

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

PROGRAME ȘCOLARE

CLASELE I – a IV-a

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

Filiera vocațională, profil sportiv

Disciplina sportivă de specializare: SPORT AEROBIC



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 SPORT AEROBIC, nivelurile de pregătire: ÎNCEPĂTORI și AVANSAȚI.

Disciplina ***Pregătire sportivă practică*** își propune, ca finalități, dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare, în competiții, a potențialului fizic, tehnic și tactic și dezvoltarea spiritului competitiv și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției sociale.

Programa de ***Pregătire sportivă practică*** a fost concepută pe două grupe de nivel valoric, **începători** și **avansați**, precizând, pentru fiecare grupă, obiectivele de referință și conținuturile aferente, corespunzător vârstei optime a elevilor și stadiului de pregătire în aceeași grupă, specific fiecărei discipline sportive.

Din această programă sunt obligatorii obiectivele cadru și obiectivele de referință. Conținuturile aferente fiecărui obiectiv de referință pot fi adaptate, de către cadrul didactic, în funcție de particularitățile grupei de elevi și de nevoile de pregătire ale acestora.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel au caracter deschis, promovările la grupele de nivel superior, realizându-se corespunzător capacității de performanță demonstrată obiectiv de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar, după caz.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic și psihic;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/antrenorul, cu colegii de antrenament/echipă, cu adversarii și cu arbitrii;
- sesizare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planurile pentru învățământul sportiv integrat, clasele I - a IV-a, pregătirea sportivă practică este prevăzută în aria curriculară **Educație fizică și sport** cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Planul-cadru de învățământ pentru clasele I – a IV-a
Învățământ sportiv integrat

Aria curriculară/disciplina	I	II	III	IV
Educație fizică și sport	6-8	6-8	6-8	6-8

În planurile pentru învățământul sportiv suplimentar, niveluri valorice: începători, avansați, performanță, pregătirea sportivă practică are un volum de ore săptămânal repartizat pe grupe, astfel:

Plan de învățământ
Cluburi sportive școlare
Pregătire sportivă

Grupa	Începători	Avansați
Nr. de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12

OBIECTIVE CADRU

1. Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire
2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire
3. Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic
4. Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv
5. Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

O.C.1. Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
1.1	Îmbunătățirea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative necesare practicării disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea fragmentată/ globală a mecanismelor de bază Aplicarea deprinderilor formate în întreceri
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice, potrivit vârstei și a sexului	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea mijloacelor specifice fiecărei calități motrice Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
2.1	Învățarea procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea fragmentată/ globală a procedeelor tehnice de bază
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/ colective elementare, specifice disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea acțiunilor tactice individuale Exersarea fragmentată și globală a acțiunilor tactice colective
2.3	Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea, sub formă de întrecere, a procedeelor tehnice însușite Participarea activă la realizarea acțiunilor tactice stabilite de profesor/ antrenor sau solicitate de desfășurarea întrecerii

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
3.1	Aplicarea, în întreceri și concursuri sportive, a potențialului motric și tehnico-tactic dobândit	<ul style="list-style-type: none"> Receptarea și respectarea în întreceri și concursuri a regulilor stabilite Participarea la întreceri și concursuri cu „adversari” diferiți și în condiții variabile de desfășurare
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	<ul style="list-style-type: none"> Participarea la întreceri și concursuri în fața propriilor colegi și suporteri Participarea la întreceri și concursuri desfășurate în fața suporterilor adversarilor

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
4.1	Manifestarea interesului pentru practicarea sportului de performanță	<ul style="list-style-type: none">• Receptarea informațiilor referitoare la influențele sportului de performanță asupra dezvoltării fizice, a capacității motrice și a sferei psihice
4.2	Cultivarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none">• Exemplificări și comentarii asupra unor modele de sportivi de performanță care au început activitatea sportivă la vârste similare sportivilor grupei

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
5.1	Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare și a sentimentului de apartenență la un grup	<ul style="list-style-type: none">• Participarea directă la atribuirea rolurilor în cadrul grupei (responsabil de grupă, căpitan de echipă, etc.)• Aplicarea în exersare și concursuri a modalităților de comunicare verbală și nonverbală cu partenerii

CONȚINUTURI

O.C.1. Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire

Obiective de referință		Conținuturi
1.1	Îmbunătățirea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative necesare practicării disciplinei sportive	<p>Deprinderi și priceperi motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mers • școala alergării • școala săriturii • echilibru static și dinamic • parcurhuri aplicativ - utilitare
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 deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - izometrică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - anaerobă • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară față de corp - a corpului în spațiu și timp • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - elasticitate musculară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza : <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli sonori - de deplasare - de execuție în regim de îndemânare și rezistență cu transfer pozitiv pe însușirea corectă și îmbunătățirea coordonării neuro-musculare solicitată în schimbările de ritm și creșterea tempoului de execuție - repetitivă • Forța : <ul style="list-style-type: none"> - explozivă la nivelul grupelor musculare implicate în eforturi specifice - analitică a musculaturii segmentare • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - anaerobă - neuro-musculară locală • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - simțul muzicii și al ritmicității - simțul echilibrului - simțul artistic

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> - coordonarea marilor grupe musculare - orientarea corpului în spațiu - simțul de apreciere al vitezei, direcției, amplitudinii <ul style="list-style-type: none"> • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - la nivelul tuturor articulațiilor - suplețe și elasticitate musculară <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 anaerobe • a îndemânării • a mobilității și a supleței și grației (stretching) <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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de pași schimbați cu deplasări laterale, înainte și înapoi, pe distanțe scurte • pasul săltat în diferite tempouri, de pe loc și cu deplasare ușoară • pasul de polcă simplu și cu întoarcere • pasul de rapp cu întoarcere și săltarea genunchilor • pasul de rapp simplu (dublu) cu săltarea genunchilor • combinații simple de pași specifici gimnasticii și dansului modern • Jumping Jack (sărituri ca mingea cu depărtarea și apropierea picioarelor) • Lunge (fandare cu ușoară săltare și revenire în stând) • Knee (săltare cu genunchiul ridicat și îndoit la 90*) • Kiks (săltare cu balans de picior înainte sau în lateral) • March (variații de mers cu specific aerobic) • Jog (variații de alergare) • Skip (săltări alternative cu flexarea și întinderea genunchilor cu un picior înainte sau lateral la 45*) • „Secvențe de pași” separat și în diferite combinații cu celelalte elemente obligatorii • însușirea unor exerciții de aerobic cu o durată de 45-60 secunde, executate pe muzică, la individual și în ansamblu <p>Acțiuni tactice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alcătuirea programului în funcție de posibilitățile proprii • intrarea în întrecere în funcție de rezultatele adversarilor
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"> • variante de structuri simple coordonate cu caracteristicile de formă și conținut ale muzicii <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elemente de forță dinamică • elemente de forță statică • sărituri și piruete • elemente de flexibilitate <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • asimilarea elementelor tehnice în funcție de caracteristicile individuale • corectitudinea, amplitudinea, grația în mișcări pe secvențele muzicale • adaptarea tehnicii de execuție la condițiile de întrecere • „Secvența de pași” se execută în 2x8 timpi, identic câte 8 timpi pentru fiecare parte a corpului • combinația de 8 timpi se desfășoară cu forțe de impact și în direcții diferite • cei 7 pași din secvență să nu includă alte mișcări sau elemente

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"> • troficitatea și tonicitatea musculaturii • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • raport optim între înălțime și greutate • dezvoltare fizică armonioasă • stabilitate articulară • capacitate vitală / debit respirator • echilibru postural • troficitatea și tonicitatea grupelor musculare angrenate în mișcările specifice • dezvoltare fusiformă a musculaturii • consolidarea bolții plantare • sistem osteo-articular bun • coordonare neuromusculară • coordonare vizuală • percepție ritmică și spațială bună • estetică corporală <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	

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

Obiective de referință		Conținuturi
4.1	Manifestarea interesului pentru practicarea sportului de performanță	Informații cu privire la:

Obiective de referință		Conținuturi
4.2	Cultivarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"> • categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță • modele de mari sportivi, în disciplina sportivă <p><i>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.</i></p>

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

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare și a sentimentului de apartenență la un grup	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • greșeli frecvente • criterii de evaluare a arbitrajelor • cunoașterea codului de punctaj • comportamentul în întrecere • relațiile specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, lider, arbitru • situațiile critice din întrecere

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

O.C.1. Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
1.1	Extinderea priceperilor de a utiliza deprinderile motrice de bază/ utilitar-aplicative solicitate de practicarea disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative în structuri variate Aplicarea deprinderilor formate în întreceri
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/ probei sportive, potrivit vârstei și a sexului	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea mijloacelor specifice fiecărei calități motrice Exersarea mijloacelor recomandate de profesor/ antrenor pentru remediarea/ valorificarea optimă a unor calități motrice

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
2.1	Învățarea unor procedee tehnice noi și consolidarea celor însușite în stadiul anterior de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea fragmentată/ globală a mecanismelor de bază ale procedeelor tehnice noi Exersarea procedeelor tehnice însușite în structuri cu succesiuni variate
2.2	Consolidarea acțiunilor tactice individuale/ colective elementare însușite în stadiul anterior de pregătire și învățarea de acțiuni tactice noi	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea fiecărei acțiuni tactice noi Exersarea în structuri variate a acțiunilor tactice individuale și colective în funcție de specificul competițional al disciplinei/ probei/ postului
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice deficitare ca eficiență Exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice prin care se valorifică optim aptitudinile sportivului

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
3.1	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic, în concursuri și competiții sportive	<ul style="list-style-type: none"> Participarea la concursuri și competiții sportive cu adversari relativ egali sau superiori valoric Raportarea randamentului în concurs/ competiție la obiectivele prestabilite
3.2	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic dobândit, în condiții variate de desfășurare a concursurilor și competițiilor sportive	<ul style="list-style-type: none"> Participarea la concursuri/ competiții desfășurate în deplasare Participarea la concursuri/ competiții desfășurate în condiții de bază materială/climaterice mai puțin favorabile Participarea la concursuri/ competiții cu caracter eliminatork

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
4.1	Manifestarea constantă a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<ul style="list-style-type: none">• Receptarea și 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"> • mers • școala alergării • școala săriturii • echilibru • parcurhuri aplicativ - utilitare
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"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție - de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - izometrică • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - anaerobă • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară față de corp - a corpului în spațiu și timp • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - elasticitate musculară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza : <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli sonori, vizuali - de deplasare - de execuție în regim de îndemânare și rezistență , cu transfer pozitiv pe însușirea corectă și îmbunătățirea coordonării neuro-musculare solicitată în schimbările de ritm și creșterea tempoului de execuție - în regim de forță - repetitivă, prin folosirea mijloacelor asemănătoare ca structură și viteză cu mișcarea de bază • Forța : <ul style="list-style-type: none"> - explozivă la nivelul grupelor musculare implicate în eforturi specifice - analitică a musculaturii segmentare • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - anaerobă - neuro-musculară locală

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - simțul muzicii și al ritmicității / simțul echilibrului - simț artistic - coordonarea marilor grupe musculare - orientarea corpului în spațiu - simțul de apreciere a vitezei, direcției, amplitudinii • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - la nivelul tuturor articulațiilor - suplețe și elasticitate musculară <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 și anaerobe • a îndemânării • a mobilității, a supleței și grației (stretching) <p>Metode/procedee de creștere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității • tonicității

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

Obiective de referință		Conținuturi
2.1	Învățarea unor procedee tehnice noi și consolidarea celor însușite în stadiul anterior de pregătire	<p>Procedee tehnice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de pași cu deplasări în diferite direcții • elemente obligatorii și variante de elemente de dificultate (a,b) • pași de polcă cu coordonarea mișcărilor de brațe • variante de pași de rapp • „secvențe de pași” intercalate în combinații cu elemente din gimnastica aerobică și dansul modern • combinații și „poze” de început și de final • piramide artistice cu elemente acrobatice executate în parteneriat • exerciții de aerobic individuale, în perechi, trio și ansamblu cu durată regulamentară, executate pe muzică • exerciții de ansamblu și individual în perechi sau trio, cu combinații diverse executate pe muzică <p>Acțiuni tactice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alcătuirea programului în funcție de posibilitățile proprii • intrarea în concurs în funcție de rezultatele adversarilor • variante de structuri coordonate cu caracteristicile de formă și conținut ale muzicii <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elemente de forță dinamică • elemente de forță statică • sărituri și piruete • elemente de flexibilitate și echilibru • balansuri de picioare
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>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • executarea elementelor tehnice în funcție de caracteristicile individuale • corectitudinea, amplitudinea, grația în mișcări pe secvențele muzicale • adaptarea tehnicii de execuție la condițiile de întrecere / concurs • „Secvența de pași” se execută în 2x8 timpi, identic câte 8 timpi pentru fiecare parte a corpului și variante de secvențe cu coordonarea mișcărilor de brațe • combinația de 8 timpi se desfășoară cu forțe de impact și în direcții diferite • cei 7 pași din secvență să includă și alte mișcări sau elemente

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

Obiective de referință		Conținuturi
3.1	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic, în concursuri și competiții sportive	<p>Indici bio-motrici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea musculaturii • capacitate vitală / debit respirator • elasticitate toracică • raport optim între înălțime și greutate • dezvoltare fizică armonioasă • stabilitate articulară • raport optim între masa musculară activă și țesutul adipos • stabilitate emoțională • echilibru postural • sistem osteo-articular bun • coordonare neuromusculară • coordonare vizuală • percepție ritmică și spațială bună <p>Componente ale potențialului psihic:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • curaj • încredere în posibilitățile proprii • inteligență motrică • atenție distributivă concentrată și de durată • coordonare vizuală , acustică, motrică • capacitate promptă de decizie • structură temperamentală echilibrată <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic • potențialului psihic
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 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	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

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

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Favorizarea relațiilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de concurs • greșeli frecvente • criterii de evaluare a arbitrajelor • cunoașterea codului de punctaj • cunoașterea regulilor de arbitraj • comportamentul în concurs • relațiile specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, lider, arbitru • relațiile cu oficialii, cu spectatorii • situațiile critice din concurs

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