

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

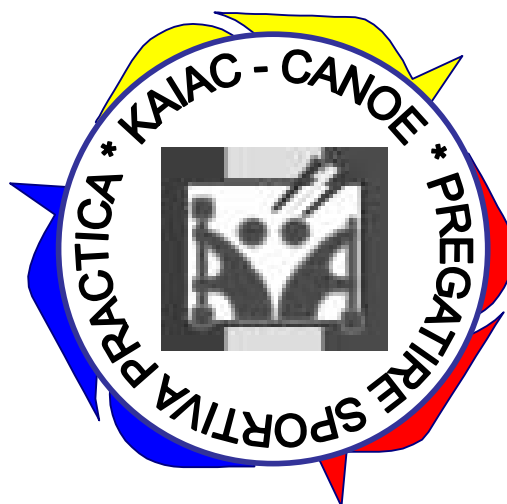
PROGRAME ȘCOLARE

CLASELE I – a IV-a

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

Filiera vocațională, profil sportiv

Disciplina sportivă de specializare: KAIAC - CANOE



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 KAIAC - CANOE, 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

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,

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
		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"> • alergarea pe teren variat armonizată cu ritmul respirator • tracțiuni și împingeri • echilibru pe suprafețe instabile • transport de greutate
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"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - Membrelor superioare • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - mobilitate articulară la nivelul articulațiilor mari <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • viteza de reacție la stimuli auditivi și vizuali • viteză de repetiție • forță în regim de viteză • forță în regim de rezistență • coordonare în acțiuni singulare și cu partener rezistență în regim aerob și musculară locală <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive; • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței • a indicilor de proporționalitate <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 procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	Procedee tehnice de bază: <ul style="list-style-type: none"> manevrarea ambarcațiunii intrarea și ieșirea din barcă priza palmelor pe vâsle plecarea de la ponton mișcări specifice de vâslit, în ambele părți vâslirea la bac-corectări fragmentate, intensitate, cadență Acțiuni tactice: <ul style="list-style-type: none"> intrarea rațională în cursă dozarea efortului pe parcursul cursei coordonarea intensității efortului raportat la acțiunile adversarilor atacul finisului
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/colective elementare, specifice disciplinei sportive	
2.3	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
3.1	Aplicarea, în întreceri și concursuri sportive, a potențialului motric și tehnico-tactic dobândit	Indici bio-motrici: <ul style="list-style-type: none"> tonicitate și troficitate musculară capacitatea vitală debit respirator debit cardiac talie medie stabilitatea marilor articulații capacitate vitală la efort prelungit debit cardiac la efort prelungit elasticitatea cutiei toracice proporționalitatea dezvoltării corporale Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a: <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	Informații cu privire la: <ul style="list-style-type: none"> categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță modele de mari sportivi, în disciplina sportivă 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.
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"> • regulamentul de întrecere • 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 eliminatوری

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 dezbateră perspectivei 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	Deprinderi și priceperi motrice: <ul style="list-style-type: none"> • alergarea coordonată cu actul respirator • sărituri cu desprinderi pe unul și două picioare • tracțiuni și împingeri • transport de greutate • echilibru în desfășurarea de acțiuni variate
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/ probei sportive, potrivit vârstei și a sexului	Calități motrice de bază: <ul style="list-style-type: none"> • viteza de deplasare în regim anaerob • viteza de reacție-execuție • forță dinamică • îndemânare segmentară • rezistență în regim aerob, anaerob și mixt Calități motrice specifice: <ul style="list-style-type: none"> • viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili • viteza de execuție repetitivă • forță explozivă • forță în regim de viteză și rezistență • rezistența musculară locală • îndemânare în realizarea propriilor acțiuni și corelat cu cele ale partenerilor Metode și mijloace de dezvoltare: <ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării • a mobilității și a supleței Metode/ procedee de creștere a: <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității • tonicității • indicilor de nutriție și proporționalitate

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	Procedee tehnice de bază: <ul style="list-style-type: none"> • vâslire în ritm lent și accelerat, atacul luciului de apă • vâslit pe ergometru
2.2	Consolidarea acțiunilor tactice individuale/	

Obiective de referință		Conținuturi
	colective elementare însușite în stadiul anterior de pregătire și învățarea de acțiuni tactice noi	<ul style="list-style-type: none"> vâslit în alternări de cadență și intensitate variată Procedee tehnice recomandate individual: <ul style="list-style-type: none"> pregătirea ambarcațiunii la ponton vâslirea în prezența vântului vâslire modificând cadența în funcție de poziție în cursă Acțiuni tactice: <ul style="list-style-type: none"> vâslit cu cadență și respirație impusă vâslit cu urmărirea adversarilor respectarea graficului de concurs intrarea rațională în cursă susținând efortul impus fiecărei etape/situații vâslit cu urmărirea adversarilor respectarea graficului de concurs
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	Indici bio-motrici : <ul style="list-style-type: none"> talie medie-înaltă troficitate și tonicitate musculară capacitate vitală ponderal-normal debit cardiac tonicitatea și troficitatea musculaturii trenului superior indici cardio-vasculari și respiratori crescuți anvergură mare mobilitate și stabilitate scapulohumerală și a coloanei vertebrale Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a: <ul style="list-style-type: none"> potențialului bio-motric potențialului tehnico-tactic potențialului psihic Componente ale potențialului psihic: <ul style="list-style-type: none"> dorința de victorie eliminarea sentimentului de teamă față de adversar curaj încredere în posibilitățile proprii tenacitate concentrare inițiativă combativitate
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	Informații cu privire la: <ul style="list-style-type: none"> categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță modele de mari sportivi, în disciplina sportivă
4.2	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

Obiective de referință		Conținuturi
		<p>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive.</p> <p>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea.</p> <p><i>Studiu de caz.</i></p>

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 relaționărilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de întrecere • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • caracteristicile rolurilor de comandă în conducerea echipajului • tehnici ce arbitraj

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