

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

PROGRAME ȘCOLARE

CLASELE I – a IV-a

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

Filiera vocațională, profil sportiv

Disciplina sportivă de specializare: RUGBY



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 RUGBY, nivelurile de pregătire: ÎNCEPĂTORI și AVANSAȚI.

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
Educație fizică și sport	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
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	Însușirea 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"> • variante de deplasare • variante de sărituri • variante de tracțiuni și împingeri • variante de târâre • variante de transport
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: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali, tactili și auditivi - de execuție - de deplasare pe spații restrânse (30-50m) - de repetiție • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a tuturor grupelor musculare • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare generală și segmentară - orientare spațio-temporală - echilibru dinamic • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi aerobe și mixte în regim de abilitate tehnico-tactică - musculaturii locale • Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - suplețe generală - mobilitatea coloanei vertebrale și stabilitatea articulațiilor membrelor <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție față de balon și față de acțiunile partenerilor și adversarilor - de reacție la stimul simplu și la alegere - de execuție în inițierea acțiunilor de atac/apărare și de reglarea acestora - de deplasare pe distanțe/spații mici și medii - de anticipație - în regim de forță și rezistență • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență - explozivă - absolută a musculaturii membrelor inferioare și trunchiului • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și față de adversar - coordonare intersegmentară homo-și hetero laterală - echilibru dinamic

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> - orientare spațio-temporală • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - la efort aerob - musculaturii locale Metode și mijloace de dezvoltare: <ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței Metode/procedee de creștere a: <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 procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	Procedee tehnice: a) în atac: <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • purtarea balonului cu o mână și cu două mâini • culegerea balonului din lateral • pasa de pe loc și din alergare • schimbarea de direcție cu pas sărit • fenta • tamponul • lovitura de picior din mână • lovitura de picior așezată • percuția sau contactul cu adversarul • culcarea balonului în terenul de țintă • culcarea balonului pe sol a) în apărare <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • placajul: din față, din spate, din lateral • prinderea balonului din zbor: pe sol, din săritură • culcarea balonului din dribling Procedee tehnico-tactice speciale: <ul style="list-style-type: none"> • pasa încrucișată • pasa sărită • pasa cu demi-tur • pasa peste umăr • pasa cârlig Procedee tehnice recomandate individual: <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de depozitare a adversarului • de pătrundere • de întoarcere Acțiuni tactice individuale de atac: <ul style="list-style-type: none"> • depășirea • pătrunderea • deschiderea unghiului de atac • obținerea primplanului la margine
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/colective elementare, specifice disciplinei sportive	
2.3	Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • obținerea primplanului la grămezile ordonate <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • intercepta • închiderea unghiului de apărare <p>Acțiuni tactice colective în atac (2x2; 3x3; 4x4):</p> <ul style="list-style-type: none"> • încrucișarea • flotarea • sărită • sărită-recentrată • normală/din om în om • normală-redublată • circulația de balon și jucători în cadrul jocului grupat-penetrant • circulația de balon și jucători în cadrul jocului desfășurat • circulația de balon și jucători în cadrul jocului cu piciorul <p>Acțiuni tactice colective în apărare (2x2; 3x3; 4x4):</p> <ul style="list-style-type: none"> • schimbarea adversarului • în inferioritate numerică • circulația de balon și jucători în cadrul jocului grupat-penetrant • circulația de balon și jucători în cadrul jocului desfășurat • circulația de balon și jucători în cadrul jocului cu piciorul <p>Sisteme de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • în trepte (atac) • om la om și glisant (apărare)

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"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală • raport optim talie-greutate • masă musculară activă a trunchiului și membrelor • consum maxim de oxigen • putere maximă aerobă <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	

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>Informații cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"> • categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță
4.2	Cultivarea dorinței de afirmare în disciplină	

Obiective de referință		Conținuturi
	sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"> 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>

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"> regulamentul de întrecere greșeli frecvente comportamentul în întrecere situațiile critice din întrecere caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă

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 remediarea/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"> Exercitarea 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 cu structuri, ritmuri și direcții variabile aruncări și prinderi, cu una / două mâini: <ul style="list-style-type: none"> la distanță la țintă la parteneri sărituri cu desprinderi de pe unul și ambele picioare tracțiuni și împingeri cu structuri variate
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: <ul style="list-style-type: none"> de reacție la stimuli vizuali, tactili și auditivi de execuție a mișcărilor singulare și repetate de deplasare pe spații restrânse (30-50m) Forță: <ul style="list-style-type: none"> izotonică a tuturor lanțurilor și grupelor musculare Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> în manevrarea obiectelor în corelarea acțiunilor motrice cu parteneri și adversari coordonare generală și segmentară Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> cardio-vasculară la eforturi aerobe musculaturii locale Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> mobilitatea coloanei vertebrale și stabilitatea articulației coxo-femorale <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> Viteză: <ul style="list-style-type: none"> de reacție față de balon și față de acțiunile partenerilor și adversarilor de reacție la stimul simplu și la alegere de execuție în inițierea acțiunilor de atac/apărare și de reglarea acestora de deplasare pe distanțe/spații mici și medii de anticipație în regim de forță și rezistență Forță: <ul style="list-style-type: none"> în regim de rezistență explozivă absolută a musculaturii membrelor

Obiective de referință		Conținuturi
		<p>inferioare și trunchiului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și față de adversar - coordonare intersegmentară homo-și hetero laterală - echilibru dinamic - orientare spațio-temporală • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză și forță - la efort mixt - la impactul cu forțe adverse <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 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 • 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:</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • purtarea balonului cu o mână și cu două mâini • culegerea balonului din lateral și din față • pasa de pe loc și din alergare • driblingul • schimbarea de direcție cu pas sărit • fenta • tamponul • lovitura de picior din mână și așezată • contactul cu adversarul • culcarea balonului în terenul de țintă • culcarea balonului pe sol <p>a) în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală • placajul: din față, din spate, din lateral • prinderea balonului din zbor: pe sol, din săritură • culcarea balonului din dribling <p>Procedee tehnico-tactice speciale(altele decât cele de pasă):</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schimbarea de direcție cu pas încrucișat • schimbarea de direcție cu pas adăugat • lovitura de picior căzută • extracția balonului • protejarea balonului la grămezile spontane <p>b) în apărare:</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	

Obiective de referință	Conținuturi
	<ul style="list-style-type: none"> • smulgerea balonului • blocarea adversarului și a balonului • pivotarea adversarului <p>Procedee tehnico-tactice specifice compartimentelor și posturilor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală a prinzătorului la margine • poziția fundamentală a susținătorului la margine • poziția fundamentală de împingere la grămezi ordonate a: <ul style="list-style-type: none"> - stâlpului - trăgătorului - linia a II-a - linia a III-a (R XV) • repunerea balonului la grămezi ordonate • tragerea balonului la grămezi ordonate: <ul style="list-style-type: none"> - cu piciorul 3 - cu piciorul 4 • repunerea balonului la margine • prinderea balonului la margine • protejarea prinzătorului • pasele specifice mijlocașului la grămada ordonată: <ul style="list-style-type: none"> - cu pas fandat - din plonjon <p>Procedee tehnico-tactice speciale de pasă:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasa încrucișată și sărită • pasa cu demi-tur • pasa peste umăr și pasa cârlig • pasa pe la spate • pasa ranversată • pasa din placaj și pe după adversar <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de depozitare a adversarului • de pătrundere • de întoarcere <p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • depășirea • pătrunderea • deschiderea unghiului de atac • obținerea primplanului la margine • obținerea primplanului la grămezile ordonate <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • interceptia • închiderea unghiului de apărare <p>Acțiuni tactice comune:</p> <ul style="list-style-type: none"> • așezare • reașezare <p>Acțiuni tactice colective, ofensive și defensive (2-4 jucători):</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • încrucișarea și flotarea • sărită și sărita-returnată • normală/din om la om • normală-redublată <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schimbarea adversarului;

Obiective de referință	Conținuturi
	<ul style="list-style-type: none"> • în inferioritate numerică <p>Acțiuni tactice colective noi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “a urma” pentru partener: <ul style="list-style-type: none"> pe sol prin aer • sărită-dublată • sărită-reprimire • normală-reprimire <p>Acțiuni tactice colective aferente compartimentelor</p> <p>Înaintare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolling-maul • Ruleul <p>Treisferturi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • încrucișări: <ul style="list-style-type: none"> U-C și continuare C-C și continuare • sărite: <ul style="list-style-type: none"> U-C și continuare C-F și continuare • recentrate: <ul style="list-style-type: none"> U-D și continuare U-F și continuare • circulația de balon și jucători în cadrul JGP, atac și apărare • circulația de balon și jucători în cadrul JD, atac și apărare • irculăția de balon și jucători în cadrul JP, atac și apărare <p>Acțiunile tactice și sistemele aferente grămezilor ordonate marginilor și aglomerărilor la R XII și R XV:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grămezi ordonate: <ul style="list-style-type: none"> - sisteme de legare 3-2 (R XII) - sisteme de legare 3-4-1 (R XV) - sisteme de legare 3-3-2 (R XV) - combinații tehnico-tactice <ul style="list-style-type: none"> ▪ cu mijlocașul la grămadă (R XII) ▪ “89” și “98” (R XV) - sisteme de apărare R XII – R XV • margine: <ul style="list-style-type: none"> - sisteme de așezare: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 jucători (R XII) ▪ 2-8 jucători (R XV) - sistemul de constituire a platformelor de joc - combinații tehnico-tactice pe fața marginii - combinații tehnico-tactice pe spatele marginii - sistem de apărare (R XII-R XV) • aglomerări: <ul style="list-style-type: none"> sistemul platformelor pentru moluri: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ofensive ▪ defensive sistemul platformelor pentru grămezi spontane combinații tehnico-tactice specifice sistemul de apărare <p>Circulația de balon la jucători:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grămada ordonată • margini • aglomerări • lovitura de începere

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> lovituri libere <p>Contraatacul de la nivelul perdelei I Contraatacul de la nivelul perdelei a II-a și a III-a Principiile de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> avansarea sustinerea continuitatea pressing-ul valorificarea spațiilor libere <p>Sisteme de joc: a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> în trepte <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> om la om glisant <p>Sisteme de joc noi:</p> <ul style="list-style-type: none"> sistemul de joc ranversat sistemul de joc combinat

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 și tonicitatea principalelor lanțuri și grupe musculare stabilitatea articulațiilor intervertebrale la nivelul coloanei cervicale, toracale și lombare stabilitatea articulațiilor scapulohumerale, coxofemorale, tibiotarsiene și a genunchilor debit cardiac debit respirator putere maximă anaerobă consum maxim de oxigen capacitate vitală masă musculară activă a cefei, trunchiului și membrelor <p>Componente ale potențialului psihic:</p> <ul style="list-style-type: none"> tenacitate eliminarea sentimentului de teamă față de munte atenție concentrată și distributivă curaj prudență stăpânire de sine perseverență dârzenie stabilitate psihică și emoțională : latura volitivă, intelectuală și afectivă concentrare rezistență la stres gândire specializată, profundă și rapidă memorie vizuală dinamism spirit de inițiativă combaterea spiritului de agresivitate
3.2	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic dobândit, în condiții variate de desfășurare a concursurilor și competițiilor sportive	

Obiective de referință		Conținuturi
		<i>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</i> <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	Manifestarea constantă a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<i>Informații cu privire la:</i> <ul style="list-style-type: none"> • categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță • modele de mari sportivi, în disciplina sportivă <i>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</i> <i>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea</i> <i>Studiu de ca</i>
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"> • regulamentul de concurs • greșeli frecvente • comportamentul în concursuri și competiții sportive • situațiile critice din concursuri și competiții sportive • caracteristicile rolului de responsabil de grupă

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 procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire	SCP2	Utilizarea eficientă a procedeelor 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