

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: FOTBAL



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 FOTBAL, 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**

Aria curriculară/disciplina	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<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**

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
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">Exersarea fragmentată/ globală a mecanismelor de bazăAplicarea deprinderilor formate în întreceri
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">Exersarea mijloacelor specifice fiecărei calități motriceCompararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică

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

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">Receptarea și respectarea în întreceri și concursuri a regulilor stabiliteParticiparea la întreceri și concursuri cu „adversari” diferiți și în condiții variabile de desfășurare
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	<ul style="list-style-type: none">Participarea la întreceri și concursuri în fața propriilor colegi și suporteriParticiparea la întreceri și concursuri desfășurate în fața suporterilor adversarilor

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

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

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

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>Deprinderi și priceperi motrice:</p> <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
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice, potrivit vârstei și a sexului	<p>Calități motrice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare - echilibru - ritm - precizie • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> -generală -aerobă • Forță: <ul style="list-style-type: none"> -analitică a grupelor musculare • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> -generală în articulații -elasticitate musculară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție față de deplasarea mingii și față de acțiunile adversarilor și coechipierilor - de execuție a deplasărilor, săriturilor și a procedeele tehnice - de deplasare pe distanțe mici și medii • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea acțiunilor proprii față de minge, adversarul direct și coechipierii apropiați ca post - echilibru în sărituri - precizie în intervenții și în execuția procedeele tehnice - ritm - adoptarea ritmului optim de desfășurare a acțiunilor • Rezistență, la eforturi aerobe și mixte • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - de lovire a mingii - în contact (umăr la umăr, corp la corp) cu adversarul

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - coxofemurală - a genunchiului - a gleznei • 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 • Metode/procedee de creștere a: <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității • tonicității

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>Procedee tehnice de bază:</p> <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
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/colective elementare, specifice disciplinei sportive	
2.3	Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

Obiective de referință		Conținuturi
		<p>- repunerea mingii în joc cu mâna, cu piciorul</p> <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de deposedare a adversarului • de pătrundere

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>Indici bio-motrici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • capacitate pulmonară și elasticitate toracică • debit respirator optim • masă musculară a principalelor segmente ale corpului • troficitatea și tonicitatea musculaturii segmentelor inferioare • stabilitatea articulațiilor gleznelor și genunchilor <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic
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>Informații cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"> • categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță • modele de mari sportivi, în disciplina sportivă <p>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</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"> • regulamentul de joc • abaterile de la regulamentul și sancționarea acestora • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, căpitan de echipă • comportamentul în întrecere

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"> Exersarea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative în structuri variate Aplicarea deprinderilor formate în întreceri
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"> Exersarea mijloacelor specifice fiecărei calități motrice Exersarea mijloacelor recomandate de profesor/ antrenor pentru remedierea/ valorificarea optimă a unor calități motrice

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"> Exersarea fragmentată/ globală a mecanismelor de bază ale procedeelor tehnice noi Exersarea procedeelor tehnice însușite în structuri cu succesiuni variate
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"> Exersarea fiecărei acțiuni tactice noi Exersarea în structuri variate a acțiunilor tactice individuale și colective în funcție de specificul competițional al disciplinei/ probei/ postului
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice deficitare ca eficiență Exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice prin care se valorifică optim aptitudinile sportivului

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"> Participarea la concursuri și competiții sportive cu adversari relativ egali sau superiori valoric Raportarea randamentului în concurs/ competiție la obiectivele prestabilite
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"> Participarea la concursuri/ competiții desfășurate în deplasare Participarea la concursuri/ competiții desfășurate în condiții de bază materială/ climaterice mai puțin favorabile Participarea la concursuri/ competiții cu caracter eliminatork

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">• 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)
4.2	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none">• Exemplificări și comentarii asupra performanțelor obținute de către sportivi reprezentativi, la vârsta pe care o au componenții grupei

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">• Exercițarea atribuțiilor de conducere și de subordonare stabilite în cadrul grupului• Acordarea de asistență, ajutor și sprijin colegilor în exersare• Autoanaliză și analiza comportamentelor manifestate în antrenamente și concursuri

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>Deprinderi și priceperi motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de alergare • variante de sărituri • variante de loviri și respingeri • împingeri și opoziții la împingerile adversarilor
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/ probei sportive, potrivit vârstei și a sexului	<p>Calități motrice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză sub toate formele de manifestare • Forță explozivă izotonică • Rezistență la eforturi aerobe și mixte • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - în manevrarea mingii - în coordonarea acțiunilor în raport de minge, parteneri și adversari • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - coxofemurală - a genunchilor - a gleznei - stabilitate articulară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție și de execuție în cadrul unor structuri de joc - de deplasare cu implicarea directă în execuția diferitelor procedee tehnico-tactice • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea specifică în efectuarea procedeelor tehnice în condiții crescute ale solicitărilor privind atenția și echilibrul în efectuarea înlănțuită a 2-3 procedee tehnice - în regim de tehnică (precizia execuțiilor tehnice) • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - masa musculară a segmentelor trenului inferior, solicitată în efectuarea procedeelor tehnice (forța explozivă în regim de rezistență) - de lovire a mingii cu piciorul și cu capul, de angajare fizică regulamentară cu adversarul și pentru desprindere pe verticală (detentă) • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - aerobă • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - în articulația coxofemurală, a gâtului, a coloanei vertebrale, a genunchiului și a gleznei <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței (maxime, explozive, în diferite regiuni)

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • a vitezei (de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare) • a rezistenței la eforturi (aerobe, mixte) • a îndemânării • a mobilității și supleței <p>Metode/procedee de creștere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității • tonicității

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	<p>Procedee tehnice de bază:</p> <p>a) procedee tehnice însușite anterior:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovirea mingii cu piciorul • preluarea mingii • conducerea mingii însoțită de mișcări înșelătoare și de protejare cu corpul și piciorul • lovirea mingii cu capul din alergare și din săritură, cu bătaie pe unul sau ambele picioare • aruncarea de la margine – de pe loc, cu elen • lovitura de la colț • structuri tehnice învățate anterior și învățarea altora noi • finalizarea din alergare <p>b) procedee tehnice noi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovirea mingii cu: <ul style="list-style-type: none"> - călcâiul - prin deviere cu șiretul exterior, latul sau exteriorul labei piciorului - din semivole. • preluarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu capul prin amortizare - cu talpa prin ricoșare • deposedare: <ul style="list-style-type: none"> - din lateral - prin alunecare • lovirea mingii cu capul: <ul style="list-style-type: none"> - din alergare - din alergare cu săritură - din plonjon - de pe loc și din alergare • șutul la poartă din situații / poziții variate • pregătire tehnică individualizată <p>c) procedee tehnice specifice postului de portar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prinderea, boxarea și devierea mingii • blocarea mingii • repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul • degajarea mingii statice sau aflată în mișcare <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de deposedare a adversarului <p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p>
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	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • demarcajul • finalizare prin depășirea unui adversar din acțiune individuală • declanșarea contraatacului, a atacului rapid, a atacului pozițional • pătrunderea pe culoar • învâluirea <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plasamentul • marcajul om la om în zonă în supraveghere, agresiv • deposedările din față, din lateral, prin alunecare <p>Acțiuni tactice pentru portar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • închiderea culoarului • dirijarea apărării • plasament la lovituri libere <p>Acțiuni tactice colective de atac:</p> <p>• așezarea în teren pentru jocul 11x11: în sistemul 1-1-3-3-3 și consolidarea sarcinilor pe posturi și zone:</p> <ul style="list-style-type: none"> • transmiterea mingii prin diferite forme de a pasa (suveici) • combinații în 2-3 jucători pe zone de teren diferite • atacul pe toată lățimea terenului • jocul fără minge: deplasări, lansări pe culoare și zone libere în sprijinul posesorului de minge • jocuri tactice (cu diferite teme): 3x3, 4x3, 5x5, 6x5, 8x8, 11x10, 11x11 • atacul în faze fixe și specializarea a 3-4 jucători <p>Acțiuni tactice colective de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trecerea rapidă din atac în apărare pe zonele de atac inițiate de adversar • marcajul om la om efectuat la 3 m de poartă • dublajul • schimbul de adversari la marcaj • presingul • închiderea culoarelor pentru blocarea șutului și a pasei decisive • apărarea în fazele fixe: <ul style="list-style-type: none"> - zidul - plasamentul la loviturile de la colț - a aruncările de la margine • la executarea loviturilor de pedeapsă

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	<p>Indici bio-motrici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • robustețe fizică • capacitate motrică generală • indici cardio-vasculari și respiratori • tonicitatea și troficitatea membrelor inferioare • capacitate vitală <p>Componente ale potențialului psihic:</p>
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"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • curaj • stăpânire de sine • colaborare și întrajutorare • asumarea riscului • motivația pentru performanță • stabilitate emoțională <p><i>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic • potențialului psihic

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"> • categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță • modele de mari sportivi, în disciplina sportivă <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 relațiilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, conducător de joc, arbitru • comportamentul în concurs / competiții • situații critice din concurs / competiții

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">• Aplicarea deprinderilor de bază/ utilitar-aplicative în structuri motrice variate• Realizarea unor acțiuni motrice complexe incluzând deprinderi alese de sportivi
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">• Exersarea mijloacelor specifice calităților motrice deficitare• Exersarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice combinate, corespunzător specializării sportivului• Determinarea nivelului indicilor proprii de manifestare a calităților motrice și înregistrarea evoluției acestora• Compararea nivelului indicilor proprii ai calităților motrice cu valorile optime pentru performanță în specializarea respectivă

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">• Exersarea acțiunilor tehnico-tactice în condiții variate (efort, complexitate, adversar)
2.2	Adaptarea procedeelor tehnice la calitățile morfologice și motrice individuale tactice noi	<ul style="list-style-type: none">• Exersarea sistematică a procedeelor tehnice adaptate particularităților individuale
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice corespunzător specializării sportivilor	<ul style="list-style-type: none">• Exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice dovedite ca fiind eficiente în obținerea performanțelor maxime

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">• Receptarea și analiza informațiilor despre condițiile de desfășurare a concursului/ competiției și despre adversari• Participarea la elaborarea planului tactic de abordare a concursului/ competiției• Exersarea în condiții similare de concurs/ competiție a acțiunilor tehnico-tactice• Analiza rezultatelor din concurs/ competiție

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"> • Exersarea variantelor tehnico-tactice stabilite pentru concurs/ competiție • Exersarea procedurilor tehnice și a acțiunilor individuale în funcție de evoluția rezultatului pe durata desfășurării concursului • 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.)

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"> • Comentarii și exemplificări referitoare la traseul socio-profesional și material al unor sportivi afirmați pe plan național și internațional
4.2	Menținerea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"> • Dezbateri asupra cadrului de desfășurare a campionatelor naționale, europene și mondiale și a Jocurilor Olimpice și efectele afirmării în acestea, în plan personal

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"> • Recepționarea sancțiunilor prevăzute de regulament și exemplificări referitoare la comportamentele neacceptate • Comentarea/ dezbaterea evenimentelor intervenite în concurs/ competiție și stabilirea cauzelor producerii acestora • Participarea deliberată la concursuri desfășurate într-un cadru ostil/ potrivnic • Exemplificări și comentarii asupra unor fapte deosebite de fair-play

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>Deprinderi și priceperi motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de alergare • variante de sărituri • variante de loviri și respingeri • împingeri și opoziții la împingerile adversarilor
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice combinate, potrivit specificului disciplinei/ probei/ postului, corespunzător vârstei și a sexului	<p>Calități motrice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare în structuri motrice complexe • Forță explozivă • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi anaerobe - la eforturi mixte • Îndemănare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea acțiunilor corpului în sărituri - ambidextrie - precizie • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - stabilitate articulară <p>Calități motrice specifice și indici somato-funcționali caracteristici postului:</p> <p>Portar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talie 180 cm • detentă 65 cm • viteză de execuție și robustețe corporală <p>Fundași laterali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talie medie 175 cm • capacitate de efort anaerobă și mixtă • viteză de reacție de execuție și de decizie • forță explozivă <p>Fundași centrali la marcaj și liberoul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talie medie 175 cm • rezistență la efort aerob-anaerob și mixt • viteză de deplasare pe distanțe medii și lungi • capacitate de coordonare a acțiunilor • îndemănare în manevrarea mingii <p>Atacanți:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talie medie 175-180 cm • viteză de execuție pe spații restrânse • forță explozivă în contact cu adversarii • rezistență la eforturi anaerobe • detentă

Obiective de referință		Conținuturi
		<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, mixte) • a îndemânării • a mobilității și supleței <p>Metode/ procedee de creștere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității • tonicității

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>Procedee tehnice specifice postului</p> <ul style="list-style-type: none"> • procedee tehnice consolidate la grupa de avansați • procedee tehnico-tactice sub presiunea adversarului • lovituri fixe • procedee de finalizare • fenta de pasă și șut • tehnica cu conținut predominant tactic: <ul style="list-style-type: none"> a) fundașii și portarii: <ul style="list-style-type: none"> - degajări - deposedări cu rămânere în posesie b) mijlocașii: <ul style="list-style-type: none"> - lansări - deschideri - schimbări de direcție de joc. c) atacanții: <ul style="list-style-type: none"> - centrări din alergare - pasa înapoi - devieri - șut la poartă - cu adversitate - în criză de spațiu și timp • tehnica deplasărilor, din atac și apărare • tehnica efectuării presingului, a deposedărilor și a jocului la interceptie • dublajul • schimbul de jucători la marcaj în apărare • jocul cu capul <p>Acțiuni tactice individuale de atac - (acțiuni tactice învățate și aplicate la nivelul grupei de avansați)</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinațiile și traseele în vederea eficienței finalizării din atac rapid, pozițional sau contraatac • adaptarea mijloacelor tehnico-tactice la specificul echipei adverse <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcaj dublu, triplu în vederea realizării „triumghiului de forțe” pentru deposedarea și anihilarea adversarului pătruns pe diferite culoare
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>Indici bio-motrici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • raport talie-greutate specific postului • capacitate vitală 4500-5000 cmc • frecvență cardiacă până la 2180/min • perimetru toracic în inspirație 92-94 cm • elasticitate toracică 5-6 cm • capacitate la efort aerob 71-75 cm <p>Componente ale potențialului psihic:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • atenție distributivă • inițiativă • curaj/ stăpânire de sine • încredere în sine • colaborare și întrajutorare • amplificarea combativității • încredere în potențialul echipei și dorința de victorie <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic • potențialului psihic
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>Informații cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"> • categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță • modele de mari sportivi, în disciplina sportivă <p>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</p> <p>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea</p> <p>Studiu de caz.</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 relaționarea cu toți factorii implicați în desfășurarea acestora	<ul style="list-style-type: none"> • regulament • greșeli de arbitraj • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, conducător de joc, arbitru • comportamentul din concurs / competiții • situații critice din concurs / competiții

STANDARDE CURRICULARE DE PERFORMANȚĂ

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