

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

PROGRAME ȘCOLARE

CLASELE I – a IV-a

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

Filiera vocațională, profil sportiv

Disciplina sportivă de specializare: SCRIMĂ



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 SCRIMĂ, 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
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- variante • școala alergării • școala săriturii • echilibru
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 - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă segmentară • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - mixtă • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - elasticitate musculară - suplețe generală și segmentară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și auditivi - de execuție la stimuli repetitivi - de deplasare pe distanțe mici - de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - izometrică în condiții specifice • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - în regim de viteză • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor în condiții variate și în raport cu sarcinile tehnico-tactice - orientare în spațiu - în condiții de echilibru

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de rezistență - coordonare în execuția procedeele tehnico-tactice analitic și în asalt - dezvoltarea controlului armei - coordonare oculo-manuală <ul style="list-style-type: none"> • Mobilitate : <ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale - suplețe generală și segmentară <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte • 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 procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire

Obiective de referință		Conținuturi
2.1	Învățarea procedeele tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	<p>Procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnica deplasărilor pe planșe • poziția inițială • salutul • poziția de gardă • pas înainte- pas înapoi • salt înainte- salt înapoi • fandare • pas fandare • salt fandare • fleșe • contraofensive: <ul style="list-style-type: none"> - simultane - contraatacuri • tehnica brațului înarmat: <ul style="list-style-type: none"> - angajament și schimbarea de angajament - brațul în linie - fenta - acțiuni pe fier - atac direct - parăzi drepte și circulare - riposte simple și cu fente <p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> - atac direct - atac cu degajament - atac cu fentă dreaptă - degajament - atac cu fentă degajament- degajament (fentă 1-2) - atac cu fentă dreaptă- înșeală contra - atac cu fentă cu degajament- înșeală contra
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/colective elementare, specifice disciplinei sportive	
2.3	Consolidarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

Obiective de referință	Conținuturi
	<ul style="list-style-type: none"> - atac cu bătaie lovitură dreaptă - atac cu bătaie degajament <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tatonări - mascări - parăzi simple drepte prin împingere, cu bătaie, cu opoziție - parăzi semicirculare - parăzi circulare - parăzi drepte - combinații de parăzi drepte cu circulare și semicirculare <p>Acțiuni tactice colective de / în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atac cu una sau mai multe fente • atac cu acțiuni pe fier • atac cu prize pe fier • atac cu fente și acțiuni pe fier • atac premeditat (intenția I-a) • atac premeditat improvizat (intenția a II-a) • atac repetat : remiză, repriză, reluare <p>Acțiuni tactice colective de / în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații de parăzi circulare, drepte, semicirculare <p>Sisteme de întrecere: conform regulamentelor federației</p> <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fandare - pas fandare - fleșe - salt fandare - paradă directă de sixtă - quarta- septima-octava - paradă circulară de sixta- quarta- septima-octava - atac direct - atac cu degajament <p>Acțiuni tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ acțiuni ofensive: <ul style="list-style-type: none"> - atac cu intenția I-a - atac cu intenția a II-a - atacuri simple (direct, degajament) - atacuri compuse (cu prize pe fier) - atacuri combinate(fentă și acțiuni pe fier) - atacuri repetate(remiză, repriză, reluare) ■ acțiuni contraofensive: <ul style="list-style-type: none"> - lovituri de oprire - lovituri în timp - ieșiri în timp ■ acțiuni defensiv- ofensive: <ul style="list-style-type: none"> - paradă urmată de ripostă - retragere cu pas înapoi - retragere cu salt înapoi

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

Obiective de referință		Conținuturi
3.1	Aplicarea, în întreceri și concursuri sportive, a potențialului motric și tehnico-tactic dobândit	Indici bio-motrici: <ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare • capacitate vitală/ debit respirator • elasticitate toracică • stabilitate articulară • suplețe musculo-ligamentară • elasticitate musculară foarte bună • mobilitate articulară activă și pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • aparat cardio- vascular dezvoltat și pregătit specific • sistem nervos stabil Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a: <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	

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

Obiective de referință		Conținuturi
4.1	Manifestarea interesului pentru practicarea sportului de performanță	Informații cu privire la: <ul style="list-style-type: none"> • categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță • modele de mari sportivi, în disciplina sportivă Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive.
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 concurs • greșeli frecvente • criterii de evaluare a arbitrajelor • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • activități și întreceri în condiții favorabile și ostile

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- variante • școala alergării • școala săriturii • echilibru
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 / de repetiție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - generală / explozivă segmentară • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă / mixtă • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară - coordonare generală • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - elasticitate musculară - suplețe generală și segmentară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și auditivi - de execuție în cadrul unor structuri tehnico-tactice - de deplasare cu implicarea directă în execuția structurilor - de repetiție <ul style="list-style-type: none"> • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistență - izometrică în condiții specifice • Rezistența: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă - în regim de viteză • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare specifică în efectuarea înlănțuită a două, trei procedee tehnice, în condițiile solicitărilor crescute privind atenția și echilibrul - orientare în spațiu - în condiții de echilibru - în regim de viteză - în regim de rezistență - coordonare în execuția procedeelor tehnico-tactice analitic și în asalt - simțul armei - coordonare oculo-manuală • Mobilitate :

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> - articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale - suplețe generală și segmentară - elasticitate musculară <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, 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"> • tehnica deplasărilor pe planșe • poziția inițială • salutul • poziția de gardă • pas înainte- pas înapoi • salt înainte- salt înapoi • fandare • pas fandare • salt fandare • fleșe • contraofensive: <ul style="list-style-type: none"> - simultane - contraatacuri - remize • tehnica brațului înarmat: <ul style="list-style-type: none"> - angajament - schimbarea de angajament - brațul în linie - fenta - acțiuni pe fier - atac direct - parezi drepte - parezi circulare - riposte simple și cu fente - riposte cu acțiuni pe lamă - riposte combinate <p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> - atac direct - atac cu degajament - atac cu fentă dreaptă - degajament - atac cu fentă degajament- degajament (fentă 1-2) - atac cu fentă dreaptă- înșeală contra - atac cu fentă cu degajament- înșeală contra - atac cu bătaie lovitură dreaptă - atac cu bătaie degajament
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 individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tatonări - mascări - invite - jocul cu arma - parăzi simple drepte prin împingere, cu bătaie, cu opoziție - parăzi semicirculare - parăzi circulare - parăzi drepte - riposte false - combinații de parăzi drepte cu circulare și semicirculare <p>Acțiuni tactice colective de / în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atac cu una sau mai multe fente • atac cu acțiuni pe fier • atac cu prize pe fier • atac cu fente și acțiuni pe fier • atac premeditat (intenția I-a) • atac premeditat improvizat (intenția a II-a) • atac repetat : remiză, repriză, reluare <p>Acțiuni tactice colective de / în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • combinații de parăzi circulare, drepte, semicirculare <p>Sisteme de întrecere: conform regulamentelor federației</p> <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de manevrare a armei - de finalizare - de depozitare a adversarului - de pătrundere - de întoarcere <p>Acțiuni tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - acțiuni ofensive: <ul style="list-style-type: none"> ▪ atac cu intenția I-a ▪ atac cu intenția a II-a ▪ atacuri simple (direct, degajament) ▪ atacuri compuse (cu prize pe fier) ▪ atacuri combinate(fentă și acțiuni pe fier) ▪ atacuri repetate (remiză, repriză, reluare) - acțiuni contraofensive: <ul style="list-style-type: none"> ▪ lovituri de oprire ▪ lovituri în timp ▪ ieșiri în timp - acțiuni defensiv- ofensive: paradă urmată de ripostă <ul style="list-style-type: none"> ▪ retragere cu pas înapoi ▪ retragere cu salt înapoi ▪ eschivă

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	<p>Indici bio-motrici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea lanțurilor musculare

Obiective de referință		Conținuturi
	competiții sportive	<ul style="list-style-type: none"> capacitate vitală/ debit respirator elasticitate toracică stabilitate articulară suplețe musculo-ligamentară tonicitate și troficitate musculară elasticitate musculară foarte bună talie înaltă anvergură mobilitate articulară activă și pasivă musculatură de tip longilin nehipertrofică capacitate vitală dezvoltată aparat cardio- vascular dezvoltat și pregătit specific stare de sănătate foarte bună <p>Componente ale potențialului psihic:</p> <ul style="list-style-type: none"> dorința de victorie combativitate tenacitate concentrare curaj stăpânire de sine eliminarea sentimentului de teamă față de adversar rezistență la oboseală psihică atenție distributivă și atenție concentrată coordonare- oculomanuală perseverență prevedere acuitate vizuală percepții specializate de timp, distanță, viteză, amplitudine spirit de disciplină, orientare spre scop mobilitatea proceselor nervoase fundamentale inteligentă motrică flexibilitatea gândirii <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 sportive</p> <p>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea</p> <p>Studiu de caz</p>
4.2	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

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

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Favorizarea relaționărilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare • prestări de arbitraje • criterii de evaluare a arbitrajelor • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • relații specifice de subordonare • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • competiții în condiții favorabile și ostile • 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