

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

PROGRAME ȘCOLARE

CLASELE I – a IV-a

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

Filiera vocațională, profil sportiv

Disciplina sportivă de specializare: KARATE



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 KARATE, 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
<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"> 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 • alergare • săritură • echilibru- școala căderii
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 - de deplasare • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară - suplețe musculară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță, îndemânare, rezistență • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență - explozivă • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă și anaerobă - în regim de forță-viteză • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor față de corp - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de rezistență - în regim de viteză • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală - scapulohumerală - tibiotarsiană <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

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • a mobilității și a supleței <p>Metode/ procedee de creștere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității • tonicității • indicelui de nutriție • indicelui de proporționalitate • capacității de evaluare a indicilor morfo-funcționali

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"> • tehnici de braț de atac (țuki-waza): <ul style="list-style-type: none"> - oițuki - ghiak- țuki - uraken - shuto • tehnici de braț pentru blocare (uche- waza): <ul style="list-style-type: none"> - age- uche - uchi-ude-uche - shoto-ude-uche - ghedan-barai - shuto-uche • tehnici de picior (gheri-waza): <ul style="list-style-type: none"> - maa- gheri - yoko-gheri - mawashi-gheri - ushiro-gheri - ura-mawashi- gheri • poziții de bază (dachi-waza): <ul style="list-style-type: none"> - zen-kuțu-dachi - ko-kuțu-dachi - kihiba-dachi - neko-ashi-dachi - kosa-dachi - fudo-dachi • forma (kata) – heian I-V <p>Procedee tehnice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de braț de atac • tehnici de braț pentru blocare • tehnici de picior • poziții de bază, executate cu partener, în regim de întrecere și kyuri <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnica de bază în regim de maximă corectitudine fără viteză și forță • simulări parțiale de întreceri: <ul style="list-style-type: none"> - khion - ippon-kumite - san-bon-kumite - kogo-kumite - yu-kumite <p>Acțiuni tactice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni tactice pentru brațul de atac • acțiuni tactice pentru brațul de blocare
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"> acțiuni tactice pentru picior folosirea tactică a pozițiilor de bază în regim de întrecere și kyuri

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 lanțurilor musculare capacitate vitală/ debit respirator elasticitate toracică stabilitate și mobilitate articulară suplețe musculo- ligamentară stabilitate optimă a S.N.C. stare de sănătate foarte bună elasticitate musculară foarte bună mobilitate articulară activă și pasivă musculatură puternică, forță scapulară dezvoltată mobilitate coxofemurală și a coloanei vertebrale aparat cardio- vascular dezvoltat și pregătit specific excitabilitatea S.N.C.-ului pentru coordonarea segmentelor angajate în efort <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	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	<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>
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"> regulament de întrecere principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora greșeli frecventede arbitraj comportamentul în întrecere situațiile critice din întrecere caracteristicile rolului de arbitru relațiile cu oficialii

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
		favorabile • Participarea la concursuri/ competiții cu caracter eliminatoriu

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	• 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	• 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	• Exercițierea 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 • alergare • săritură • echilibru- școala căderii
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 - de deplasare • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță, îndemânare, rezistență • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență - explozivă • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă și anaerobă - în regim de forță-viteză • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor față de corp - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de rezistență - în regim de viteză • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală - scapulohumerală - tibiotarsiană <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime și explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • 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 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"> • tehnici de braț de atac (țuki-waza): <ul style="list-style-type: none"> - oițuki - ghiak- țuki - uraken - shuto • tehnici de braț pentru blocare (uche- waza): <ul style="list-style-type: none"> - age- uche - uchi-ude-uche - shoto-ude-uche - ghedan-barai - shuto-uche • tehnici de picior (gheri-waza): <ul style="list-style-type: none"> - maai- gheri - yoko-gheri - mawashi-gheri - ushiro-gheri - ura-mawashi- gheri • poziții de bază (dachi-waza): <ul style="list-style-type: none"> - zen-kuțu-dachi - ko-kuțu-dachi - kihiba-dachi - neko-ashi-dachi - kosa-dachi - fudo-dachi • forma (kata) – heian I-V <p>Procedee tehnice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de braț de atac • tehnici de braț pentru blocare • tehnici de picior • poziții de bază, executate cu partener, în regim de întrecere și kyuri <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de luptă specifice, în funcție de caracteristicile fizice, psihice și tactice ale sportivului • tehnica de atac • tehnica de apărare <p>Acțiuni tactice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • execuții tehnice ținând cont de partener (nivel), competiție, proba la care concurează • alegerea independentă a procedeelor tehnice în funcție de adversar • încadrarea fiecărei lupte într-un plan tactic în funcție de adversar
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

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 lanțurilor musculare • capacitate vitală/ debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate și mobilitate articulară • suplețe musculo- ligamentară • stabilitate optimă a S.N.C. • stare de sănătate foarte bună • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură puternică, forță scapulară dezvoltată • mobilitate coxofemurală și a coloanei vertebrale • aparat cardio- vascular dezvoltat și pregătit specific • excitabilitatea optimă a S.N.C. pentru coordonarea segmentelor angajate în efort <p>Componente ale potențialului psihic:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • atenție • educarea procesului de excitație și inhibiție • educație mentală • stăpânire de sine • memorie vizuală • sensibilitate vestibulară și proprioceptiv-kinestezică • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • corectitudine și modestie • disciplină colectivă <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	<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 sportiv.</p> <p>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale</p>
4.2	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

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

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

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Favorizarea relaționărilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • greșeli frecventede arbitraj • comportamentul în întrecere • situațiile critice din competiții • caracteristicile rolului de arbitru • relațiile cu oficialii concursurilor

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	Combinarea adecvată a deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative în funcție de specificul disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea deprinderilor de bază/ utilitar-aplicative în structuri motrice variate • Realizarea unor acțiuni motrice complexe incluzând deprinderi alese de sportivi
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice combinate, potrivit specificului disciplinei/ probei/ postului, corespunzător vârstei și a sexului	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea mijloacelor specifice calităților motrice deficitare • Exersarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice combinate, corespunzător specializării sportivului • Determinarea nivelului indicilor proprii de manifestare a calităților motrice și înregistrarea evoluției acestora • Compararea nivelului indicilor proprii ai calităților motrice cu valorile optime pentru performanță în specializarea respectivă

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	Consolidarea/ perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei/ probei/postului	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea acțiunilor tehnico-tactice în condiții variate (efort, complexitate, adversar)
2.2	Adaptarea procedeelor tehnice la calitățile morfologice și motrice individuale tactice noi	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea sistematică a procedeelor tehnice adaptate particularităților individuale
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice corespunzător specializării sportivilor	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice dovedite ca fiind eficiente în obținerea performanțelor maxime

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
3.1	Valorificarea maximă a potențialului biomotric, tehnico-tactic și psihic, în concursuri și competiții sportive	<ul style="list-style-type: none"> • Receptarea și analiza informațiilor despre condițiile de desfășurare a concursului/ competiției și despre adversari • Participarea la elaborarea planului tactic de abordare a concursului/ competiției • Exersarea în condiții similare de concurs/ competiție a acțiunilor tehnico-tactice • Analiza rezultatelor din concurs/ competiție

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
3.2	Adoptarea și aplicarea în concursuri și competiții sportive a tacticii stabilite	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea variantelor tehnico-tactice stabilite pentru concurs/ competiție Exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor individuale în funcție de evoluția rezultatului pe durata desfășurării concursului Exersarea soluțiilor tehnico-tactice în funcție de situațiile ce pot apărea pe parcursul concursului/ competiției (inferioritate/superioritate numerică, rezultat favorabil/ nefavorabil, arbitraj favorabil/ nefavorabil, etc.)

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
4.1	Menținerea la nivelul cel mai înalt a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<ul style="list-style-type: none"> Comentarii și exemplificări referitoare la traseul socio-profesional și material al unor sportivi afirmați pe plan național și internațional
4.2	Menținerea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"> Dezbateri asupra cadrului de desfășurare a campionatelor naționale, europene și mondiale și a Jocurilor Olimpice și efectele afirmării în acestea, în plan personal

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	Aplicarea în concursuri/ competiții a prevederilor regulamentare referitoare la relaționarea cu toți factorii implicați în desfășurarea acestora	<ul style="list-style-type: none"> Recepționarea sancțiunilor prevăzute de regulament și exemplificări referitoare la comportamentele neacceptate Comentarea/ dezbateri evenimentelor intervenite în concurs/ competiție și stabilirea cauzelor producerii acestora Participarea deliberată la concursuri desfășurate într-un cadru ostil/ potrivit Exemplificări și comentarii asupra unor fapte deosebite de fair-play

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	Combinarea adecvată a deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative în funcție de specificul disciplinei sportive	<p>Deprinderi și priceperi motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mers • alergare • săritură • echilibru- școala căderii
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice combinate, potrivit specificului disciplinei/ probei/ postului, corespunzător 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 - de deplasare • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - generală - articulară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de forță, îndemânare, rezistență - de reacție la stimuli vizuali și auditivi specifici disciplinei - de execuție în acțiuni motrice singulare - de deplasare pe direcție rectilinie și cu schimbări de direcție • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de rezistență - explozivă • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă și anaerobă - în regim de forță-viteză • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor față de corp - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de rezistență - în regim de viteză • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală - scapulohumerală - tibiotarsiană <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a forței specifice probei

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> - a vitezei specifice probei - a rezistenței la eforturi specifice - a supleței și mobilității - a îndemânării <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	Consolidarea/ perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei/ probei/ postului	<p>Procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de braț de atac (ţuki-waza): <ul style="list-style-type: none"> - oiţuki - ghiak- ţuki - uraken - shuto • tehnici de braț pentru blocare (uche- waza): <ul style="list-style-type: none"> - age- uche - uchi-ude-uche - shoto-ude-uche - ghedan-barai - shuto-uche • tehnici de picior (gheri-waza): <ul style="list-style-type: none"> - maai- gheri - yoko-gheri - mawashi-gheri - ushiro-gheri - ura-mawashi- gheri • poziții de bază (dachi-waza): <ul style="list-style-type: none"> - zen-kuţu-dachi - ko-kuţu-dachi - kihiba-dachi - neko-ashi-dachi - kosa-dachi - fudo-dachi • forma (kata) – heian I-V <p>Procedee tehnice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnici de braț de atac • tehnici de braț pentru blocare • tehnici de picior • poziții de bază • forma, executate cu partener, în regim de întrecere și kyuri • kyuri (examene de grad) <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnici de luptă specifice, în funcție de caracteristicile fizice, psihice și tactice ale sportivului - tehnica de atac - tehnica de apărare <p>Acțiuni tactice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • orientarea execuțiilor tehnice în funcție de nivelul competiției și a probei de concurs • acțiuni tactice în funcție de probă pentru Kumite și Kata
2.2	Adaptarea procedeelor tehnice la calitățile morfologice și motrice individuale tactice noi	
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice corespunzător specializării sportivilor	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> folosirea tactică a procedeele tehnice în funcție de adversar încadrarea fiecărei lupte într-un plan tactic adecvat

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 maximă a 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 lanțurilor musculare capacitate vitală/ debit respirator elasticitate toracică stabilitate și mobilitate articulară suplețe musculo- ligamentară stabilitate optimă a S.N.C. stare de sănătate foarte bună elasticitate musculară foarte bună mobilitate articulară activă și pasivă musculatură puternică, forță scapulară dezvoltată mobilitate coxofemurală și a coloanei vertebrale aparat cardio- vascular dezvoltat și pregătit specific excitabilitatea optimă a S.N.C. pentru coordonarea segmentelor angajate în efort <p>Componente ale potențialului psihic:</p> <ul style="list-style-type: none"> dorința de victorie combativitate tenacitate concentrare curaj atenție educarea procesului de excitație și inhibiție educație mentală stăpânire de sine memorie vizuală sensibilitate vestibulară și proprioceptiv-kinestezică eliminarea sentimentului de teamă față de adversar corectitudine și modestie disciplină colectivă <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	Adoptarea și aplicarea în concursuri și competiții sportive a tacticii stabilite	

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

Obiective de referință		Conținuturi
4.1	Mentținerea la nivelul cel mai înalt 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
4.2	Mentținerea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"> modele de mari sportivi, în disciplina sportivă <p>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului</p>

Obiective de referință		Conținuturi
		<i>competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</i> <i>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale</i> <i>care favorizează competitivitatea</i> <i>Studiu de caz</i>

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

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Aplicarea în concursuri/ competiții a prevederilor regulamentare referitoare la relaționarea cu toți factorii implicați în desfășurarea acestora	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora • greșeli frecventede arbitraj • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • caracteristicile rolului de arbitru • relațiile cu oficialii concursurilor

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