

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

PROGRAMA ȘCOLARĂ PENTRU CICLUL SUPERIOR AL LICEULUI

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ

Filiera vocațională, profil sportiv, toate specializările

CLASA A XI-A

*Aprobat prin ordinul ministrului
Nr. 3252 / 13.02.2006*

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculumul pentru disciplina *PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ* (P.T.S.) se adresează claselor cu program sportiv din filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările, din învățământul liceal.

Prin studierea acestei discipline, se urmărește însușirea de către elevi a unui sistem de cunoștințe teoretice și metodice, pe care să-și fundamenteze pregătirea sportivă proprie, cât și dobândirea unor competențelor metodice și organizatorice specifice rolului de instructor sportiv.

Programa este structurată în competențe specifice fiecărui an de studiu, derivate din competențele generale, proprii învățământului liceal – ciclurile inferior și superior. Fiecărei competențe specifice îi sunt asociate conținuturi care contribuie la realizarea acesteia, conform logicii specifice domeniului teoriei și metodicii antrenamentului sportiv. De asemenea, în programă se regăsesc o serie de sugestii metodologice considerate eficiente în practica didactică. Valorile și atitudinile accentuează potențialul acestui domeniu care trebuie valorificat pentru structurarea complexă a personalității elevului sportiv de performanță.

Activitatea didactică la această disciplină se desfășoară cu întreaga clasă, în cadrul celor două ore alocate în planul-cadru de învățământ.

Disciplina *PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ* se regăsește în catalog cu rubrică proprie, evaluarea curentă a elevilor realizându-se prin probe orale și/sau scrise, iar la finalul fiecărui semestru fiind prevăzută teza.

COMPETENȚE GENERALE

1. Interpretarea științifică a problematicii activităților sportive de performanță
2. Utilizarea terminologiei specifice sportului de performanță
3. Operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice antrenamentului sportiv
4. Corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice disciplinei sportive practicate
5. Utilizarea adecvată de metode și tehnici specifice investigării, interpretării și evaluării/autoevaluării nivelului de pregătire sportivă
6. Organizarea activităților de instruire și competiționale, în concordanță cu reglementările din domeniu și cu atribuțiile instructorului sportiv

VALORI ȘI ATITUDINI

- Opțiunea pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul alocat diferitelor activități zilnice cu timpul destinat activităților de refacere și de recreere
- Responsabilitatea față de propria sănătate, creștere și dezvoltare fizică și față de evoluția capacității de performanță
- Manifestarea spiritului de fair-play atât în activitatea sportivă, cât și în viața socială
- Obiectivitate în aprecierea randamentului propriu, al partenerilor și al adversarilor
- Interes constant pentru fenomenul sportiv, dorință de autoperfecționare și perseverență
- Simțul datoriei și responsabilitatea în pregătire pentru atingerea obiectivelor prestabilite
- Manifestarea spiritului competitiv în activitățile desfășurate

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

1. Interpretarea științifică a problematicii activităților sportive de performanță

	Competențe specifice	Conținuturi
1.1.	Argumentarea contribuției mișcării sportive din România la evoluția sportului	<ul style="list-style-type: none"> • România la Jocurile Olimpice <ul style="list-style-type: none"> - România în clasamentele pe națiuni - sportivi români olimpici medaliați • România în competițiile sportive internaționale <ul style="list-style-type: none"> - „Școala românească” în anumite discipline sportive - sportivi români medaliați la Campionatele Europene și la Campionatele Mondiale

2. Utilizarea terminologiei specifice sportului de performanță

	Competențe specifice	Conținuturi
2.1.	Valorificarea terminologiei specifice sportului de performanță în elaborarea documentelor specifice acestui domeniu	<ul style="list-style-type: none"> • Mijloace de informare din domeniul sportiv <ul style="list-style-type: none"> - structura documentelor specifice - tehnici de redactare a documentelor specifice

3. Operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice antrenamentului sportiv

	Competențe specifice	Conținuturi
3.1.	Sistematizarea conținuturilor componentelor antrenamentului sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • Conținutul antrenamentului sportiv <ul style="list-style-type: none"> - pregătirea fizică - pregătirea tactică - pregătirea tehnică - pregătirea teoretică - pregătirea psihologică
3.2.	Argumentarea utilizării principalelor criterii de selecție în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"> • Selecția în sport <ul style="list-style-type: none"> - sistemul de selecție - criterii de selecție

4. Corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice disciplinei sportive practicate

	Competențe specifice	Conținuturi
4.1.	Valorificarea datelor din jurnalul propriu de autocontrol	<ul style="list-style-type: none"> • Jurnalul de autocontrol <ul style="list-style-type: none"> - date antropometrice - date funcționale - volum de lucru - performanțe realizate
4.2.	Adoptarea unui regim alimentar care să favorizeze capacitatea de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • Consumul energetic <ul style="list-style-type: none"> - principiile alimentare - rația alimentară
4.3.	Intervenția adecvată, cu măsuri de prim-ajutor, în cazul traumatismelor grave	<ul style="list-style-type: none"> • Tulburări și leziuni produse de temperatura nefavorabilă a mediului <ul style="list-style-type: none"> - măsuri de prim-ajutor • Traumatisme grave <ul style="list-style-type: none"> - măsuri de prim-ajutor

5. Utilizarea adecvată de metode și tehnici specifice investigării, interpretării și evaluării/autoevaluării nivelului de pregătire sportivă

	Competențe specifice	Conținuturi
5.1.	Determinarea nivelului de dezvoltare a rezistenței aerobe, în vederea evaluării	<ul style="list-style-type: none">• Metode și tehnici de determinare a rezistenței aerobe- criterii de evaluare- probe- aparate, dispozitive, instrumente

6. Organizarea activităților de instruire și competiționale, în concordanță cu reglementările din domeniu și cu atribuțiile instructorului sportiv

	Competențe specifice	Conținuturi
6.1.	Evaluarea documentelor specifice cu caracter organizatoric	<ul style="list-style-type: none">• Documentele de:- afiliere secție- legitimarea sportivilor- înscrierea în competiții- referate de necesitate

SUGESTII METODOLOGICE

Competențele specifice și conținuturile aferente prevăzute în programa școlară au fost raportate la volumul de ore alocate acestei discipline prin planul-cadru de învățământ, incluzând activitățile de predare-învățare, recapitulative și de evaluare curentă și sumativă.

Predarea acestei discipline se recomandă a fi realizată de către cadre didactice normate constant, la această disciplină. În realizarea demersului didactic, acestea vor utiliza forme de predare variate, corespunzător specificului fiecărei unități tematice, completând expunerea cu materiale intuitive explicative, argumentative sau exemplificative din disciplinele sportive în care se specializează elevii fiecărei clase.

Această disciplină oferă posibilitatea utilizării unor metode precum: dezbateră, studiul de caz, analiza de documente, lucrări practico-metodice, de laborator, asistarea și analiza unor activități practice.

Elevii vor fi angrenați în activități de învățare, individuale și pe grupe, teoretice și practice, cum sunt:

- determinări de parametri morfologici, funcționali și motrici;
- elaborări de conținuturi și conduceri de secvențe ale lecțiilor de antrenament;
- colectarea și interpretarea unor date referitoare la valori funcționale ale colegilor de clasă, din lecții practice cu conținuturi de diferite tipuri;
- analiza unor documente de planificare;
- referate sau sinteze pe diferite teme.

Deoarece la nivelul unei clase cu profil sportiv pot exista discipline sportive diferite, este necesar ca în predarea conținuturilor acestui curriculum să se recurgă sistematic la exemplificări din toate disciplinele sportive practicate de elevii clasei respective.

Evaluarea va viza competențele specifice prezentate în programă relaționate cu principalele conținuturi aferente, elevii primind semestrial minimum două note, la care se adaugă nota de la teză.

Profesorii pot apela la forme diferite de evaluare, promovând referatul, conversația euristică și portofoliul.

Pentru a asigura buna pregătire a elevilor, unitatea de învățământ și profesorii care predau această disciplină trebuie să asigure, prin biblioteca școlii sau prin cabinetul metodic al catedrei, materialele documentare specifice, de actualitate.