

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

PROGRAME ȘCOLARE PENTRU CICLUL INFERIOR AL LICEULUI

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ

- CURRICULUM DIFERENȚIAT -

filierea teoretică, profil sportiv, toate specializările

*Aprobat prin ordin al ministrului
nr. 3432/ 15.03.2006*

București, 2006

NOTĂ DE PREZENTARE

Programele școlare de *PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ* (P.T.S.) pentru ciclul inferior al liceului se adresează claselor a IX-a și a X-a din cadrul filierei vocaționale, profil sportiv, toate specializările.

Planurile-cadru de învățământ pentru ciclul inferior al liceului, aprobate prin ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 5723/ 23.12.2003, prevăd, în curriculumul diferențiat pentru clasele a IX-a și a X-a, disciplina *PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ*, cu o alocare orară de 2 ore/ săptămână.

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.

Programele sunt structurate 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.

La disciplina *PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ*:

- activitatea didactică se desfășoară cu întreaga clasă;
- evaluarea curentă a elevilor se realizează prin probe orale și/ sau scrise;
- evaluările sumative se realizează la finalul fiecărui semestru, prin teză.

Disciplina *PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ* are rubrică proprie în catalog.

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

CLASA A IX-A

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

1. Interpretarea științifică a problematicii activităților sportive de performanță

	Competențe specifice	Conținuturi
1.1.	Identificarea factorilor obiectivi care au generat apariția sportului în viața socială	<ul style="list-style-type: none">• Sportul – fenomen social<ul style="list-style-type: none">- originea și evoluția practicării exercițiilor fizice- apariția și evoluția sportului
1.2.	Argumentarea funcțiilor și a obiectivele sportului în viața socială	<ul style="list-style-type: none">• Sportul – fenomen social<ul style="list-style-type: none">- funcțiile sportului- obiectivele sportului pe subsisteme

2. Utilizarea terminologiei specifice sportului de performanță

	Competențe specifice	Conținuturi
2.1.	Utilizarea, în comunicarea orală și scrisă, a noțiunilor de bază din domeniul sportului	<ul style="list-style-type: none">• Educație fizică și sport<ul style="list-style-type: none">- noțiunile de bază ale domeniului sportului
2.2.	Sesizarea aspectelor particulare ale terminologiei specifice disciplinei sportive practicate	<ul style="list-style-type: none">• Discipline sportive practicate<ul style="list-style-type: none">- aspecte generale și particulare în terminologia specifică disciplinei sportive practicate

3. Operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice antrenamentului sportiv

	Competențe specifice	Conținuturi
3.1.	Identificarea componentelor capacității motrice și a capacității de performanță	<ul style="list-style-type: none">• Capacitatea motrică<ul style="list-style-type: none">- calități/aptitudini motrice- deprinderi motrice- priceperi motrice• Capacitatea de performanță<ul style="list-style-type: none">- aptitudini- atitudini- antrenament- ambianță
3.2.	Aprecierea caracteristicilor capacității de performanță în disciplina sportivă practică	
3.3.	Aprecierea caracteristicilor efortului	<ul style="list-style-type: none">• Efortul<ul style="list-style-type: none">- mărime, orientare, tip• Relația efort – oboseală – refacere
3.4.	Diferențierea categoriilor de mijloace utilizate în pregătirea sportivă	<ul style="list-style-type: none">• Sistemul mijloacelor utilizate în antrenamentul sportiv<ul style="list-style-type: none">- exercițiul fizic – mijloc de bază- categorii de mijloace

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

	Competențe specifice	Conținuturi
4.1.	Gestionarea eficientă a timpului alocat activității școlare și activității sportive	<ul style="list-style-type: none">• Bugetul de timp<ul style="list-style-type: none">- timpul alocat activității școlare- timpul alocat activității sportive- bugetul de timp liber

	Competențe specifice	Conținuturi
4.2.	Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate	<ul style="list-style-type: none"> • Igiena individuală <ul style="list-style-type: none"> - igiena corporală - igiena echipamentului
4.3.	Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Protecția individuală <ul style="list-style-type: none"> - traumatisme frecvente

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

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

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

	Competențe specifice	Conținuturi
6.1.	Identificarea structurilor organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean	<ul style="list-style-type: none"> • Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel local/ județean <ul style="list-style-type: none"> - atribuții - sistemul de relații dintre ele

CLASA A X-A
COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

1. Interpretarea științifică a problematicii activităților sportive de performanță

	Competențe specifice	Conținuturi
1.1	Argumentarea rolului Jocurilor Olimpice în dezvoltarea fenomenului sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • Jocurile Olimpice - antice - moderne
1.2	Caracterizarea <i>Olimpismului</i> ca mișcare socială complexă	<ul style="list-style-type: none"> • Olimpism - spiritul olimpic - toleranță - fair-play

2. Utilizarea terminologiei specifice sportului de performanță

	Competențe specifice	Conținuturi
2.1.	Utilizarea conținuturilor specifice componentelor antrenamentului sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • Termeni uzuali ai domeniului - pregătire fizică - pregătire tehnică - pregătire tactică - pregătirea psihologică - pregătire teoretico-metodică
2.2.	Sesizarea, în comunicarea orală și scrisă, a confuziilor terminologice întâlnite în domeniu	<ul style="list-style-type: none"> • Confuzii și greșeli frecvente: - pregătire fizică-condiție fizică - element tehnic-procedeu tehnic - acțiune tehnică-acțiune tehnico-tactică - dezvoltare fizică - pregătire fizică - pregătire integrală-antrenament total - disciplină sportivă-ramură sportivă

3. Operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice antrenamentului sportiv

	Competențe specifice	Conținuturi
3.1.	Identificarea cerințelor metodice generale ale antrenamentului sportiv contemporan	<ul style="list-style-type: none"> • Cerințele metodice generale ale antrenamentului sportiv - continuitatea pregătirii - creșterea progresivă a volumului și a intensității efortului - modelarea pregătirii conform cerințelor concursului/ competiției
3.2.	Argumentarea utilității principiilor antrenamentului sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • Principiile antrenamentului sportiv - modalități de aplicare
3.3.	Selectarea adecvată a metodelor și a procedeele metodice utilizate în antrenamentul sportiv, conform obiectivului urmărit	<ul style="list-style-type: none"> • Metodele și procedeele metodice utilizate în antrenamentul sportiv - explicația - demonstrarea - exersarea
3.4.	Caracterizarea formelor de organizare a exersării în antrenamentul sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • Formele de organizare ale exersării - globală și fragmentată - frontală, pe grupe, individuală

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

	Competențe specifice	Conținuturi
4.1.	Alcătuirea rațională a programului individual de activitate săptămânală	<ul style="list-style-type: none"> • Bioritmul <ul style="list-style-type: none"> - descrierea bioritmurilor - zilele critice - importanța bioritmurilor - formula de calcul
4.2.	Caracterizarea disciplinei sportive pe care o practică, după criteriul consumului energetic	<ul style="list-style-type: none"> • Consumul energetic și tipuri de rații alimentare <ul style="list-style-type: none"> - alimentația rațională - abuzul alimentar - susținătoare de efort
4.3.	Supravegherea menținerii condițiilor igienice ale bazelor sportive și a instalațiilor, în disciplina de sport practică	<ul style="list-style-type: none"> • Igiena materialelor, instalațiilor și a bazelor sportive <ul style="list-style-type: none"> - igiena materialelor sportive - igiena instalațiilor sportive - igiena bazelor sportive
4.4.	Aplicarea adecvată a măsurilor de prim-ajutor, în cazul traumatismelor ușoare și medii, posibile în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"> • Măsuri de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii <ul style="list-style-type: none"> - traumatisme ușoare - traumatisme medii

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 forței de maxime și a forței explozive, în vederea evaluării	<ul style="list-style-type: none"> • Metode și tehnici de evaluare a forței <ul style="list-style-type: none"> - criterii - teste - probe - aparate, instalații, dispozitive

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

	Competențe specifice	Conținuturi
6.1.	Distingerea atribuțiilor și a tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale	<ul style="list-style-type: none"> • Unitățile organizatorice ale sportului școlar la nivel național <ul style="list-style-type: none"> - atribuții - sistemul de relații dintre ele

SUGESTII METODOLOGICE

Competențele specifice și conținuturile aferente, prevăzute în programele școlare pentru clasele a IX-a și a X-a, au fost raportate la cele 2 ore alocate acestei discipline prin planul-cadru de învățământ pentru ciclul inferior al liceului, aprobat prin ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 5723/ 23.12.2003, în aceste ore incluzându-se, de asemenea, și activitățile curente de predare-învățare-evaluare, de recapitulare și de evaluare 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.