

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII**

**PROGRAME ȘCOLARE**

**CLASELE I – a IV-a**

***PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ***

**Filiera vocațională, profil sportiv**

**Disciplina sportivă de specializare: GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ**



**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 GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ, 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
1.1	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>
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"> <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
2.1	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>
2.2	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>
2.3	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
3.1	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>
3.2	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 disciplină 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>• alergare</li> <li>• săritură</li> <li>• tracțiune-împingere</li> <li>• echilibru</li> <li>• cățărare-escaladare</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>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de deplasare</li> <li>- de execuție</li> <li>- de reacție</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea segmentelor vizual-motrică, a segmentelor față de corp și a corpului în spațiu</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la efort anaerob</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală dinamică</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mobilitatea și stabilitatea tuturor articulațiilor</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteza de deplasare pe distanțe scurte</li> <li>• viteza de execuție a unor mișcări singulare și înlanțuite</li> <li>• forța explozivă a musculaturii membrelor, a abdomenului și a spatelui</li> <li>• coordonare vizual-motrică</li> <li>• coordonarea segmentelor și corpului, în poziții variate</li> <li>• mobilitatea statică și dinamică în articulațiile coxo-femorale, scapulo-humerale și a coloanei vertebrale</li> <li>• rezistență la eforturi mixte</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 reacție, de execuție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și supleței</li> </ul> <p><b>Metode/ procedee de creștere a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• masei musculare active</li> <li>• troficității</li> <li>• 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
<b>2.1</b>	Învățarea procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	<p><b>Procedee tehnice de bază:</b></p> <p><b>a) Sol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>elemente acrobatice statice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podul</li> <li>- sfoara laterală și sagitală</li> </ul> </li> <li>• <b>poziții cu caracter de echilibru:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cumpăna înainte</li> <li>- cumpăna înapoi</li> <li>- cumpăna laterală</li> <li>- stând pe omoplați</li> <li>- stând pe cap</li> <li>- stând pe mâini</li> </ul> </li> <li>• <b>elemente acrobatice dinamice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rulare din ghemuit în ghemuit</li> <li>- rulare înainte din culcat facial</li> <li>- cilindru înainte</li> <li>- rostogolire înainte din ghemuit</li> <li>- rostogolire înainte cu picioarele depărtate</li> <li>- rostogolire înapoi cu picioarele întinse și apropiate</li> <li>- rostogolire înapoi în ghemuit (varianțe)</li> <li>- îndreptare de pe cap</li> <li>- roata laterală spre stânga și spre dreapta</li> <li>- roata întoarsă</li> <li>- răsturnare înainte pe un picior</li> <li>- răsturnare înapoi</li> <li>- salt grupat înainte și înapoi</li> </ul> </li> </ul> <p><b>b) Cal cu mânere (capră)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sprijin pe cal, trecerea picioarelor printre brațe în sprijin înapoi și revenire</li> <li>• deplasare în sprijin în jurul calului</li> <li>• jocuri pe aparat</li> <li>• cercuri la capătul calului</li> <li>• cercuri cu îngrăditori de mișcare</li> <li>• cercuri cu ajutorul lonjei și a găleții de plastic</li> <li>• cercuri la capră</li> <li>• cercuri la cal cu mânere așezat la nivelul solului</li> <li>• cercuri duble la capră</li> <li>• cercuri duble la cal</li> <li>• balansuri peste și înapoi la cal</li> <li>• foarfeci înainte și înapoi</li> <li>• legări de cercuri duble</li> </ul> <p><b>c) Inele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• priza</li> <li>• poziția de atârnat</li> <li>• balansul înainte-înapoi</li> <li>• elementul tehnic <b>lumânarea</b> (atârnat-răsturnat)</li> <li>• răsucirile</li> <li>• coborârile simple la balans înapoi</li> <li>• coborârile prin salt</li> </ul> <p><b>d) Sărituri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elanul și alergarea specifică</li> <li>• bătaia pe trambulină</li> <li>• aterizarea</li> </ul>
<b>2.2</b>	Însușirea acțiunilor tactice individuale/colective elementare, specifice disciplinei sportive	
<b>2.3</b>	Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	



Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• bătaia și sprijinul mâinilor pe aparat</li> <li>• săritura depărtat peste capră</li> <li>• săritura în sprijin pe ladă în lungime și săritura în adâncime cu aterizare pe saltea</li> <li>• săritura prin răsturnare la saltele înalte</li> <li>• săritura prin răsturnare la cal</li> <li>• variante de sărituri în funcție de evoluția nivelului de pregătire al sportivilor din grupa de începători</li> </ul> <p><b>e) Paralele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• priza pe aparat</li> <li>• pozițiile de sprijin</li> <li>• balansurile în sprijin pe braț</li> <li>• urcarea prin îndreptare în sprijin depărtat</li> <li>• stând pe mâini</li> <li>• variante de coborâre la balans înainte și înapoi</li> <li>• jocuri pe aparat</li> </ul> <p><b>f) Bară</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• priza la aparat</li> <li>• pozițiile de atârnat și balansurile</li> <li>• îndreptările în sprijin</li> <li>• rotirile în sprijin înapoi și variante</li> <li>• rotirile înapoi pe tălpi</li> <li>• coborârile de pe aparat la balans înapoi</li> <li>• giganticele</li> </ul> <p><b>NOTĂ: LA SFÂRȘITUL PERIOADEI DE PREGĂTIRE ÎN GRUPA DE ÎNCEPĂTORI, SPORTIVUL TREBUIE SĂ ÎNDEPLINEASCĂ CERINȚELE MINIME DE ABORDARE A CATEGORIEI A IV-A (MICUL GIMNAST), ÎN JURUL A 40-44 PERTRU ELEVII SPORTIVI CU REALE CALITĂȚI PENTRU GIMNASTICA DE PERFORMANȚĂ CARE ÎȘI ÎNSUȘESC MAI REPEDE CERINȚELE TEHNICE PE CELE 6 APARATE DE BAZĂ POT SĂ ABORDEZE URMĂTOAREA ETAPĂ DE PREGĂTIRE ȘI SĂ TREACĂ ÎN GRUPELE DE AVANSAȚI MAI REPEDE DECÂT PREVEDE PROGRAMUL</b></p> <p><b>Procedee tehnice recomandate individual, specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- după caz</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice, specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- după caz</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>• dezvoltare fizică armonioasă</li> <li>• talia 112-125 cm</li> <li>• anvergura egală cu talia</li> <li>• greutate corporală 18-24 kg</li> <li>• țesut adipos 12-13 %</li> <li>• troficitate musculară</li> <li>• diametru biacromial mai mare decât diametrul bitrohanterian</li> <li>• greutatea mai mică decât numărul centimetrelor înălțimii peste metru</li> </ul>
<b>3.2</b>	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>adaptarea la efort a sistemelor cardio-muscular și respirator</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>stăpânire de sine</li> <li>curaaj</li> <li>încredere în posibilitățile de afirmare</li> </ul> <p><b>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>potențialului bio-motric</li> <li>potențialului tehnico-tactic</li> </ul>

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

Obiective de referință		Conținuturi
4.1	Manifestarea interesului pentru practicarea sportului de performanță	<p><b>Informații cu privire la:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță</li> <li>modele de mari sportivi, în disciplina sportivă</li> </ul>
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>regulamentul de întrecere/ concurs</li> <li>relațiile specifice de subordonare</li> <li>caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, căpitan de echipă, arbitru</li> <li>comportamentul 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 remediarea/valorificarea optimă a unor calități motrice</li> </ul>

### O.C.2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
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
<b>1.1</b>	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>• alergarea</li> <li>• săritura</li> <li>• prinderea</li> <li>• tracțiunea-împingerea</li> <li>• echilibru</li> <li>• cățărare-escaladare</li> </ul>
<b>1.2</b>	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/ probei sportive, potrivit vârstei și a sexului	<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</li> <li>- de execuție</li> <li>- de reacție</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea vizual motrică</li> <li>- coordonarea segmentelor față de corp</li> <li>- coordonarea corpului în spațiu</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la efort anaerob</li> <li>- la efort mixt</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- absolută</li> <li>- explozivă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate și suplețe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stabilitate articulară</li> <li>- mobilitate articulară</li> <li>- elasticitate articulară</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteză de reacție la stimuli kinestezici</li> <li>• viteză de execuție în regim de coordonare</li> <li>• forță absolută a flexorilor palmari și a extensorilor brațelor</li> <li>• forță explozivă a membrelor superioare și inferioare</li> <li>• forță izometrică</li> <li>• rezistență în regim de forță</li> <li>• coordonare a acțiunilor în poziții neobișnuite și față de aparate</li> <li>• mobilitate statică și dinamică a articulațiilor</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 reacție, de execuție</li> <li>• a rezistenței la eforturi anaerobe și mixte</li> <li>• a coordonărilor complexe</li> <li>• a mobilității și supleței musculare</li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
		<b>Metode/procedee de creștere a:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>masei musculare active</li> <li>troficității</li> <li>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
<b>2.1</b>	Învățarea unor procedee tehnice noi și consolidarea celor însușite în stadiul anterior de pregătire	<b>Procedee tehnice de bază:</b> <b>A) Micul gimnast - elementele tehnice pentru cele șase aparate, conform programei F.R.G. pentru categoriile a II-a și a III-a:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>trecere din balans în stând pe mâini menținut</li> <li>răsturnare înainte în stând din balans</li> <li>îndreptare de pe cap în stând, brațele sus</li> <li>roata laterală în stând depărtat, întoarcere 90% spre dreapta cu apropierea picioarelor și coborârea brațelor</li> <li>rostogolire înapoi prin stând pe mâini (marcat)</li> <li>sfoara laterală cu pieptul pe sol (menținut)</li> <li>trecere în stând pe mâini prin balansasrea picioarelor spre înapoi și retragerea bazinului pe călcâie</li> <li>săritură dorsală peste capră cu întoarcere 180% spre capră</li> <li>trecerea în atârnat-răsturnat-îndoit-în atârnat</li> <li>atârnat-răsturnat-întins-menținut, din balans înainte cu corpul întins</li> <li>îndreptare lungă joasă în sprijin depărtat pe paralele</li> <li>îndreptare căzută în sprijin depărtat</li> <li>stând pe mâini marcat din balans înapoi</li> <li>săritură peste o bară cu întoarcere 180% în stând, din balans înainte</li> <li>din atârnat, răsturnare înapoi, din forță, în sprijin</li> <li>balans înapoi în sprijin plutitor și roată înapoi în sprijin</li> <li>inter-balansare în atârnat</li> <li>îndreptare în sprijin din balans înainte</li> <li>balans înapoi în sprijin plutitor și așezarea picioarelor depărtate pe bară în sprijin depărtat, roată înapoi în sprijin depărtat și săritură cu extensie în stând</li> </ul> <b>B) Categoria a III-a</b> <b>a) Sol – dificultate: 3 B, 3A</b> Cerințe speciale: <ul style="list-style-type: none"> <li>un salt înapoi întins</li> <li>o răsturnare înainte urmată de o altă răsturnare înainte sau salt înainte</li> <li>un stând pe mâini din forță minim B</li> </ul> <b>b) Cal cu mânere – dificultate: 2B, 5A</b> Cerințe speciale: <ul style="list-style-type: none"> <li>șurub ceh</li> <li>un transport lateral sau transversal</li> <li>minim un cerc transversal</li> <li>se vor utiliza cel puțin două părți ale calului</li> </ul> <b>c) Inele– dificultate: 6A</b> Cerințe speciale: <ul style="list-style-type: none"> <li>urcare în stând pe mâini din forță marcat</li> </ul>
<b>2.2</b>	Consolidarea acțiunilor tactice individuale/colective elementare însușite în stadiul anterior de pregătire și învățarea de acțiuni tactice noi	
<b>2.3</b>	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• stabilire în sprijin-echer menținut</li> <li>• răsucire înapoi</li> </ul> <p><b>d) Sărituri - calul în lungime, înălțimea 1,20 m</b> Cerințe speciale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• în concursul pe echipe sau concursul individual se va executa o săritură din grupa a II-a</li> <li>• în finala pe aparate se vor executa două sărituri (diferite sau identice) din grupa a II-a, media dintre cele două sărituri constituind nota finală</li> </ul> <p><b>e) Paralele – dificultate: 1B, 5A</b> Cerințe speciale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• din balans, stând pe mâini menținut</li> <li>• salt înainte</li> <li>• coborâre prin salt</li> </ul> <p><b>C) Categoria a III-a</b> <b>f) Bara – dificultate: 1B, 5A</b> Cerințe speciale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gigantică înainte</li> <li>• gigantică înapoi</li> <li>• coborâre prin salt</li> </ul> <p><b>Procedee tehnice recomandate individual, specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- după caz</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice, specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de adaptare a execuțiilor elementelor tehnice de dificultate și mare dificultate la particularitățile individuale (calități și defecte)</li> <li>• variante de compoziție a exercițiilor liber alese în funcție de scopul urmărit (punctaj individual, punctajul echipei, execuție de risc)</li> <li>• variante de adaptare a execuțiilor în funcție de calitatea aparatelor din concurs, de maniera de arbitraj și de factorii ambianți</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>• aspect armonios</li> <li>• torace globulos</li> <li>• centura scapulară puternică</li> <li>• dezvoltare armonioasă</li> <li>• capacitate maximă aerobă</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• capacitate vitală crescută</li> <li>• talia 120-135 cm</li> <li>• țesut adipos 12-13 %</li> <li>• diametrul biacromial mai mare cu 7-8 cm decât cel bitrohanterian</li> <li>• dezvoltare fizică estetică</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 distributivă</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	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• încrederea în posibilitățile de afirmare</li> <li>• dorința de victorie și autodepășire</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>• potențialului psihic</li> </ul>

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

Obiective de referință		Conținuturi
4.1	Manifestarea constantă a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<p><b>Informații cu privire la:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță</li> <li>• modele de mari sportivi, în disciplina sportivă</li> </ul> <p><b>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</b></p> <p><b>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea</b></p> <p><b>Studiu de caz</b></p>
4.2	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

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

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Favorizarea relațiilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de concurs</li> <li>• greșeli de execuție și depunctarea acestora</li> <li>• relații specifice de subordonare</li> <li>• comportamentul în concurs</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> </ul>



## **STANDARDE CURRICULARE DE PERFORMANȚĂ**

<b>Obiective cadru</b>		<b>Standarde</b>	
<b>OC1</b>	<b>Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire</b>	<b>SCP1</b>	<b>Realizarea indicilor optimi de manifestare a calităților motrice de bază și specifice și folosirea corectă și eficientă a deprinderilor motrice de bază și specifice în activități motrice complexe, specifice disciplinei sportive</b>
<b>OC2</b>	<b>Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire</b>	<b>SCP2</b>	<b>Utilizarea eficientă a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite</b>
<b>OC3</b>	<b>Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic</b>	<b>SCP3</b>	<b>Obținerea unui randament optim, reflectat în rezultate, prin valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic</b>
<b>OC4</b>	<b>Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv</b>	<b>SCP4</b>	<b>Participarea conștientă și motivată și manifestarea continuă a spiritului de competitivitate, în activitatea de pregătire și în concursuri și competiții sportive</b>
<b>OC5</b>	<b>Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de regului, adversari, organizatori, arbitri și spectatori</b>	<b>SCP5</b>	<b>Manifestarea permanentă a unui comportament adecvat în pregătire și în concursuri și competiții sportive</b>