

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: HANDBAL



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 HANDBAL, 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	Înșușirea 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"> • alergare în structuri motrice și pe direcții variate • sărituri de pe loc și din deplasare cu desprinderi de pe un picior și de pe ambele picioare, pe direcții și cu traiectorii variate • aruncări și prinderi cu una și cu ambele mâini, din deplasare, la țintă și la distanță • echilibru dinamic • tracțiuni și împingeri
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: de reacție, de execuție și de deplasare pe spații reduse • Forță: dinamică explozivă • Îndemânare în manevrarea obiectelor și în corelarea acțiunilor cu parteneri și adversari • Rezistență la eforturi aerobe • Mobilitate și stabilitate articulară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și tactili - de execuție a procedeele tehnice de bază - de deplasare pe distanțe scurte și echivalente lungimii terenului de handbal • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă a extensorilor membrelor inferioare și a spatelui - explozivă a brațului de aruncare - statică a membrelor inferioare. • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - îndemânare în manevrarea mingii - precizie. • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - la efort mixt • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală și scapulohumerală <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive, în diferite regiuni • a vitezei de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței <p>Metode/ procedee de creștere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității

Obiective de referință	Conținuturi
	<ul style="list-style-type: none"> • 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
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/colective elementare, specifice disciplinei sportive
2.3	Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite

Procedee tehnice de bază:

a) în atac – învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază:

- **poziția fundamentală:** înaltă, medie, joasă
- **mișcarea în teren:**
 - alergarea corectă athletică
 - deplasări cu diferite structuri de pași: adăugați, încrucișați, sălțați)
 - pătrunderea spre poartă și retragerea cu spatele
 - schimbări de direcție: simplă, dublă
 - sărituri: de pe loc, cu elan:
 - cu bătaie pe un picior
 - cu bătaie pe ambele picioare
 - opriri: din alergare, din deplasare cu structuri de pași.
- **școala mingii:**
 - ținerea mingii: cu două mâini, cu o mână prin echilibrare.
 - prinderea mingii: de pe loc, din săritură, din deplasare la diferite înălțimi în raport cu corpul.
 - culegerea mingii de pe sol: static, dinamic cu două mâini
 - pasarea mingii: de pe loc, din deplasare:
 - cu pas adăugat
 - cu pas încrucișat
 - din alergare
 - din săritură
 - cu două mâini din diferite poziții: statice, dinamice.
 - pase speciale: pe deasupra umărului, cu solul, voleibalată, pe la spate.
- **driblingul:**
 - simplu – de pe loc
 - multiplu – din alergare cu mâna
- **aruncarea la poartă:**
 - zvârlită de deasupra umărului:
 - de pe loc
 - cu pași adăugați
 - cu pași încrucișați
 - din alergare, din săritură
 - din plonjon: cu cădere în față, cu rostogolire
- **fenta (mișcarea înșelătoare)**
 - simplă de direcție
 - dublă de direcție
 - de pasare și trecere în dribling

b) în apărare - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază:

- **poziția fundamentală:**
 - înaltă – de așteptare
 - medie – de deplasare

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> - joasă – de acționare în apropierea adversarului • mișcarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> - deplasare în poziție fundamentală: înainte, înapoi, oblic - fandări: înainte, lateral - săritura cu bătaie pe: un picior, ambele picioare - porniri și opriri bruște • blocarea mingilor: <ul style="list-style-type: none"> - la înălțimea umerilor - înalte: de pe loc, din săritură <p>b) în apărare - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scoaterea mingiilor de la adversar: <ul style="list-style-type: none"> - din dribling cu atac pe partea brațului cu mingea - din dribling cu atac din față. • atacarea adversarului cu corpul: <ul style="list-style-type: none"> - premergătoare finalizării efectuate de adversar - a închiderea culoarelor de pătrundere <p>Procedee tehnice specifice postului de portar – învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală: <ul style="list-style-type: none"> - la aruncarea de la distanță - la aruncarea de la semicerc • deplasarea în spațiul de poartă • prinderea mingilor: înalte, medii, joase • respingerea mingilor: <ul style="list-style-type: none"> - cu brațul și brațele - cu piciorul - cu brațul și piciorul. - recuperarea și degajarea mingei <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de deposedare a adversarului <p>Acțiuni tactice, specifice:</p> <p>Acțiuni tactice individuale în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • respectarea posturilor din echipă • respingerea mingei • demarcajul direct și indirect • depășirea • deprinderea de atacare sistematică/ atacarea permanentă a porții <p>Acțiuni tactice individuale în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • replierea promptă și oportună • atacarea adversarului direct • blocarea mingiei în ultimă instanță

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

Obiective de referință		Conținuturi
3.1	Aplicarea, în întreceri și concursuri sportive, a potențialului motric și tehnico-tactic dobândit	<p>Indici bio-motrici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculare
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea	<ul style="list-style-type: none"> • elasticitate toracică

Obiective de referință		Conținuturi
	optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate vitală crescută • raport optim talie-greutate • troficitatea musculaturii membrelor inferioare și ale trunchiului • tonicitatea brațelor • capacitatea maximă aerobă • timp de revenire redus, după momentele de efort anaerob <p><i>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic

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 sentimentului de apartenență la un grup	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • abateri de la regulament și consecințele acestora • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, căpitan de echipă • comportamentul în joc/ întrecere

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CONȚINUTURI

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

Obiective de referință		Conținuturi
1.1	Extinderea priceperilor de a utiliza deprinderile motrice de bază/ utilitar-aplicative solicitate de practicarea disciplinei sportive	<p>Deprinderi și priceperi motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alergare • săritură • aruncare • prindere
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: de execuție, de deplasare • Forță: absolută a tuturor grupelor musculare • Rezistență: aerobă și mixtă • Îndemânare: în relaționare cu partenerii și adversarii, cu spațiul de țintă și minge • Mobilitate: mobilitate și stabilitate a principalelor articulații <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali auditivi și tactili - de execuție a unor mișcări singulare și repetate - de deplasare pe distanțe de până la 35 m - de decizie și soluționare a fazelor de joc • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - forța în regim de viteză la nivelul membrelor - detenta. • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - îndemânarea mingii în condiții de viteză și precizie - coordonarea acțiunilor proprii cu cele ale partenerilor și adversarilor. • Rezistență: în regim de viteză, îndemânare și forță • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - mobilitate și suplețe specifică acțiunilor tehnice individuale <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării • a mobilității și a supleței <p>Metode/ procedee de creștere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității • tonicității

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

Obiective de referință		Conținuturi
2.1	Învățarea unor procedee tehnice noi și consolidarea celor însușite în stadiul anterior de pregătire	<p>Procedee tehnice de bază:</p> <p>a) în atac - însușirea unor noi procedee tehnice și consolidare celor cunoscute</p> <ul style="list-style-type: none"> • mișcarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> - alergare cu câștig de viteză - alergare șerpuită printre apărători - alergare cu schimbări de direcție - deplasări în direcții diferite: <ul style="list-style-type: none"> ▪ înainte ▪ lateral ▪ oblic ▪ înapoi - sărituri cu bătaie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pe un picior ▪ pe ambele picioare • ținerea mingii cu o mână prin apucarea și ducerea ei în diferite planuri • ridicarea mingilor de pe sol – prin apucare cu o mână: <ul style="list-style-type: none"> - static - dinamic • pasarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - azvârlirea de deasupra umărului - azvârlirea de la nivelul articulației coxo femurale și mai jos - cu devierea traiectoriei - pase speciale din pronație • driblingul: <ul style="list-style-type: none"> - sprint printre apărători (ambidextrie) - cu schimbări de direcție - în linie dreaptă cu viteză maximă • aruncarea la poartă: <ul style="list-style-type: none"> - de deasupra umărului: <ul style="list-style-type: none"> ▪ din alergare ▪ din săritură ▪ de pe picioare, precedată de pași încrucișați sau adăugați - lateral la nivelul umărului - lateral la nivelul articulației coxo-femorale - lateral la nivelul genunchiului - prin evitare - cu bătaie pe piciorul de pe partea brațului aruncător - din plonjon: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cu cădere laterală (stânga-dreapta) ▪ sărit ▪ cu bătaie pe ambele picioare - specifice unor situații de joc: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cu prinderea mingiei din săritură ▪ cu boltă peste portar ▪ cu lovirea mingii: cu palma sau pumnul • fenta (mișcări înșelătoare): <ul style="list-style-type: none"> - simplă și dublă - de pasare urmată de aruncare - de aruncare urmată de pasare
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>b) în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală: <ul style="list-style-type: none"> - în apropierea adversarului: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cu minge ▪ fără minge - la aruncările: <ul style="list-style-type: none"> ▪ de la 7 m ▪ de la 9 m ▪ de la colț • mișcarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> - deplasare cu pași: <ul style="list-style-type: none"> ▪ adăugați - înainte ▪ încrucișați - înapoi ▪ oblic - variante de deplasare cu răsucirea trunchiului în funcție de minge - săritură cu bătaie pe un picior, două picioare și cu combinarea lor • blocarea mingilor: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - din săritură cu aducerea brațelor: <ul style="list-style-type: none"> ▪ sus ▪ lateral - prin fandare – minge joasă • atacarea adversarului cu corpul: <ul style="list-style-type: none"> - premergător finalizării - la lichidarea pătrunderilor - în circulație pe semicerc - când adversarul dribleză <p>Procedee tehnice specifice postului de portar</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală: <ul style="list-style-type: none"> - la aruncările de la: <ul style="list-style-type: none"> ▪ distanță ▪ extreme ▪ semicerc – zonă centrală - lansarea contraatacului • deplasarea în poartă – variante de pași • deplasarea în spațiul de poartă: <ul style="list-style-type: none"> - alergări - opriri - întoarceri - sărituri • respingerea mingii cu: <ul style="list-style-type: none"> - brațele - picioarele - brațele și picioarele • mișcări înșelătoare • recuperarea și degajarea mingii la punct: <ul style="list-style-type: none"> - mobil - fix • colaborarea cu apărătorii • portarul ca jucător de câmp <p>Procedee tehnice recomandate individual, specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conform specializării pe post <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conform specializării pe post <p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea precisă a folosirii procedeelelor tehnice specifice situațiilor corelate de joc

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> realizarea demarcajului: direct și indirect realizarea deplasărilor recuperarea rapidă a mingei <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> lansarea cu adversarul marcajul adversarului: <ul style="list-style-type: none"> - de supraveghere - la interceptie - strâns recuperarea rapidă a mingilor și repunerea rapidă în joc

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"> troficitatea segmentelor musculare masa musculară activă proporționalitate talie-greutate capacitatea vitală crescută volum maxim de oxigen/ kg corp robustețe fizică revenire rapidă după eforturi anaerobe <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; amplificarea combativității încredere în forțele proprii și ale coechipierilor echilibru afectiv în toate situațiile <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• abateri, greșeli și consecințele acestora• relații specifice de subordonare• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, conducător de joc, arbitru• comportamentul în jocul oficial• situații critice din joc

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/ dezbateră 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"> • alergări variate • săritură • aruncare • prindere
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: de reacție, de execuție, de deplasare, de repetiție • Forță absolută a întregului aparat locomotor • Îndemânare: în deplasări, manevrări de obiecte și corelarea acțiunilor cu partenerii • Rezistență: locală și la eforturi mixte • Mobilitate: articulară, coxofemurală, a gleznei și a genunchiului <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: de reacție (pornire-plecare), de execuție – decizie, de deplasare, specifică postului din echipă • Forță: explozivă (brațe și picioare), de cedare (brațe și picioare), în regim de viteză, îndemânare, rezistență, în regim de viteză și rezistență • Îndemânare: în regim de forță, în condiții de forță și viteză, în condiții de rezistență specifică jocului, în condiții de adversitate • Rezistență: în regim de viteză, în regim de forță, în regim de tehnică specifică postului, în regim de îndemânare • Mobilitate: articulară, coxofemurală, scapulohumerală și tibiotarsiană <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței <p>Metode/ procedee de creștere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității • tonicității

O.C.2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea 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>Procedee tehnice de bază:</p> <p>a) în atac - perfecționarea procedeele tehnice însușite până la atingerea gradului de măiestrie</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală – specifică postului ocupat în echipă • mișcarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> - variante de alergare specifice jocului - deplasare cu diferite structuri de pași - schimbări de direcție: <ul style="list-style-type: none"> ▪ dublă ▪ triplă ▪ cu piruetă - opriri din deplasare și întoarcere: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cu fața ▪ cu spatele • prinderea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu o mână - cu două mâini în condiții de luptă corp la corp cu adversarul • ținerea și protejarea mingii în condiții de adversitate • pasarea mingiei: <ul style="list-style-type: none"> - toate procedeele tehnice de bază și speciale - din săritură • aruncarea la poartă: <ul style="list-style-type: none"> - toate procedeele tehnice de bază - procedeele specifice postului și a postului învecinat - din săritură cu evitare - aruncare de la nivelul umărului - plonjon și aruncare cu ducerea brațului cu mingea în toate planurile • fenta (mișcarea înșelătoare): <ul style="list-style-type: none"> - simplă și dublă de pornire (corp) - schimbări duble și triple de direcție - de pasare/ de aruncare <p>b) în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • mișcarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> - variante de deplasare cu pași: <ul style="list-style-type: none"> ▪ adăugați înainte / adăugați înapoi ▪ latera / oblic - alergare înainte, înapoi și combinarea cu opriri - săritura cu bătaie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pe un picior/ pe două picioare ▪ precedat de un pas (volei) cu ducerea brațelor în toate planurile • blocarea mingiilor: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - înalte – cu o mână - din săritură - medii – cu două mâini - joase • atacarea adversarului cu corpul – în toate situațiile când există un grad de pericol în apropierea mingii (provocarea jucătorului în atac) • poziția fundamentală: <ul style="list-style-type: none"> - la aruncările: <ul style="list-style-type: none"> ▪ de la distanță ▪ de pe extreme – pivot
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
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ de la semicerc – vârf de contraatac ▪ de la 7 m ▪ de la 9 m <ul style="list-style-type: none"> • deplasarea în poartă: <ul style="list-style-type: none"> - pași și combinații de pași și alergare, execuții într-un timp cât mai scurt • respingerea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - cu brațele/ cu picioarele - cu brațele și picioarele • plonjonul la poartă: <ul style="list-style-type: none"> - cu respingerea mingiilor înalte/ cu respingerea mingiilor joase • fentele la aruncarea de la: <ul style="list-style-type: none"> - 7 m și semicerc, cu adversar aflat pe contraatac • recuperarea mingei, degajarea acesteia: <ul style="list-style-type: none"> - la punct fix pe orice porțiune a terenului, inclusiv aruncarea în poarta adversă • activitatea ca jucător de câmp <p>Procedee tehnice recomandate individual, specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conform specializării pe posturi <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conform specializării pe posturi <p>Acțiuni tactice, specifice:</p> <p>Acțiuni tactice individuale de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • anticiparea acțiunilor adversarului • efectuarea acțiunilor în timp util folosind procedee tehnice adecvate • sincronizarea acțiunilor proprii cu cele ale posesorului mingiei • reducerea numărului de greșeli tehnico-tactice • respectarea disciplinei de joc <p>Acțiuni tactice individuale de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • întârzierea lansării contraatacului advers • atacarea adversarului cu mingea: <ul style="list-style-type: none"> - anticiparea - ieșirea la brațul îndemânatic - replierea la semicerc • atacarea hotărâtă a celui mai periculos adversar față de propria poartă • demarcajul direct când echipa intră în posesia mingii

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"> • troficitatea și tonicitatea întregii musculaturii • capacitate vitală • putere maximă aerobă și anaerobă • relație talie-greutate specifică postului • timp de revenire rapidă după efort anaerob <p>Componente ale potențialului psihic:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar
3.2	Adoptarea și aplicarea în concursuri și competiții sportive a tacticii stabilite	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> atenție distributivă curaj inițiativă stăpânire de sine colaborare și întrajutorare amplificarea combativității stăpânire afectivă în orice situație încredere în posibilitățile de afirmare proprii și ale echipei <p><i>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> potențialului bio-motric potențialului tehnico-tactic potențialului psihic

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

Obiective de referință		Conținuturi
4.1	Mentținerea 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"> categoriile de motive pentru practicarea sportului de performanță modele de mari sportivi, în disciplina sportivă <p><i>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</i></p> <p><i>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea</i></p> <p><i>Studiu de caz</i></p>
4.2	Mentținerea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

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

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Aplicarea în concursuri/ competiții a prevederilor regulamentare referitoare la relaționarea cu toți factorii implicați în desfășurarea acestora	<ul style="list-style-type: none"> regulament de concurs/ competiție greșeli de arbitraj criterii de evaluare a arbitrajelor relații specifice de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, conducător de joc, arbitru comportamentul din concurs situații critice din concurs

STANDARDE CURRICULARE DE PERFORMANȚĂ

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