bază/ utilitar-aplicative în structuri motrice variate</li><li>• Realizarea unor acțiuni motrice complexe incluzând deprinderi alese de sportivi</li></ul>
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice combinate, potrivit specificului disciplinei/ probei/ postului, corespunzător vârstei și a sexului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exersarea mijloacelor specifice calităților motrice deficitare</li><li>• Exersarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice combinate, corespunzător specializării sportivului</li><li>• Determinarea nivelului indicilor proprii de manifestare a calităților motrice și înregistrarea evoluției acestora</li><li>• Compararea nivelului indicilor proprii ai calităților motrice cu valorile optime pentru performanță în specializarea respectivă</li></ul>

### O.C.2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
2.1	Consolidarea/ perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei/ probei/postului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exersarea acțiunilor tehnico-tactice în condiții variate (efort, complexitate, adversar)</li></ul>
2.2	Adaptarea procedeelor tehnice la calitățile morfologice și motrice individuale tactice noi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exersarea sistematică a procedeelor tehnice adaptate particularităților individuale</li></ul>
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice corespunzător specializării sportivilor	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice dovedite ca fiind eficiente în obținerea performanțelor maxime</li></ul>

### O.C.3. Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului biomotric, tehnico-tactic și psihic

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
3.1	Valorificarea maximă a potențialului biomotric, tehnico-tactic și psihic, în concursuri și competiții sportive	<ul style="list-style-type: none"><li>• Receptarea și analiza informațiilor despre condițiile de desfășurare a concursului/ competiției și despre adversari</li><li>• Participarea la elaborarea planului tactic de abordare a concursului/ competiției</li><li>• Exersarea în condiții similare de concurs/ competiție a acțiunilor tehnico-tactice</li><li>• Analiza rezultatelor din concurs/ competiție</li></ul>

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
3.2	Adoptarea și aplicarea în concursuri și competiții sportive a tacticii stabilite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exersarea variantelor tehnico-tactice stabilite pentru concurs/ competiție</li> <li>• Exersarea procedeele tehnice și a acțiunilor individuale în funcție de evoluția rezultatului pe durata desfășurării concursului</li> <li>• Exersarea soluțiilor tehnico-tactice în funcție de situațiile ce pot apărea pe parcursul concursului/ competiției (inferioritate/ superioritate numerică, rezultat favorabil/ nefavorabil, arbitraj favorabil/ nefavorabil, etc.)</li> </ul>

#### O.C.4. Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
4.1	Menținerea la nivelul cel mai înalt a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentarii și exemplificări referitoare la traseul socio-profesional și material al unor sportivi afirmați pe plan național și internațional</li> </ul>
4.2	Menținerea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezbateri asupra cadrului de desfășurare a campionatelor naționale, europene și mondiale și a Jocurilor Olimpice și efectele afirmării în acestea, în plan personal</li> </ul>

#### O.C.5. Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
5.1	Aplicarea în concursuri/ competiții a prevederilor regulamentare referitoare la relaționarea cu toți factorii implicați în desfășurarea acestora	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepționarea sancțiunilor prevăzute de regulament și exemplificări referitoare la comportamentele neacceptate</li> <li>• Comentarea/ dezbateră evenimentelor intervenite în concurs/ competiție și stabilirea cauzelor producerii acestora</li> <li>• Participarea deliberată la concursuri desfășurate într-un cadru ostil/ potrivnic</li> <li>• Exemplificări și comentarii asupra unor fapte deosebite de fair-play</li> </ul>

## CONȚINUTURI

### O.C.1. Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire

Obiective de referință		Conținuturi
1.1	Combinarea adecvată a deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative în funcție de specificul disciplinei sportive	<p><b>Deprinderi și priceperi motrice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alergare</li> <li>• sărituri</li> <li>• tracțiuni și împingeri</li> <li>• cățărare și escaladare</li> <li>• aruncare și prindere</li> <li>• transport de greutate</li> <li>• echilibru</li> </ul>
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice combinate, potrivit specificului disciplinei/ probei/ postului, corespunzător vârstei și a sexului	<p><b>Calități motrice de bază:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de contracție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> <li>- segmentară</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală de tip anaerob și mixt</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemănare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- segmentară</li> <li>- coordonare segmentară potrivit succesiunii mișcării</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară specifică</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de contracție încadrată în timpul optim de adoptare a pozițiilor</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- segmentară</li> <li>- de încordare selectivă a grupelor musculare pentru toate segmentele corporale</li> <li>- dinamică</li> <li>- statică</li> <li>- de contracție în regim de rezistență</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- musculară globală</li> <li>- la exerciții de forță segmentară</li> <li>- în poziții asimetrice</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemănare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- segmentară</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> <li>- în regim de forță</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a vitezei de contracție</li> <li>• a forței dinamice a lanțurilor și grupelor musculare</li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte potrivit cu prevederile regulamentare</li> <li>• a mobilității și a supleței ligamentare</li> <li>• autoreglarea și autoeducarea în procesul de exersare</li> <li>• determinarea unor capacități psihice superioare (voință, motivație, echilibru afectiv, creativitate)</li> <li>• punerea în evidență a grupelor/ lanțurilor musculare prioritare</li> </ul> <p><b>Metode/ procedee de creștere a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• masei musculare active</li> <li>• troficității</li> <li>• tonicității</li> </ul>

### O.C.2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire

Obiective de referință		Conținuturi
2.1	Consolidarea/ perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei/ probei/ postului	<p><b>Procedee tehnice specifice probei :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziții: <ul style="list-style-type: none"> <li>- inițiale</li> <li>- fundamentale</li> <li>- a segmentelor corpului</li> </ul> </li> <li>• mișcări</li> <li>• prize</li> <li>• pozițiile din cadrul concursului de culturism</li> <li>• armonizarea de poziții cu ritmul muzical</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• folosirea rațională și optimă a exercițiilor liber alese</li> <li>• orientarea pregătirii pentru realizarea proporționalității și armoniei grupelor musculare</li> <li>• ansamblu de metode și mijloace aplicate în pregătirea globală și în concurs</li> <li>• evidențierea punctelor tari și ascunderea celor slabe, în timpul concursului</li> <li>• determinarea grupelor musculare deficitare prin măsurători și orientarea adecvată a procesului de instruire</li> <li>• orientarea pregătirii artistice în realizarea programului liber ales</li> </ul> <p><b>Componente tehnice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziții și tehnici de lucru</li> <li>• poziții obligatorii și opționale</li> <li>• autocontrolul în oglindă</li> <li>• studiul procedeelor de concentrare și a succesiunii mișcărilor</li> <li>• programe de ameliorare a pozițiilor deficitare</li> <li>• optimizarea succesiunii pozițiilor adoptate, evidențiind grupele musculare care punctează în arbitraj</li> <li>• încadrarea în cerințele de concurs</li> </ul>
2.2	Adaptarea procedeelor tehnice la calitățile morfologice și motrice individuale tactice noi	
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice corespunzător specializării sportivilor	

### O.C.3. Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic

Obiective de referință		Conținuturi
3.1	Valorificarea maximă a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic, în concursuri și competiții sportive	<p><b>Indici bio-motrici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>talie medie-înaltă</li> <li>raport optim talie-greutate</li> <li>sistem osteo-muscular și musculo-ligamentar</li> <li>diametru biacromial și bitrohanterian cu valori crescute</li> <li>troficitate segmentară relevantă</li> <li>debit cardiac</li> <li>capacitate vitală</li> </ul> <p><b>Componente ale potențialului psihic:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tenacitate</li> <li>atenție concentrată și distributivă</li> <li>curaj</li> <li>prudență</li> <li>stăpânire de sine</li> <li>perseverență</li> <li>dârzenie</li> <li>stabilitate psihică și emoțională : latura volitivă, intelectuală și afectivă</li> <li>concentrare</li> <li>rezistență la stres</li> <li>gândire specializată, profundă și rapidă</li> <li>dinamism</li> <li>spirit de inițiativă</li> </ul> <p><b>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>potențialului bio-motric</li> <li>potențialului tehnico-tactic</li> <li>potențialului psihic</li> </ul>
3.2	Adoptarea și aplicarea în concursuri și competiții sportive a tacticii stabilite	

### O.C.4. Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv

Obiective de referință		Conținuturi
4.1	Menținerea la nivelul cel mai înalt a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<p><b>Informații cu privire la:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>categoriile de motive pentru practicarea sportului de performanță</li> <li>modele de mari sportivi, în disciplina sportivă</li> </ul> <p><b>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</b></p> <p><b>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea</b></p> <p><b>Studiu de caz</b></p>
4.2	Menținerea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

### O.C.5. Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Aplicarea în concursuri/ competiții a prevederilor regulamentare referitoare la	<ul style="list-style-type: none"> <li>greșeli frecvente</li> </ul>

<b>Obiective de referință</b>		<b>Conținuturi</b>
	relaționarea cu toți factorii implicați în desfășurarea acestora	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportamentul în concurs</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă</li> <li>• greșeli de arbitraj</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> </ul>

## **STANDARDE CURRICULARE DE PERFORMANȚĂ**

<b>Obiective cadru</b>		<b>Standarde</b>	
<b>OC1</b>	<b>Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire</b>	<b>SCP1</b>	<b>Realizarea indicilor optimi de manifestare a calităților motrice de bază și specifice și folosirea corectă și eficientă a deprinderilor motrice de bază și specifice în activități motrice complexe, specifice disciplinei sportive</b>
<b>OC2</b>	<b>Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire</b>	<b>SCP2</b>	<b>Utilizarea eficientă a procedeele tehnice și a acțiunilor tactice însușite</b>
<b>OC3</b>	<b>Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic</b>	<b>SCP3</b>	<b>Obținerea unui randament optim, reflectat în rezultate, prin valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic</b>
<b>OC4</b>	<b>Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv</b>	<b>SCP4</b>	<b>Participarea conștientă și motivată și manifestarea continuă a spiritului de competitivitate, în activitatea de pregătire și în concursuri și competiții sportive</b>
<b>OC5</b>	<b>Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de regului, adversari, organizatori, arbitri și spectatori</b>	<b>SCP5</b>	<b>Manifestarea permanentă a unui comportament adecvat în pregătire și în concursuri și competiții sportive</b>