

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII**

**PROGRAME ȘCOLARE**

**CLASELE I – a IV-a**

***PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ***

**Filiera vocațională, profil sportiv**

**Disciplina sportivă de specializare: LUPTE GRECO-ROMANE**



**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 LUPTE GRECO-ROMANE, nivelurile de pregătire: ÎNCEPĂTORI □i 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
<i>Educație fizică și sport</i>	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>• variante de deplasare</li> <li>• variante de sărituri</li> <li>• variante de tracțiuni și împingeri</li> <li>• variante de târâre</li> <li>• variante de transport</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de deplasare pe spații reduse</li> <li>- de reacție la stimuli vizuali și tactili</li> <li>- de execuție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea acțiunilor în relație cu un adversar</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală – aerobă, anaerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate și suplețe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mobilitate articulară a coloanei vertebrale și stabilitatea articulațiilor membrelor</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteza de reacție la stimuli auditivi și vizuali specifici disciplinei</li> <li>• viteză de repetiție</li> <li>• forță dinamică, explozivă, în regim de viteză</li> <li>• forță dinamică, explozivă, în regim de îndemânare</li> <li>• forță în regim de rezistență</li> <li>• coordonare a acțiunilor corpului în spațiu și față de adversar</li> <li>• rezistență la efort mixt</li> <li>• rezistență în regim de forță</li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe și mixte</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și a supleței</li> </ul> <p><b>Metode/ procedee de creștere a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• masei musculare active</li> <li>• a troficității</li> <li>• a tonicității</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 procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	<p><b>Procedee tehnice de bază și specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• intrarea și ieșirea din pod</li> <li>• menținerea podului</li> <li>• căderea în pod</li> <li>• poziții de luptă: <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția de gardă</li> <li>- poziția de atac</li> </ul> </li> <li>• rostogoliri: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu fixarea brațului opus</li> <li>- cu cheie la brațul opus</li> <li>- cu cheie la cap</li> <li>- cu simplu nelson</li> <li>- cu dublu nelson</li> <li>- cu brațul fixat în cheie</li> <li>- prin centurare cu un braț</li> <li>- prin centurare cu ambele brațe</li> </ul> </li> <li>• rulatul: <ul style="list-style-type: none"> <li>- clasic</li> <li>- cu fixarea brațului</li> <li>- din față, cu fixarea ambelor antebrate</li> <li>- din față cu fixarea antebrațului</li> </ul> </li> <li>• răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin centurare cu un braț pe dedesubt</li> <li>- prin centurare inversă (retur)</li> <li>- prin centurare inversată și ridicare</li> </ul> </li> <li>• treceri peste adversar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- din genunchi față în față</li> <li>- prin blocarea brațului</li> <li>- pășire peste adversar la rostogolirea prin centurare cu ambele brațe</li> <li>- trecere peste adversar după centurarea inversată</li> </ul> </li> </ul> <p><b>A) Lupta în picioare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziția de luptă: <ul style="list-style-type: none"> <li>- înaltă</li> <li>- medie</li> <li>- joasă</li> </ul> </li> <li>• apucările: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cap-braț din față</li> <li>- brațelor din față</li> <li>- trunchi braț din față</li> <li>- trunchi din față</li> <li>- trunchi braț din lateral</li> <li>- trunchi braț din spate</li> </ul> </li> <li>• doborâri: <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin centurare directă</li> <li>- prin centurare și cuprinderea brațului</li> <li>- prin centurare și desprindere (rupere în față)</li> <li>- prin centurare, ridicare și balansare</li> <li>- prin împingere în braț</li> <li>- cu fixarea capului și brațului (tur de cap rupt)</li> </ul> </li> </ul> <p>cu fixarea brațului și trunchiului</p> <p><b>Aruncări:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aruncări prin suspendare</li> <li>• aruncarea prin suspendare de antebrăț</li> <li>• aruncarea prin suspendare de braț</li> <li>• aruncarea prin suspendare inversă</li> </ul>
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"> <li>• aruncarea prin suspendare de cap și antebraț</li> <li>• aruncare peste șold: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncare peste șold cu fixarea capului și antebrațului</li> <li>- aruncare peste șold cu fixarea capului și brațului</li> <li>- aruncare peste șold cu fixarea capului și brațului și încleștarea mâinilor</li> <li>- aruncare peste șold prin apucare în cruce</li> <li>- aruncare peste șold cu fixarea trunchiului (tur de șold)</li> <li>- aruncare peste șold cu fixarea brațului</li> </ul> </li> <li>• aruncări peste spate: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncări peste spate cu brațul fixat pe umăr (tur de braț cu brațul fixat pe umăr)</li> <li>- aruncare peste spate cu brațul fixat sub axilă (tur de braț)</li> <li>- aruncare peste spate cu luarea brațului pe umăr (tur de braț)</li> </ul> </li> <li>• aruncări peste piept <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncare peste piept cu fixarea trunchiului și brațului (salt la un braț)</li> <li>- aruncare peste piept prin centurare cu ambele brațe peste brațul apărătorului</li> <li>- aruncare peste piept cu apucare în cruce</li> <li>- aruncare peste piept cu centurare (salt cu centurare)</li> <li>- aruncare peste piept cu fixarea ambelor brațe</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Duceri la sol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cu tracțiune de cap-braț din față</li> <li>• cu tracțiune de braț din exterior</li> <li>• cu tracțiune de braț</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acțiuni tactice în angajări cu temă (2reprise x 2 min. cu 30 sec. pauză)</li> <li>• acțiuni tactice în funcție de adversar</li> <li>• acțiuni tactice în lupta la sol pentru finalizarea la tuș</li> </ul>

### 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>• troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculare</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• capacitate vitală</li> <li>• raport optim talie-greutate</li> <li>• masa musculară activă</li> <li>• volum maxim de oxigen</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>
<b>3.2</b>	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	<b>Informații cu privire la:</b> <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> <b>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</b>
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>• greșeli frecvente și consecințele acestora</li> <li>• relații specifice de subordonare</li> <li>• comportament competitiv în 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
1.1	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>
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"> <li>Exersarea mijloacelor specifice fiecărei calități motrice</li> <li>Exersarea mijloacelor recomandate de profesor/antrenor pentru remedierea/ 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
2.1	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>
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"> <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>
2.3	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
3.1	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>
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"> <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
<b>4.1</b>	Manifestarea constantă a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>Receptarea și dezbateră perspectivele în plan social ale sportivului de performanță (studii liceale de specialitate, facilități în desfășurarea programului școlar, susținerea materială în plan sportiv)</li> </ul>
<b>4.2</b>	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
<b>5.1</b>	Favorizarea relațiilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercitarea 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</li> <li>• variante de sărituri</li> <li>• variante de tracțiuni și împingeri</li> <li>• variante de târâre</li> <li>• variante de transport</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>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de deplasare pe spații reduse</li> <li>- de reacție la stimuli vizuali și tactili</li> <li>- de execuție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea acțiunilor în relație cu un adversar</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală – aerobă, anaerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate și suplețe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mobilitate articulară a coloanei vertebrale și stabilitatea articulațiilor membrelor</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteza de reacție la stimuli auditivi și vizuali specifici disciplinei</li> <li>• viteză în regim de forță</li> <li>• viteză în regim de coordonare</li> <li>• forță dinamică, explozivă, în regim de viteză</li> <li>• forță dinamică, explozivă, în regim de îndemânare</li> <li>• forță în regim de rezistență</li> <li>• forță statică, izometrică</li> <li>• coordonare a acțiunilor corpului în spațiu și față de adversar</li> <li>• rezistență la efort mixt</li> <li>• rezistență în regim de forță dinamică și statică</li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe și mixte</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și a supleței</li> </ul> <p><b>Metode/ procedee de creștere a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• masei musculare active</li> <li>• a troficității</li> <li>• a tonicității</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> <p><b>A) Lupta la sol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rostogolire: <ul style="list-style-type: none"> <li>cu fixarea brațului opus</li> <li>cu cheie la brațul opus</li> <li>cu cheie inversă la brațul opus</li> <li>cu cheie la cap</li> <li>cu cheie la cap din față</li> <li>prin dublu nelson</li> <li>cu brațul fixat în cheie</li> <li>cu brațul fixat pe abdomen</li> <li>prin fixarea antebrătelor și pășire în jurul capului</li> <li>prin centurare cu ambele brațe</li> </ul> </li> <li>răsturnări: <ul style="list-style-type: none"> <li>prin centurare cu un braț pe dedesubt</li> <li>prin centurare inversă (retur)</li> <li>prin centurare inversată din culcat</li> <li>prin centurare inversată și ridicare</li> </ul> </li> <li>rulări: <ul style="list-style-type: none"> <li>din față cu fixarea ambelor antebrațe</li> <li>din față cu fixarea antebrățului</li> <li>clasice</li> <li>cu fixarea brațului adversarului peste piept din poziția de pod</li> <li>combinații între treceri la spate și rulat</li> </ul> </li> </ul> <p><b>B) Lupta în picioare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>doborâri:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>combinații cu centurare și cuprinderea brațului, cosire</li> <li>combinații între intrări și alte procedee</li> </ul> </li> <li><b>aruncări prin suspendare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de antebraț (șurub de antebraț)</li> <li>de braț (șurub de braț)</li> <li>inversă de braț (șurub invers)</li> </ul> </li> <li><b>aruncări peste șold:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>peste șold cu fixarea capului și antebrățului</li> <li>peste șold cu fixarea capului și a brațului</li> <li>cu fixarea capului și brațului și încleștarea mâinilor</li> <li>aruncare peste șold din apucare în cruce</li> <li>aruncare peste șold cu fixarea trunchiului și a brațului (tur de șold)</li> </ul> </li> <li><b>răsturnări:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cu apucarea reciprocă a capului pe deasupra</li> <li>cu fixarea trunchiului și a brațului</li> <li>cu introducerea capului sub axilă și împingerea cu antebrațul în abdomen</li> <li>cu fixarea subaxilei și împingerea cu antebrațul în abdomen</li> <li>cu fixarea subaxilei și a capului pe deasupra</li> </ul> </li> <li><b>duceri la sol:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cu tracțiune de cap – braț din față</li> <li>cu tracțiune de braț din exterior</li> </ul> </li> </ul>
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>- cu tracțiune de braț</p> <p><b>Acțiuni tactice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>combinatii tehnico-tactice cu procedeele tehnice însușite</li> <li>planul tactic în funcție de propriile calități</li> <li>planul tactic în funcție de calitățile sau defectele adversarului</li> <li>planul tactic pentru menținerea avantajului</li> <li>planul tactic pentru utilizarea procedurii preferat și finalizarea la tuș</li> <li>varianțe de aplicare a procedurilor și a combinațiilor tehnico-tactice cunoscute în angajări regulamentare specifice cadetilor (2 reprize x 2 min. cu 30 sec. pauză) sau juniori (2 reprize x 3 min. cu 30 sec. pauză)</li> </ul>

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

Obiective de referință		Conținuturi
<b>3.1</b>	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>dezvoltare fizică concordantă cu categoria de greutate</li> <li>putere maximă anaerobă</li> <li>capacitate vitală</li> <li>indici de proporționalitate specifici categoriei</li> </ul> <p><b>Componente ale potențialului psihic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tenacitate</li> <li>eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>concentrare</li> <li>atenție concentrată</li> <li>inițiativă</li> <li>curaj</li> <li>stăpânire de sine</li> <li>amplificarea combativității</li> <li>voința de a învinge</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> <li>potențialul psihic</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	

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

Obiective de referință		Conținuturi
<b>4.1</b>	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</b></p>
<b>4.2</b>	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

Obiective de referință		Conținuturi
		<i>care favorizează competitivitatea</i> <i>Studiu de caz</i>

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

Obiective de referință		Conținuturi
<b>5.1</b>	Favorizarea relaționărilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament concurs</li> <li>• posibile greșeli de arbitraj și consecințele acestora</li> <li>• relații specifice ale grupului de sportivi</li> <li>• caracteristici ale rolului de responsabil de grupă, căpitan de echipă</li> <li>• comportament competitiv în concurs/ competiție</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>