

**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 RITMICĂ SPORTIVĂ**



**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 RITMICĂ SPORTIVĂ, 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>• variante de mers și alergare</li> <li>• variante de sărituri</li> <li>• variante de aruncări și prinderi</li> <li>• echilibru static și dinamic</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 deplasare</li> <li>- de execuție</li> <li>- de reacție</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea segmentelor față de corp</li> <li>- coordonarea corpului în spațiu</li> <li>- coordonarea în manevrarea obiectelor</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> aerobă</li> <li>• <b>Forță:</b> izotonică</li> <li>• <b>Mobilitate și suplețe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stabilitate articulară</li> <li>- mobilitate articulară</li> <li>- elasticitate 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 reacție la stimuli vizuali și auditivi</li> <li>- de execuție a unor mișcări singulare</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de susținere a segmentelor corpului în diferite poziții și de învingere a propriei greutate în mișcare</li> <li>- musculaturii care participă direct la execuția elementelor și procedeele tehnice libere și cu obiecte portative</li> <li>- musculaturii spatelui și a centurii abdominale</li> <li>- lanțurilor cinematice ale membrilor superioare</li> <li>- lanțului triplei flexii și triplei extensii</li> <li>- capacitatea de relaxare reflexă a musculaturii antagoniste</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență</b> aerobă și anaerobă</li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientare în spațiu</li> <li>- echilibrul corpului</li> <li>- coordonarea segmentelor</li> <li>- simțul aprecierii greutății și distanțelor obiectelor</li> <li>- abilitate în manevrarea obiectelor specifice</li> </ul> </li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la nivelul tuturor articulațiilor</li> <li>- suplețe</li> </ul> </li> <li>• <b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a vitezei: de reacție, de execuție, de repetiție</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și supleței</li> </ul> </li> <li>• <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> </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> <p><b>A) Pregătire tehnică corporală:</b></p> <p><b>Deplasări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de mers și alergare</li> <li>• variante de pași ritmici</li> <li>• variante de pași de dans</li> </ul> <p><b>Tehnica mișcărilor cu acțiuni conduse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziții ale brațelor, trunchiului, membrelor inferioare și mișcări cu caracter de forță, întindere și relaxare</li> <li>• mișcări la nivelul trenului superior, pentru educarea esteticii mișcării</li> <li>• suplețe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cambre din poziții joase</li> <li>- cambre din poziții înalte</li> <li>- cambre cu sprijin pe ambele picioare</li> </ul> </li> </ul> <p><b>a) Școala relaxării</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• balansări pasive și active de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- brațe în plan sagital și frontal</li> <li>- trunchi în plan sagital și frontal</li> <li>- val de trunchi și corp</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tehnica consolidării echilibrului corpului în poziții statice</b></p> <p><b>b) Școala echilibrului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pe ambele picioare, pe vârfuri</li> <li>• treceri din poziții înalte în poziții joase</li> <li>• pe un singur picior</li> <li>• pe un genunchi cu piciorul activ sprijinit</li> <li>• pe un picior pe talpă, cu demi-plier activ în diferite poziții</li> <li>• pe un picior pe toată talpa, piciorul activ menținut cu mâna</li> </ul> <p><b>Rotări ale corpului în jurul axei verticale</b></p> <p><b>c) Școala turației</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• întoarceri pe loc, din deplasare, în poziții joase, pe un genunchi sau pe ambii genunchi:</li> <li>• piruete: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>passe en dehors și en devant 360°</i></li> <li>- <i>pirueta arabesque 360°</i>;</li> </ul> </li> </ul> <p>* aceste piruete executate pe plie</p>
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><b>Proiectări ale corpului în spațiu</b></p> <p><b>d) Școala săriturii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bătăi și aterizări</li> <li>• elanul prin sărituri pe loc și deplasare în toate variantele</li> <li>• sărituri: drepte, passe, închisă, deschisă, înainte-înapoi semisfoara, față, assamble, cozak, cabriolle, lungă</li> </ul> <p><i>* toate de nivel de dificultate A</i></p> <p><b>Mișcări din conținutul gimnasticii acrobaticice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rulări</li> <li>• rostogoliri înapoi</li> <li>• stând pe omoplați</li> <li>• stând pe mâini</li> <li>• podul de sus și ridicare</li> <li>• roata laterală</li> <li>• cilindrul</li> <li>• sprijin plutitor pe o mână sau pe ambele mâini</li> <li>• răsturnare lentă înainte</li> </ul> <p><b>Tehnica de acționare a obiectelor portative:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>balansări:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în arc, în cerc, în opt, cu ambele mâini și cu o mână</li> <li>- în toate planurile</li> <li>- în legări variate</li> </ul> </li> <li>• <b>lansare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu două mâini direct</li> <li>- cu o mână direct</li> <li>- cu două mâini din balans</li> <li>- cu o mână din balans în plan sagital</li> <li>- cu o mână în plan sagital și lateral</li> <li>- cu o mână, prindere cealaltă</li> <li>- lansări și prinderi cu o altă parte a corpului</li> <li>- lansări și prinderi în afara razei vizuale</li> </ul> </li> <li>• <b>rulări și retrorulări:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jocuri cu parteneri</li> <li>- rulări pe sol</li> <li>- rulări pe un segment sau două</li> <li>- rulări libere</li> <li>- retrorulări</li> </ul> </li> <li>• <b>rotări:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe sol</li> <li>- pe un singur segment al corpului</li> <li>- pe o mână pe plan frontal</li> <li>- în aer</li> <li>- în jurul axei orizontale sau verticale cu ambele mâini</li> <li>- rotări pe o mână în plan sagital cu schimbarea mâinilor</li> <li>- combinații cu alte procedee tehnice ale acțiunii obiectelor portative</li> </ul> </li> <li>• <b>șerpuiri și spirale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe sol în plan vertical și orizontal, cu mâna dreaptă și cu mâna stângă</li> <li>- orizontal și vertical în deplasare</li> <li>- orizontal și vertical cu mâna dreaptă și mâna stângă în întoarcere</li> <li>- orizontal și vertical în aer cu mâna dreaptă și cea stângă</li> </ul> </li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>înfășurări:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe antebrate</li> <li>- pe talie</li> <li>- pe alte segmente ale corpului</li> <li>- cu alte elemente</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tehnica de acționare a obiectelor portative:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ricoșări:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe sol cu două mâini pe față</li> <li>- preluare cu două mâini</li> <li>- preluare cu o mână</li> <li>- preluări succesive</li> <li>- cu alternarea mâinii drepte, cu mâna stângă</li> <li>- modificarea tempoului în timpul ricoșărilor</li> </ul> </li> <li>• <b>săltări și treceri peste diferite obiecte portative:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- treceri peste obiect, cu o mână sau cu ambele, în plan sagital sau frontal</li> <li>- săltări de pe un picior pe celălalt sau pe ambele picioare, cu trecere prin obiect</li> <li>- sărituri peste obiect</li> </ul> </li> </ul> <p><b>B) Pregătirea artistică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• estetica corporală și motrică</li> <li>• pregătirea coregrafică: <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții specifice din dansul clasic</li> <li>- exerciții la bara de perete</li> <li>- exerciții la centru</li> </ul> </li> </ul> <p><b>C) Pregătirea muzicală de bază</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sesizarea ritmului, a tempoului și a caracterului muzicii folosite în procesul de instruire</li> </ul> <p><b>Procedee tehnice recomandate individual, (după caz), specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de manevrare a obiectelor</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice, specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de structuri simple concordante cu caracteristicile de formă și conținut ale muzicii</li> <li>• variante alcătuite indiferent de exprimare artistică în relația cu diferite fonduri muzicale</li> </ul>

### 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>• dezvoltare fizică armonioasă</li> <li>• suplețe și elasticitate musculară</li> <li>• mobilitate articulară</li> <li>• solicitare cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>• menținerea greutății optime</li> <li>• estetică corporală</li> <li>• dezvoltarea fusiformă a musculaturii</li> <li>• armonia dezvoltării membrelor</li> <li>• greutate corporală mai mică decât numărul centimetrilor înălțimii minus 100</li> <li>• capacitate vitală</li> </ul> <p><b>Componente ale potențialului psihic:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• concentrare</li> <li>• stăpânire de sine</li> </ul>
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• dorința de a concura și învinge</li> <li>• încredere în forțele proprii</li> <li>• optimism</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>• potențialul psihic</li> </ul>

#### 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"> <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/ concurs</li> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă</li> <li>• comportamentul în întrecere/ concurs</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>• variante de sărituri</li> <li>• variante de aruncări și prinderi</li> <li>• mențineri de poziții și deplasări în 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> de execuție și de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili</li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea corpului în spațiu și timp</li> <li>- coordonarea segmentelor față de corp</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență</b> la efort mixt și rezistență musculară locală</li> <li>• <b>Forță</b> dinamică explozivă</li> <li>• <b>Mobilitate și suplețe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mobilitate locală</li> <li>- articulară</li> <li>- stabilitate articulară</li> <li>- elasticitate 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 reacție</li> <li>- de deplasare</li> <li>- de execuție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de susținere a segmentelor corpului și a corpului în diferite poziții</li> <li>- explozivă la nivelul membrelor superioare și membrelor inferioare</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aerobă și anaerobă</li> <li>- musculară a membrelor inferioare și superioare</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientare în spațiu și în timp</li> <li>- coordonarea segmentelor</li> <li>- aprecierea distanței</li> <li>- aprecierea greutății obiectelor portative</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate:</b> activă și pasivă</li> <li>• <b>Suplețe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elasticitatea musculară</li> <li>- capacitatea de relaxare reflexă</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței explozive</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe și mixte</li> <li>• a îndemânării în manevrarea obiectelor</li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>a mobilității și supleței musculare</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 unor procedee tehnice noi și consolidarea celor însușite în stadiul anterior de pregătire	<p><b>Procedee tehnice de bază:</b></p> <p><b>A) Elemente de tehnică corporală:</b></p> <p><b>Deplasări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pași de dans</li> <li>combinații noi, cu folosirea pașilor învățați</li> <li>combinații existente în compozițiile exercițiilor</li> </ul> <p><b>Tehnica mișcărilor cu acțiuni conduse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mișcările în: <ul style="list-style-type: none"> <li>opt</li> <li>valuri de brațe în toate planurile: cambre pe vârf cu piciorul liber în diferite poziții</li> </ul> </li> <li>structuri complexe pentru educarea esteticii corporale în mișcare: <i>planche</i> pe vârfuri</li> <li>elemente noi de suplețe de dificultate A și B</li> <li>combinații de elemente de suplețe cu obiecte portative</li> </ul> <p><b>Tehnica mișcărilor realizate din inerție</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>balansări la nivelul diferitelor segmente cu deplasări variate</li> <li>valul de corp: <ul style="list-style-type: none"> <li>înainte</li> <li>înapoi</li> <li>lateral</li> <li>cu mânguirea obiectelor portative</li> </ul> </li> </ul> <p><b>B) Elemente de dificultate B, executate izolat și în combinații</b></p> <p><b>Tehnica consolidării echilibrului în poziții statice și dinamice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pe vârf cu piciorul liber la orizontală</li> <li>elemente de dificultate A, cu piciorul liber în diferite poziții</li> <li>elemente pe vârf cu piciorul liber peste orizontală, în diferite poziții</li> <li>elemente de echilibru de dificultate B executate izolat și în combinații</li> </ul> <p><b>Rotații ale corpului în jurul axului vertical:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>piruete pe piciorul de bază îndoit, piciorul liber în diferite poziții</li> <li>piruete cu turații diferite 360° și 720° (piruete <i>atitudè, arabesque, tirebouchon, grand è cart</i>)</li> </ul> <p><b>Proiecții ale corpului în spațiu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sărituri cuib</li> <li>săritura lungă laterală</li> <li>săritura zig-zag</li> <li>săritura <i>tour en là ir</i></li> <li>săritura cu extensie, cu piciorul pe cap</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	

Obiective de referință	Conținuturi
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• săritura <i>entrela cè</i></li> <li>• săritura lungă cu piciorul pe cap</li> </ul> <p><b>Mișcări din conținutul gimnasticii acrobatice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• răsturnare lentă înapoi</li> <li>• roata laterală</li> <li>• roata laterală pe o mână</li> <li>• combinații și serii de elemente acrobatice</li> </ul> <p><b>Tehnica de acționare a obiectelor portative</b></p> <p><b>a) balansări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• combinații cu alte tehnici de acționare a obiectelor portative și cu variații de pași de dans, conform cerințelor specifice de compoziție pentru fiecare obiect portativ</li> <li>• balansuri învățate</li> <li>• combinații noi, pentru realizarea unor legături noi, originale</li> </ul> <p><b>Tehnica de acționare a obiectelor portative:</b></p> <p><b>a) lansări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• combinații de lansări cu elemente corporale</li> <li>• noi tipuri de lansări</li> <li>• combinații noi, pentru realizarea unor legări noi, originale</li> </ul> <p><b>b) rulări și retrorulări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rulări pe diferite segmente, în deplasare și în combinații, conform cerințelor de compoziție pentru categoriile a III-a și a II-a de clasificare sportivă</li> <li>• variante de rulări, executate în legări noi, originale</li> <li>• retrorulări mici, mijlocii și lungi, executate cu elemente corporale de dificultate B</li> </ul> <p><b>c) rotări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• în toate planurile pe sol, în aer, în combinații cu elemente corporale, conform cu cerințele de compoziție pentru categoria a III-a și a II-a de clasificare sportivă</li> <li>• variante noi de legări originale</li> </ul> <p><b>d) șerpuiți și spirale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• șerpuiți și spirale executate în toate planurile, pe sol, în aer, în combinații cu elemente corporale</li> <li>• variante noi în combinații originale</li> </ul> <p><b>e) înfășurări și ricoșări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de înfășurări și ricoșări în combinații și legări complexe, conform categoriilor a III-a și a II-a de clasificare sportivă</li> <li>• variante noi în combinații originale</li> </ul> <p><b>f) săltări și sărituri peste sau prin diferite obiecte portative:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sărituri peste coarda deschisă în plan sagital</li> <li>• sărituri peste coarda deschisă în plan sagital, cu rotația dublă a corzii înainte și înapoi</li> <li>• săltări cu mânăuirea corzii în “voal” încrucișat</li> <li>• sărituri prin aer și peste cerc, de dificultate A</li> <li>• variante noi de legări originale</li> </ul> <p><b>C) pregătire artistică:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• estetică corporală</li> <li>• estetică motrică</li> </ul> <p><b>D) pregătire coregrafică:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elemente din dansul clasic</li> <li>• elemente de bază de perete și centru</li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
		<p><b>E) pregătire muzicală:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de bază</li> <li>• sesizarea caracterului muzicii</li> <li>• variante de alcătuire a exercițiilor pe fonduri muzicale diferite</li> </ul> <p><b>Procedee tehnice recomandate individual, specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de manevrare</li> <li>• sărituri</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice, specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de structuri cu elemente de dificultate diferită</li> <li>• structuri, legări, linii alcătuite de sportivă</li> </ul>

### 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><b>Indici bio-motrici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• raport talie-greutate</li> <li>• dezvoltare fizică armonioasă</li> <li>• suplețe musculară</li> <li>• mobilitate articulară</li> <li>• dezvoltare armonioasă a membrelor</li> <li>• suplețe musculară și mobilitate</li> <li>• diminuarea țesutului adipos</li> </ul> <p><b>Componente ale potențialului psihic:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• concentrare</li> <li>• curaj</li> <li>• încredere în posibilitățile de afirmare</li> <li>• dezinvoltură în execuții și optimism</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	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><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> <p><b>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea</b></p> <p><b>Studiu de caz</b></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**

<b>Obiective de referință</b>		<b>Conținuturi</b>
<b>5.1</b>	Favorizarea relaționărilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"><li>• regulament de concurs</li><li>• greșeli de arbitraj</li><li>• relații specifice de subordonare</li><li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și de căpitan</li><li>• comportamentul în concurs</li><li>• situațiile critice din concurs</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
<b>1.1</b>	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>
<b>1.2</b>	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 sportive</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
<b>2.1</b>	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>
<b>2.2</b>	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>
<b>2.3</b>	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
<b>3.1</b>	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
<b>1.1</b>	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>• variante de sărituri</li> <li>• variante de aruncări și prinderi</li> <li>• mențineri de poziții și deplasări în echilibru</li> </ul>
<b>1.2</b>	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 execuție</li> <li>- de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemănare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea corpului în spațiu și timp</li> <li>- coordonarea segmentelor față de corp</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență</b> la eforturi anaerobe și mixte</li> <li>• <b>Forță</b> izotonică și explozivă</li> <li>• <b>Mobilitate și suplețe</b> la nivelul tuturor articulațiilor</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 reacție</li> <li>- de execuție în regim de îndemănare</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de susținere a segmentelor corpului în mișcări cu amplitudine mare</li> <li>- explozivă în regim de îndemănare</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> aerobă și anaerobă în regim de îndemănare</li> <li>• <b>Îndemănare:</b> coordonare vizual-motrică</li> <li>• <b>Mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară dinamică</li> <li>- suplețea musculară</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței explozive</li> <li>• a vitezei de reacție și de execuție</li> <li>• a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte</li> <li>• a îndemănării în acționarea obiectelor portative</li> <li>• a mobilității dinamice și a supleței musculare</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 procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire**

Obiective de referință		Conținuturi
2.1	Consolidarea/ perfecționarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei/ probei/ postului	<p><b>Procedee tehnice de bază:</b>  <b>A) Pregătirea tehnică corporală:</b>  <b>Deplasări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>combinatii de pași însușiți</li> <li>noi pași de dans, în deplin acord cu acompaniamentul muzical, conform codului de punctaj F.I.G.</li> </ul> <p><b>Tehnica mișcărilor cu acțiuni conduse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>elementele de dificultate A și B</li> <li>combinatii mixte în vederea realizării dificultăților C și D, conform codului de punctaj F.I.G.</li> </ul> <p><b>Tehnica mișcărilor realizate din inerție:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>elementele de dificultate B executate izolat</li> <li>elementele de dificultate A și B executate în combinații mixte, respectiv din elemente de echilibru cu alte elemente corporale, conform codului de punctaj F.I.G.</li> </ul> <p><b>Rotații ale corpului în jurul axului vertical:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>piruetele învățate, în special cu mărirea turajiei</li> <li>piruete noi</li> <li>combinatii de piruete pentru realizarea dificultăților C și D, conform codului de punctaj F.I.G.</li> <li>combinatii de piruete cu alte elemente tehnice corporale, în vederea realizării dificultăților de nivel C și D</li> </ul> <p><b>Proiecții ale corpului în spațiu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>săriturile de dificultate A și B învățate</li> <li>sărituri noi</li> <li>combinatii de sărituri pentru realizarea dificultăților C și D, conform codului de punctaj F.I.G.</li> <li>combinatii de sărituri cu elemente tehnice corporale pentru realizarea dificultăților C și D, conform codului de punctaj F.I.G.</li> </ul> <p><b>Mișcări din conținutul gimnasticii acrobaticice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>elementele învățate în legări variate</li> <li>noi combinații și serii de elemente acrobaticice spectaculoase pentru realizarea elementelor de risc</li> </ul> <p><b>Tehnica de acționare a obiectelor portative:</b>  <b>a) balansări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>combinatii cu alte tehnici de acționare a obiectelor portative</li> <li>combinatii noi pentru realizarea unor legări originale</li> </ul> <p><b>b) lansări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lansări cu elemente corporale</li> <li>combinatii noi pentru realizarea unor legături originale și spectaculoase</li> </ul> <p><b>c) rulări și retrorulări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rulări pe diferite segmente, în deplasare, în combinații cu elemente corporale, pentru realizarea dificultăților de nivel C și D, conform codului de punctaj F.I.G.</li> <li>variante de rulări în legări originale</li> <li>retrorulări executate cu elemente de dificultate B</li> </ul>
2.2	Adaptarea procedeele tehnice la calitățile morfologice și motrice individuale tactice noi	
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeele tehnice și a acțiunilor tactice corespunzător specializării sportivilor	

Obiective de referință		Conținuturi
		<p><b>d) rotări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rotări în toate planurile, pe diferite segmente ale corpului;</li> <li>rotări în combinații cu elemente de dificultate A și B, în vederea alcătuirii dificultăților C și D, pentru pozițiile examenului de categoria I și maestre</li> <li>variante noi de combinații și legări originale, spectaculoase</li> </ul> <p><b>e) șerpuiri și spirale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>șerpuiri și spirale în toate planurile, pe sol, în aer și în combinații cu elemente corporale</li> <li>variante noi în combinații originale și spectaculoase</li> </ul> <p><b>f) săltări, treceri, sărituri prin sau peste obiecte portative:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sărituri de dificultate A și B prin coardă/cerc</li> <li>treceri prin desenul obiectului</li> <li>variante noi în legări complexe, originale și spectaculoase</li> </ul> <p><b>B) Pregătire muzicală:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>structuri de mișcări capabile să transmită prin intermediul acțiunii motrice, caracteristicile componentelor muzicale</li> <li>variante de acompaniamente muzicale pentru probele de concurs</li> </ul> <p><b>C) Pregătire artistică:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pregătire coregrafică:</li> <li>exerciții specifice din dansul clasic, la bara de perete și centru</li> </ul> <p><b>Procedee tehnice recomandate individual, specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- după caz</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice ( în funcție de probă ) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>particularitățile de alcătuire a pozițiilor cu elementele de dificultate a,b,c,d</li> <li>variante de punere în evidență a elementelor de dificultate în probele de concurs</li> <li>variante pentru evitarea ratărilor în concurs a elementelor de dificultate</li> </ul>

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

Obiective de referință		Conținuturi
3.1	Valorificarea maximă a potențialului biomotric, tehnico-tactic și psihic, în concursuri și competiții sportive	<p><b>Indici bio-motrici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>raport talie-greutate (<math>G = T_{cm} - 100</math>) - 10 / - 20</li> <li>țesutul adipos 9 - 11%</li> <li>anvergura = 6 - 8 cm mai mare decât talia</li> <li>musculatura fusiformă</li> <li>membre inferioare și superioare lungi</li> <li>bazin îngust</li> <li>țesut adipos scăzut</li> <li>corp armonios dezvoltat estetic</li> <li>adaptare cardio-respiratorie foarte bună</li> </ul> <p><b>Componente ale potențialului psihic:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>concentrare</li> </ul>
3.2	Adoptarea și aplicarea în concursuri și competiții sportive a tacticii stabilite	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>atenție distributivă</li> <li>curaj</li> <li>stăpânire de sine</li> <li>încredere în posibilitățile de afirmare</li> <li>dezinvoltură și optimism</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	Menținerea la nivelul cel mai înalt a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<p><i>Informații cu privire la:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>categoriile de motive pentru practicarea sportului de performanță</li> <li>modelele de mari sportivi, în disciplina sportivă</li> </ul>
4.2	Menținerea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<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>

#### 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"> <li>regulamentul de concurs/ competiție</li> <li>greșeli de arbitraj</li> <li>relații specifice de subordonare</li> <li>caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, căpitan de echipă, arbitru</li> <li>comportamentul în concurs/ competiție</li> <li>situațiile critice din concurs/ competiție</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>