

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

PROGRAME ȘCOLARE

CLASELE I – a IV-a

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

Filiera vocațională, profil sportiv

Disciplina sportivă de specializare: POLO PE APĂ



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 POLO PE APĂ, 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 sexului sportivilor | <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"> 4 procedee de înot: <ul style="list-style-type: none"> - crawl - spate - bras - fluture 3 procedee specifice de înot călcarea apei conducerea mingii de polo pe apă |
| 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 - de execuție Forță: <ul style="list-style-type: none"> - generală Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare mișcărilor segmentare față de corp Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - articulară generală <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de decizie Forță: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - simțul echilibrului - coordonare a mișcărilor membrelor - coordonarea marilor grupe musculare - orientare a corpului în mediul specific (apă) - simțul de apreciere a vitezei, direcției și amplitudinii mișcării Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - specifică Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală, scapulohumerală, tibiotarsiană, talo-crurală - suplețe generală și specifică |

| Obiective de referință | | Conținuturi |
|------------------------|--|--|
| | | <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, 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 procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive | <p>Procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 procedee de înot: <ul style="list-style-type: none"> crawl spate bras fluture • 2 procedee speciale de înot: <ul style="list-style-type: none"> - Trudjedon - Ower • călcarea apei • pas pe mână • pase speciale • șut de pe apă (șurub „un-doi”) din pas pe mână (pe stop sau cu preluare) <p>Procedee tehnice specifice probei:</p> <p>A. Centru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • călcarea apei • două procedee de finalizare • schimbări de direcție • mijloace variate de pasare <p>B. Fundaș:</p> <ul style="list-style-type: none"> • călcarea apei • variante de deposedare • start bun • șut bun • blocarea mingiilor <p>C. Inter-extremă:</p> <ul style="list-style-type: none"> • șut bun • călcarea apei • start bun • pase bune • procedee de finalizare speciale • înot rapid <p>D. Portar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri • prinderea mingiei • respingerea mingiei <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare |
| 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"> • de depășire a adversarului • de pătrundere • de întoarcere <p>Acțiuni tehnice recomandate individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopuri – starturi din apă • sărituri din apă (intercepție-preluare) • depozedări • demarcaj-marcaj • șut-șuturi specifice • schimbări de direcție <p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcaj • depășire individuală (pătrundere) <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul • apărarea „om la om” <p>Acțiuni tactice colective de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ”dă și du-te” <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dublarea centrului (zona) • „om la om” <p>Sisteme de joc:</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cu un jucător la centru <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cu un jucător retras la centru. |

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 și tonicitate musculară • raport talie-greutate • anvergura brațelor • lungimea membrelor inferioare • deschiderea palmei • mărimea labei piciorului • elasticitate toracică • capacitate vitală • debit cardiac |
| 3.2 | Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri | <p>Indici bio-motrici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conform cerințelor stabilite de F.R. Natație • anvergura brațelor • lungimea membrelor inferioare • sistem osteoarticular bun • forță statică și dinamică în toate grupele musculare • capacitate la efort aerob-anaerob bună • coordonare neuromusculară <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic |

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 |
| 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 • greșeli frecvente • greșeli de arbitraj • relații specifice de subordonare • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • caracteristicile rolului 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 remedierea/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 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">• Exercițarea 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"> • variantele de deplasare în apă • manevrarea mingii • procedee tehnice adecvate în raport cu situațiile de joc |
| 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 - de execuție • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare mișcărilor segmentare față de corp • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă-anaerobă • Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - articulară generală <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de decizie • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - simțul echilibrului - coordonare a mișcărilor membrelor - coordonarea marilor grupe musculare - orientare a corpului în mediul specific (apă) - simțul de apreciere a vitezei, direcției și amplitudinii mișcării • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - specifică • Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală, scapulohumerală, tibiotarsiană, talo-crurală - suplețe generală și specifică <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 |

| Obiective de referință | | Conținuturi |
|------------------------|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • 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 de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • înotul sub toate formele de manifestare în joc: <ul style="list-style-type: none"> - crawl - spate - bras - fluture - combinarea între ele: trudjeon, ower • călcarea apei (cu picioarele bras alternativ; cu picioarele bras simultan) • pase de bază • pase speciale: „un-doi”, șurub • aruncări de bază • aruncări speciale: „un-doi”, șurub, voleu <p>Procedee tehnice specifice probei:</p> <p>A. Centru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • călcarea apei • șuturi speciale • pase speciale: de pe apă și din pas de mână <p>B. Fundaș:</p> <ul style="list-style-type: none"> • șuturi de la distanță • călcarea apei <p>C. Inter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prindere și pasare • șut de la distanță • șuturi speciale: <ul style="list-style-type: none"> - de pe apă - din pas de mână <p>D. Conducător de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aruncări de la distanță • pase de angajare <p>E. Portar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri • deplasare • prinderea mingiei • respingerea mingiei • recuperarea mingii • pasa rea <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de depășire a adversarului • de pătrundere • de întoarcere <p>Acțiuni tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • depozedări (din înot și din poziționare) |
| 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"> • blocarea aruncărilor de la 5m <p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcaj • depășire individuală (pătrundere) • schimbări de direcție • aruncări directe de la 5 m <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul • interceptările • blocarea mingiilor aruncate spre poartă • blocarea culoarelor de pătrundere <p>Acțiuni tactice colective de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "dă și du-te" • "lasă și bate" • blocaje • paravane • încrucișări • atac în superioritate de joc: 2-1; 3-2; 4-3; 5-4; 6-5 <p>Acțiuni tactice colective de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dublarea centrului (zona) • schimbul de oameni • apărarea în scară • apărarea „om la om” și combinată • apărarea în inferioritate numerică 1-2; 2-3; 4-5; 5-6 <p>Sisteme de joc:</p> <p>a) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cu un jucător la centru • cu doi jucători la centru • atac în circulație cu centru fals <p>b) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • presing combinat cu apărare în zonă: M1, M2, M3, M2,4 etc |

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"> • troficitate și tonicitate musculară • raport talie-greutate • anvergura brațelor • lungimea membrelor inferioare • deschiderea palmei • mărimea labei piciorului • elasticitate toracică • capacitate vitală • debit cardiac • conform cerințelor stabilite de F.R. Natație • anvergura brațelor • lungimea membrelor inferioare • sistem osteoarticular bun • forță statică și dinamică în toate grupele musculare • capacitate la efort aerob-anaerob bună • coordonare neuromusculară <p>Componente ale potențialului psihic:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă față de munte |
| 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 |
|------------------------|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</p> <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 | <p>Informații cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"> categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță modele de mari sportivi, în disciplina sportivă <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>Studiu de caz</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 relaționărilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise | <ul style="list-style-type: none"> regulamentul de concurs greșeli frecvente greșeli de arbitraj relații specifice de subordonare comportamentul în concursuri și competiții sportive situațiile critice 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 |