

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: GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ



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 GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ, 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 bază Aplicarea 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 motrice Compararea 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 individuale Exersarea 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 însușite Participarea 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 stabilite Participarea 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 suporteri Participarea 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"> • variante de mers și variante de deplasare • variante de alergare pe distanțe scurte • variante de sărituri • variante de prinderi • variante de tracțiuni și împingeri • variante de echilibru static • deplasări în echilibru • variante de cățărare-escaladare
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 deplasare - de execuție - de reacție • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea vizual-motrică, a segmentelor față de corp și a corpului în spațiu • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - musculară locală - la efort anaerob - la efort mixt • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică - explozivă • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - mobilitatea și stabilitatea tuturor articulațiilor - elasticitate articulară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • coordonarea mișcării membrilor inferioare și superioare • simțul echilibrului • simțul ritmului • simțul de apreciere a distanței, amplitudinii și vitezei mișcării • simțul de apreciere a gradului de încordare musculară • viteza de execuție • forța palmară, scapulară și lombară • forța explozivă • mobilitate maximă în articulațiile umerilor, bazinului și a coloanei vertebrale <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

Obiective de referință		Conținuturi
		deplasare <ul style="list-style-type: none"> • a rezistenței la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței Metode /procedee de creștere a: <ul style="list-style-type: none"> • a 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	Procedee tehnice de bază: a) Sărituri <ul style="list-style-type: none"> • acomodarea cu aparatele: <ul style="list-style-type: none"> - trambulina - cal - ladă • fazele săriturii: <ul style="list-style-type: none"> - elanul: <ul style="list-style-type: none"> ▪ școala alergării - bătaia pe trambulină: <ul style="list-style-type: none"> ▪ de pe loc ▪ din 2-3 pași ▪ din elan 10-20 m - sprijinul: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pe sol ▪ pe cal (pentru săritura prin stând pe mâini) - aterizarea: <ul style="list-style-type: none"> ▪ sărituri pe sol ▪ sărituri în adâncime de la diverse înălțimi • săritură cu răsturnare prin stând pe mâini în condiții ușurate (la ladă, la cuburi de bureți) b) Paralele inegale <ul style="list-style-type: none"> • acomodarea cu aparatul: <ul style="list-style-type: none"> - bara joasă - bara înaltă • pozițiile de bază: <ul style="list-style-type: none"> - sprijin - atârnat • balansurile: <ul style="list-style-type: none"> - din sprijin - din atârnat • îndreptarea în sprijin înainte: <ul style="list-style-type: none"> - la bara joasă - la bara înaltă • balansul înapoi în stând pe mâini: <ul style="list-style-type: none"> - la bara joasă • roata înapoi din sprijin înainte: <ul style="list-style-type: none"> - la bara joasă • balansul înainte și coborâre prin salt întins înapoi: <ul style="list-style-type: none"> - la bara înaltă c) Bârnă <ul style="list-style-type: none"> • acomodarea cu aparatul:
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
	<ul style="list-style-type: none"> - bârnă joasă - bârnă de înălțime medie - bârnă de concurs • elemente artistice: <ul style="list-style-type: none"> - variații de pași - poziții de echilibru: cumpăna - sărituri: <ul style="list-style-type: none"> ▪ săritură dreaptă: <ul style="list-style-type: none"> ○ simplă ○ cu schimbarea picioarelor ▪ săritura sissonne ▪ săritura pas (cu developpe) ▪ săritura cu ghemuirea picioarelor la piept - întoarceri și piruete: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pe loc pe două picioare ▪ fouette ▪ ½ piruetă passe față • elemente acrobatice: <ul style="list-style-type: none"> - rostogoliri înainte ghemuit cu ridicarea pe un picior - roată laterală - răsturnare lentă înainte - răsturnare lentă înapoi - tic-tac - răsturnare înapoi pe un picior - coborâre prin salt grupat înapoi <p>d) Sol</p> <ul style="list-style-type: none"> • acomodarea cu aparatul: <ul style="list-style-type: none"> - pârția acrobatică - saltele etc. • elemente artistice: <ul style="list-style-type: none"> - variații de pași - elemente de dans - sărituri artistice: <ul style="list-style-type: none"> ▪ sissonne ▪ săritura pisicii ▪ săritura pas cu developpe ▪ săritura în sfoară cu împingere pe două picioare - piruetă 360° - <i>tirbouchon</i> • elemente acrobatice: <ul style="list-style-type: none"> - statice: <ul style="list-style-type: none"> ▪ podul ▪ sfoara - poziții cu caracter de echilibru: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cumpăna ▪ stând pe omoplați ▪ stând pe cap ▪ stând pe mâini - dinamice: <ul style="list-style-type: none"> ▪ rostogoliri (toate formele) ▪ răsturnări lente • elemente acrobatice: <ul style="list-style-type: none"> - la bara de perete: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pozițiile de bază ale picioarelor ▪ mișcărilor de bază ale brațelor și picioarelor - sărituri artistice - cuprinse în programa de clasificare categ. a IV-a (ex. la sol și bârnă) - piruete - cuprinse în programa de clasificare

Obiective de referință		Conținuturi
		<p>categ. a IV-a (ex. la sol și bârnă)</p> <ul style="list-style-type: none"> - variații de pași - cuprinși în programa de clasificare categ. a IV-a (ex. la sol și bârnă) - flic-flacuri - salturi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ grupat ▪ întins <p><i>Procedee tehnice recomandate individual, specifice probei:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - după caz <p><i>Acțiuni tactice, specifice probei:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - după caz

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><i>Indici bio-motrici:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • segmente drepte • proporționalitate între segmentele corpului • umeri largi, bazin îngust, abdomen suplu • curburi normale ale coloanei vertebrale • conformație armonioasă și estetică expresivă • ținută, atitudine corporală și figură expresivă • țesut adipos scăzut • talie optimă • greutate optimă • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • volum și debit cardiac crescut • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase <p><i>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnic
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><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
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	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de întrecere/ concurs

Obiective de referință		Conținuturi
	sentimentului de apartenență la un grup	<ul style="list-style-type: none"> • greșeli de execuție • relațiile specifice de subordonare • comportamentul în întrecere/ concurs • situații critice din întrecere/ concurs

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 variateAplicarea 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 motriceExersarea 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 noiExersarea 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 noiExersarea 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 eficiențăExersarea 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 valoricRaportarea 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 deplasareParticiparea la concursuri/ competiții desfășurate în condiții de bază materială/ climaterice mai puțin favorabileParticiparea 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 dezbateră 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 mers și variante de deplasare • variante de alergare pe distanțe scurte • variante de sărituri • variante de prinderi • variante de tracțiuni și împingeri • variante de echilibru static • deplasări în echilibru • variante de cățărare-escaladare
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: <ul style="list-style-type: none"> - de deplasare - de execuție - de reacție • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea complexă a segmentelor față de corp - coordonarea complexă a corpului în spațiu - coordonarea complexă a acțiunilor față de aparate • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - musculară locală - la efort anaerob - la efort mixt • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - izotonică - explozivă • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - statică și dinamică în articulațiile coxofemorale, scapulohumerale și ale coloanei vertebrale <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • viteză de reacție, de execuție și capacitate de accelerare a deplasării • viteză în regim de coordonare și forță • forță în regim de cedare și învingere • forță explozivă • forță izometrică • forță în regim de rezistență • rezistență musculară locală la eforturi dinamice și statice • rezistență la efort anaerob • rezistență la efort mixt • amplitudinea mișcărilor în principalele articulații • stabilitatea articulațiilor

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • rezistență la oboseala psihică • coordonare vizual-motrică • coordonare complexă a segmentelor și corpului în spațiu <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 deplasare • a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte • a coordonărilor complexe • a mobilității și supleței musculare <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>Etapa I: 8-10 ani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele cuprinse în exercițiile impuse categ. a IV-a – „<i>Mica gimnastă</i>” (conform programelor Federației Române de Gimnastică pentru fiecare categorie) • elementele necesare promovării la categoriile următoare <p>Etapa a II-a: 10-12 ani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele prevăzute în exercițiile liber-alese categ. a III-a la cele 4 aparate (conform programelor Federației Române de Gimnastică pentru fiecare categorie) • elementele necesare promovării la categoriile următoare (conform programelor Federației Române de Gimnastică pentru fiecare categorie) <p>Pregătirea artistică:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bara la perete • elemente la centru: <ul style="list-style-type: none"> - linii artistice din exercițiile la sol și bătă – categ. a IV-a și categ. a III-a - exercițiu integral la sol – categ. a IV-a și categ. a III-a <p>Se recomandă realizarea pregătirii artistice atât în lecțiile speciale cât și în cele curente.</p> <p>Procedee tehnice recomandate individual, specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - după caz <p>Acțiuni tactice specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de adaptare la condițiile legate de locul în care se va desfășura competiția • modalități de valorificare a prevederilor regulamentului de concurs • categoriile de informații despre adversari • criterii de stabilire a ordinii de lucru la aparate • variante de combinație în cazul ratărilor • criterii de alegere a partiturilor muzicale • exerciții în condiții variate de concurs, simulate • evidența rezultatelor proprii și ale adversarilor în
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
		<p>timpul concursului și valorificarea tactică a acestora</p> <ul style="list-style-type: none"> situații de eliminare a elementelor de risc în cazul perspectivei unei victorii

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"> talie 112-122 cm anvergură +5-6 cm față de talie țesut adipos 10-11% diametru biacromial cu 3-4 cm mai mare decât diametrul bitrohanterian greutatea corporală cu 8-10 kg mai mică decât numărul centimetrelor taliei minus 100 adaptare cardio-respiratorie la efort profil neuroendocrin echilibrat raport optim talie-greutate atitudine corporală estetică reactivitate motrică stare funcțională optimă a sistemelor cardiovascular, respirator, neuromuscular și metabolic <p>Componente ale potențialului psihic:</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 întraajutorare stabilitate psihică <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	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic dobândit, în condiții variate de desfășurare a concursurilor și competițiilor sportive	

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>Informații cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"> categoriile 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	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">• regulament de concurs• greșeli de execuție și personalizarea acestora• relații specifice de subordonare• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, căpitan de echipă, arbitru• comportamentul în concurs• situațiile critice din concurs

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 procedeele 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 mers și variante de deplasare • variante de alergare pe distanțe scurte • variante de sărituri • variante de prinderi • variante de tracțiuni și împingeri • variante de echilibru static • deplasări în echilibru • variante de cățărare-escaladare
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 deplasare - de execuție - de reacție • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea complexă a segmentelor față de corp - coordonarea complexă a corpului în spațiu - coordonarea complexă a acțiunilor față de aparate • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - musculară locală - la efort anaerob - la efort mixt • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - izotonică - izometrică - explozivă • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - statică și dinamică la limita maximă naturală în articulațiile coxofemorale, scapulohumerale și ale coloanei vertebrale <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • viteză de execuție a mișcărilor singulare și a înlănțuirilor de mișcări complexe • viteza de reacție și de decizie • viteza de rotație a corpului în jurul axei sale • viteza în regim de coordonare, forță și rezistență • forță dinamică în regim de cedare și învingere • forță în regim de cedare și învingere • forță explozivă • forță izometrică • forță maximă • rezistență musculară locală la eforturi dinamice și statice

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • rezistență la efort anaerob • rezistență la efort mixt • rezistență la eforturi izometrice repetate • rezistență la stress • coordonare vizual-motrică • coordonare creativă a acțiunilor segmentelor și corpului • mobilitate statică și dinamică în regim de forță <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 deplasare • a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte • a coordonărilor specifice fiecărui aparat • a mobilității și supleței musculare <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 de bază:</p> <p>Pregătirea tehnică:</p> <p>Etapa I: 12-14 ani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele cuprinse în exercițiile liber-alese categ. a II-a la cele 4 aparate • elementele necesare promovării la categoriile următoare <p>Etapa a II-a: 14-16 ani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementele prevăzute în exercițiile liber-alese categ. I; • elementele necesare promovării la categoria „Maestre” <p>Conținut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conform Programei F.R.G. categ. a II-a pentru: <ul style="list-style-type: none"> - sărituri - paralele - bârnă - sol • conform Programei F.R.G. categ. I pentru: <ul style="list-style-type: none"> - sărituri - bârnă - paralele - sol • conform Programei F.R.G. categ. „Maestre” pentru: <ul style="list-style-type: none"> - sărituri - bârnă - paralele - sol <p>Pregătirea artistică:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elemente la bară la perete • elemente la centru: <ul style="list-style-type: none"> - linii artistice din exercițiile liber-alese la sol și bârnă - categ. a II-a, categ. I și categoria „Maestre” - compoziții integrale (d.p.d.v. artistic) la sol
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	

Obiective de referință		Conținuturi
		<p>- elemente de mobilitate articulară</p> <p>Pregătire fizică prin mijloacele pregătirii artistice</p> <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • după caz • elemente originale <p>Acțiuni tactice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de valorificare maximă a posibilităților gimnastelor pentru evoluția acestora în concurs cu siguranță, eleganță, spontaneitate • variante de modelare a antrenamentelor corespunzător condițiilor concursului • modalități de alcătuire a exercițiilor liber-alese la cele 4 aparate, în conformitate cu cerințele categoriei respective și ținând cont de preferințele gimnastelor • criteriile de alegere a echipamentului sportiv care să pună în valoare aspectul fizic al sportivei și să marcheze eventualele curențe • soluții de abordare a exercițiilor la următorul aparat, în funcție de rezultatele proprii și ale principalilor adversari

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"> • talie la nivelul mediu al copiilor din România • anvergura cu 5-8 cm mai mare decât talia • țesut adipos 9-11% • diametru biacromial mai mare cu 5-6 cm decât diametrul bitrohanterian • greutatea corporală cu 12-15 kg sub numărul centimetrelor taliei minus 100 • efort în regim energetic mixt cu preponderență anaerobic • profil neuroendocrin echilibrat • raport optim talie-greutate • atitudine corporală estetică • reactivitate motrică • stare funcțională optimă a sistemelor cardiovascular, respirator, neuromuscular și metabolic <p>Componente ale potențialului psihic:</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 • stabilitate psihică • imaginație și capacitate de reprezentare motrică • asumarea riscului <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</p>
3.2	Adoptarea și aplicarea în concursuri și competiții sportive a tacticii stabilite	

Obiective de referință		Conținuturi
		<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	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"> • regulamentul de concurs/ competiție • greșeli de execuție și codul de punctaj • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, căpitan de echipă, arbitru • comportamentul în concurs/ competiție • situațiile critice din concurs / competiție

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 procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire	SCP2	Utilizarea eficientă a procedeelor 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