

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII**

**PROGRAME ȘCOLARE**

**CLASELE I – a IV-a**

***PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ***

**Filiera vocațională, profil sportiv**

**Disciplina sportivă de specializare: VOLEI**



**BUCUREȘTI - 2009**

## NOTĂ DE PREZENTARE

Prezentul document conține programele școlare pentru disciplina de învățământ ***Pregătire sportivă practică***, unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele I – a IV-a, filiera vocațională, profil sportiv și unități de învățământ cu program sportiv suplimentar, disciplina sportivă VOLEI, 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 două grupe de nivel valoric, **începători** și **avansați**, 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 IV-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 IV-a**  
**Învățământ sportiv integrat**

| Aria curriculară/disciplina     | I   | II  | III | IV  |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| <b>Educație fizică și sport</b> | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |

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 |
|-----------------------|------------|----------|
| Nr. de ore săptămânal | 4-6-8      | 8-10-12  |

## 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   |
|------------------------|--|---|
| <b>1.1</b>             | 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>   |
| <b>1.2</b>             | 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   |
|------------------------|--|---|
| <b>2.1</b>             | 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>  |
| <b>2.2</b>             | 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>   |
| <b>2.3</b>             | 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   |
|------------------------|--|---|
| <b>3.1</b>             | 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> |
| <b>3.2</b>             | 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

| Obiective de referință |  | Exemple de activități de învățare  |
|------------------------|--|--|
| 4.1                    | 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>    |
| 4.2                    | 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

| 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"><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   |
|------------------------|--|---|
| <b>1.1</b>             | 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>• deplasări prin mers și alergare pe diferite direcții</li> <li>• variante de sărituri</li> <li>• variante de aruncare și prindere cu una și două mâini</li> <li>• variante de lovire cu una și cu două mâini</li> <li>• echilibru</li> </ul>   |
| <b>1.2</b>             | 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>Viteza:</b><br/>- de deplasare pe distanțe scurte, de reacție</li> <li>• <b>Îndemânarea</b> în manevrarea obiectelor și a - corpului în spațiu</li> <li>• <b>Rezistența</b> la eforturi aerobe</li> <li>• <b>Forța</b> dinamică a principalelor grupe musculare</li> <li>• <b>Mobilitatea</b> articulației coxofemorale, a coloanei vertebrale, a umerilor</li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza:</b> de reacție la stimuli vizuali, de execuție</li> <li>• <b>Îndemânare:</b> coordonarea acțiunilor în funcție de deplasarea în teren</li> <li>• <b>Mobilitate:</b> mobilitatea articulațiilor coxofemorale și a centurii scapulo-humerale</li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității</li> </ul> <p><b>Metode/procedee de creștere a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• amasei musculare active</li> <li>• de creștere a troficității</li> <li>• de creștere a tonicității</li> <li>• indicelui de nutriție</li> <li>• capacității de determinare și evidență a principalilor indici morfologici</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  |
|------------------------|---|--|
| <b>2.1</b>             | Învățarea procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive                         | <p><b>Procedee tehnice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>poziții și deplasări specifice</li> <li>lovirea mingii, cu unul și ambele brațe, de sus, de jos și din lateral</li> <li>pasa cu două mâini de sus de pe loc și precedată de deplasare și oprire</li> <li>serviciul de jos și de sus din față</li> <li>lovitură de atac – procedeu drept</li> </ul> <p><b>Procedee tehnice recomandate individual (după caz):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>de lovire a mingii</li> <li>de pasare preluare</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice individuale de atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>orientarea preluării către zona în care se află ridicătorul</li> <li>orientarea serviciului în zone precizate</li> <li>adaptarea loviturii de atac ca forță și direcție în funcție de traiectoria mingii</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice individuale de apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>plasamentul adecvat în zona proprie la primirea serviciului</li> <li>plasamentul în zona proprie la efectuarea serviciului coechipierilor</li> <li>anticiparea și plasarea eficientă pe direcția mingii transmisă de adversar</li> <li>supravegherea mingii preluată / transmisă de parteneri și intervenția în cazul execuțiilor impuse</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective în atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>preluarea din serviciu spre jucătorii din zonele 2 – 3 – ridicarea mingii – trecerea acesteia peste fileu prin pasă sau lovitură de atac</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective în apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>supravegherea partenerului care preia sau pasează mingea și recuperarea acesteia în cazul execuțiilor imprecise</li> <li>comunicarea verbală între jucătorii apropiați în vederea asigurării intervenției prompte a unuia dintre ei și asigurarea continuității fazei de atac</li> </ul> <p><b>Sisteme de joc</b></p> <p><b>a) în atac:</b> combinații cu trei loviri a mingii, de preferință între jucătorii din zone apropiate.</p> <p><b>b) în apărare:</b> pe zone și culoare cu jucătorii intercalați.</p> |
| <b>2.2</b>             | Însușirea acțiunilor tactice individuale/colective elementare, specifice disciplinei sportive |  |
| <b>2.3</b>             | Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite                             |  |

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

| Obiective de referință |  | Conținuturi  |
|------------------------|--|--|
| <b>3.1</b>             | 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>tonicitatea și troficitatea lanțurilor musculare principale</li> <li>raport optim între înălțime și greutate, specific vârstei</li> </ul> |
| <b>3.2</b>             | 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>• elasticitate toracică</li> <li>• capacitate vitală</li> <li>• tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare trunchiului și a centurii scapulohumerale</li> <li>• proporționalitate între înălțime și greutate</li> <li>• proporționalitatea și tonicitatea musculaturii adductoare și abductoare a membrelor inferioare</li> <li>• capacitatea vitală</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• putere maximă aerobă</li> <li>• acuitate – câmpul vizual</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> </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><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. Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea. Studiu de caz.</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>• regulament de întrecere/concurs</li> <li>• comportamentul în lecția de antrenament, 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  |
|------------------------|---|--|
| <b>1.1</b>             | 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>  |
| <b>1.2</b>             | 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 remediarea/ 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  |
|------------------------|---|--|
| <b>2.1</b>             | 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>                                 |
| <b>2.2</b>             | 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> |
| <b>2.3</b>             | 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  |
|------------------------|---|--|
| <b>3.1</b>             | 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>  |
| <b>3.2</b>             | 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 dezbateră perspectivei 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 deplasare prin alergare și sărituri, din poziții și direcții diferite</li> <li>• variante de: aruncare, prindere, lovire, respingere a unor obiecte elastice</li> <li>• variante de aruncare și prindere cu una și două mâini</li> <li>• echilibrul corpului în sărituri pe diferite direcții și aterizări</li> <li>• rulări și rostogoliri</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>Viteza:</b> de reacție la stimuli vizuali, de execuție a unor mișcări singulare</li> <li>• <b>Îndemânarea:</b> coordonarea acțiunilor proprii în relație cu partenerii, adversarii și obiectul de joc</li> <li>• <b>Rezistența</b> la eforturi variabile</li> <li>• <b>Forța</b> explozivă</li> <li>• <b>Mobilitatea</b> și stabilitatea articulațiilor membrelor</li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza:</b> de reacție față de minge și acțiunile partenerilor și adversarilor, de execuție specifică acțiunilor jocului</li> <li>• <b>Forța:</b> explozivă la nivelul membrelor inferioare și a brațului de atac și explozivă în regim de rezistență</li> <li>• <b>Îndemânare:</b> coordonarea acțiunilor proprii cu cele ale partenerilor/ adversarilor și cu direcția, traiectoria și viteza mingii</li> <li>• <b>Mobilitatea</b> articulațiilor: coxofemorale, coloanei vertebrale în plan posterior și articulația umărului</li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a forței explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe și mixte</li> <li>• a îndemânării</li> </ul> <p>a mobilității și supleței</p> <p><b>Metode/procedee de creștere a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• amasei musculare active</li> <li>• de creștere a troficității</li> <li>• de creștere a tonicității</li> <li>• indicelui de nutriție</li> <li>• capacității de determinare și evidență a principalilor indici morfologici</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:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• preluarea cu două mâini de sus și de jos, din serviciu și din atac;</li> <li>• ridicarea mingii cu diferite traiectorii și direcții în funcție de situațiile de joc (înaltă, medie, scurtă, înainte și peste cap)</li> <li>• serviciul de sus din față, de pe loc și din săritură</li> <li>• lovitura de atac, procedeu drept, din pase cu traiectorii variate</li> <li>• plonjonul</li> <li>• blocajul individual la adversar din zona corespondentă</li> </ul> <p><b>Procedee tehnice specifice:</b></p> <p><b>a) ridicători:</b></p> <p>- ridicarea cu două mâini de sus și de jos, de pe loc și precedate de deplasare cu traiectorii și pe direcții diferite;</p> <p><b>b) trăgătorii:</b></p> <p>- lovituri de atac din mingi ridicate cu traiectorii, de la distanțe și pe direcții diferite</p> <p>- lovituri de atac simulate și finalizate cu plonjon la minge</p> <p><b>Acțiuni tactice individuale de atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• orientarea serviciului pe zonele din terenul adversarului apreciate ca vulnerabile</li> <li>• variante de ridicare a mingii în funcție de calitatea preluării coechipierilor</li> <li>• lovituri de atac orientate ca forță și direcție, în funcție de calitatea ridicării și zonele vulnerabile din terenul advers</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice individuale de apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de plasament în zona sa de acțiune, la preluarea serviciului și la atacul adversarului</li> <li>• blocajul individual și în doi jucători poziționați în funcție de direcția anticipată a atacului advers</li> <li>• declanșări de blocaje în funcție de traiectorie, distanța față de fileu a mingii ridicate pentru atacul advers</li> <li>• dublarea blocajului și a atacului</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective în atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• combinații cu ridicarea din zona 2 către atacanții din zonele 3 și 4</li> <li>• combinații cu intrarea ridicătorului din linia a II-a, în zona 2 – 3</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective în apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• blocaj în doi jucători cu dublarea de către jucătorul corespondent din linia a II-a</li> </ul> <p><b>Sisteme de joc</b></p> <p><b>a) în atac:</b> 4 atacanți + 2 ridicători</p> <p><b>b) în apărare:</b> cu jucătorul din zona 6 retras sau intermediar</p> |
| 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   |  |

### 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>• tonicitatea membrelor inferioare și a trunchiului</li> <li>• raport optim între înălțime și greutate, specific vârstei</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• capacitate vitală și consumul maxim de oxigen</li> <li>• suplețe musculo-ligamentară</li> <li>• masa musculară la nivelul membrelor inferioare, superioare și a trunchiului</li> <li>• tonicitatea musculaturii extensoare</li> <li>• raportul optim talie-greutate</li> <li>• elasticitatea toracică și capacitatea vitală</li> <li>• puterea maximă aerobă și anaerobă</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> <li>• atenție distributivă</li> <li>• inițiativă</li> <li>• asumarea responsabilității</li> <li>• colaborare și întraajutorare</li> <li>• atitudine combativă</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> </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

| Obiective de referință |   | Conținuturi   |
|------------------------|---|---|
| 5.1                    | Favorizarea relațiilor 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, căpitan de echipă, arbitru</li> <li>• comportamentul în concurs</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 procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire</b> | <b>SCP2</b>      | <b>Utilizarea eficientă a procedeelor 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>  |