MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



Pregătire sportivă practică

REPERE METODOLOGICE
privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activităților didactice la disciplinele de specialitate pentru anul școlar 2020 – 2021

Învățământ primar
Învățământ gimnazial
Învățământ liceal

începători-avansați-performanță

CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE
BUCUREȘTI, 2020

Machetat la
Editura Didactică și Pedagogică S.A.

PREMISE

În condițiile întreruperii activităților didactice prezențiale, în martie 2020, învățământul românesc s-a confruntat cu situații inedite: lipsa mijloacelor tehnologice; incertitudinea duratei suspendării activităților prezențiale și continuării anului școlar; desfășurarea activităților profesionale în sistem telemuncă. Astfel, cadrele didactice au fost determinate să identifice cele mai adecvate resurse informaționale și tehnologice care să le permită desfășurarea activităților didactice, în condițiile unui proces de predare-învățare exclusiv online.

Experiența didactică acumulată la nivelul învățământului vocațional sportiv, integrat și suplimentar, în condițiile utilizării diferitelor sisteme tehnologice care au permis continuarea interacțiunii profesor-elev (videoconferințe, streaming, Internet, chat etc.), stă la baza reperelor metodologice pentru predarea disciplinei *Pregătire sportivă practică*, în sistem online, în anul școlar 2020 – 2021. Această experiență este dublată de recomandări cu caracter organizatoric și practico-metodic ce ilustrează maniera de aplicare în procesul de practicare a exercițiilor fizice a orientărilor metodologice moderne.

În contextul desfășurării activităților didactice exclusiv online, disciplina *Pregătire sportivă practică* se confruntă cu restructurări semnificative din mai multe puncte de vedere: al conținuturilor prevăzute de programele școlare, al proiectării didactice, al organizării și desfășurării efective a procesului de învățământ. Prin urmare, reperele metodologice își propun două obiective majore:

- asigurarea continuității procesului de instruire la disciplina *Pregătire sportivă practică*, pe baza prevederilor programelor școlare și a achizițiilor elevilor din anul școlar precedent;
- crearea unui context curricular adaptat noilor condiții de organizare a învățământului, astfel încât disciplina *Pregătire sportivă practică* să răspundă cerințelor desfășurării procesului de predare-învățare în sistem online, în anul școlar 2020 – 2021.

Asemenea tuturor disciplinelor din trunchiul comun, prin disciplina *Pregătire sportivă practică* se promovează centrarea pe elev și pe particularitățile acestuia. Ca urmare, competența elevului abordată din perspectiva celor trei componente ale acesteia: cunoștințe, abilități (aptitudini, capacități, deprinderi) și atitudini, va reprezenta polul de interes al profesorului.

Prezentele ***Repere metodologice*** oferă linii orientative pentru proiectarea, organizarea și desfășurarea procesului de predare-învățare, precum și pentru evaluarea elevilor în condițiile învățământului online. Pornind de la aceste repere și în baza autonomiei de care dispun, profesorul va lua propriile decizii privind elaborarea documentelor de planificare, modul de organizare și desfășurare a lecțiilor de educație fizică și acordarea notelor.

Reperele metodologice pentru consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activităților didactice la disciplina Pregătire sportivă practică, în anul școlar 2020 – 2021 sunt prezentate conform următoarelor coordonate:

1. Proiectarea didactică se face în acord cu elementele de conținut ale programei, posibil a fi abordate în condițiile procesului de predare-învățare online, astfel încât să fie respectate prevederile planurilor cadru de învățământ pentru fiecare nivel de învățământ/ grupă de începători, avansați, performanță. Documentele de planificare vor respecta regulile proiectării didactice pentru disciplina *Pregătire sportivă practică* și vor asigura continuitatea și sistematizarea instruirii. În demersul de selectare a conținuturilor din programa școlară care pot fi abordate în sistemul de predare online (pentru fiecare nivel de învățământ/ grupă de începători, avansați, performanță) se va porni de la competențele generale și specifice, obligatorii pentru fiecare nivel. Actualele programe pentru disciplina ***Pregătire sportivă practică*** permit realizarea unor trasee educaționale flexibile și posibilități de adaptare a proiectării didactice la condițiile concrete de desfășurare a procesului de învățământ. Prin urmare, sunt propuse o serie de conținuturi și exemple de activități de învățare care să poată fi desfășurate în condiții online.

2. Evaluarea competențelor elevilor în funcție de conținuturile instruirii și modalitatea de eșalonare a acestora în structura anului școlar. Pornind de la asigurarea unui volum de ore suficient pentru ca elevii să poată dobândi competențele care vor fi supuse evaluării, se oferă sugestii privind probele specifice fiecărei discipline sportive care pot fi susținute de elevi.

3. Predarea conținuturilor specifice *disciplinei Pregătire sportivă practică* în condiții de valorificare optimă a tehnologiilor moderne. Reperele exemplifică o serie de sisteme de comunicare care pot fi utilizate în activitatea didactică, precum și cele mai adecvate resurse informaționale (Manualul Pregătire sportivă practică - atletism, pentru clasa a V-a, Editura Litera; Manualul Pregătire sportivă practică - fotbal, pentru clasa a V-a, Editura Litera; resurse educaționale deschise - RED).

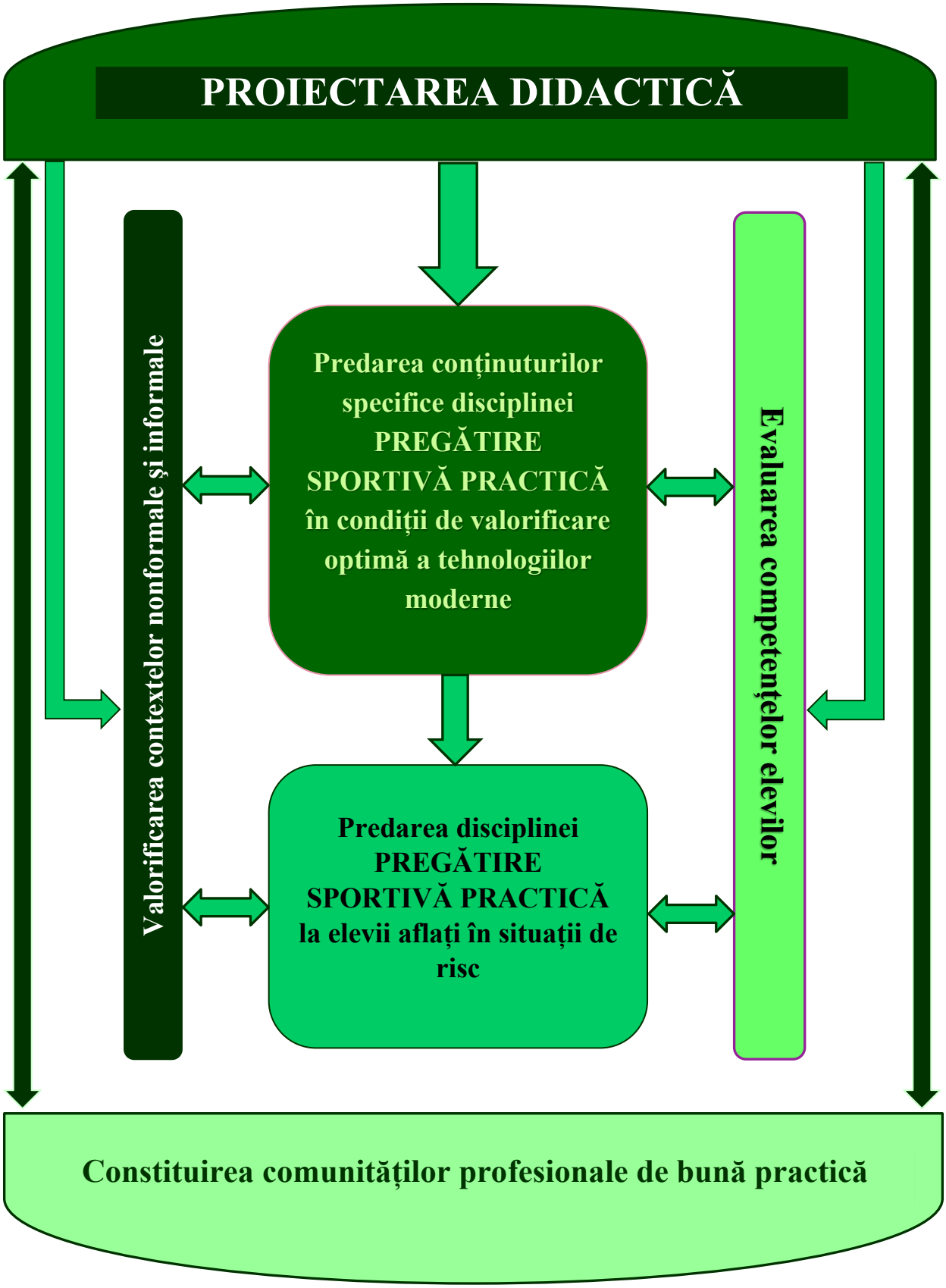
4. Valorificarea contextelor nonformale şi informale de învăţare, pentru consolidarea achizițiilor dobândite de elevi pe durata lecțiilor de antrenament. În contextul procesului de instruire online, se accentuează rolul temelor pentru acasă în formarea competențelor elevilor și se recomandă o serie de conținuturi posibil a fi exersate în timpul liber al elevilor, cu respectarea tuturor condițiilor de siguranță pentru aceștia.

5. Predarea la elevii aflați în situații de risc, a disciplinei *disciplina Pregătire sportivă practică.* În contextul procesului de instruire online, elevii din comunitățile dezavantajate care nu pot partipa la lecțiile online, trebuie să rămână în atenția profesorilor. În acest sens, reperele metodologice prevăd unele măsuri cu caracter metodic-organizatoric, menite să ofere elevilor oportunități de practicare a exercițiilor fizice.

6. Constituirea comunităților profesionale de bună practică. Predarea online reprezintă o nouă provocare profesională din punctul de vedere al concepției asupra predării ***disciplinei Pregătire sportivă practică,*** precum și al utilizării pe scală largă a mijloacelor tehnologice moderne. In această secțiune sunt formulate recomandări care să susțină și să promoveze schimburile de experiență între profesori: modalități de colaborare, soluții tehnologice de diseminare a bunelor practici, realizarea bibliotecilor virtuale. Este iterată ideea că grupul de profesori de la nivelul unei școli trebuie să devină o comunitate reală de învățare și de sprijin. Pentru accelerarea diseminării bunelor practici, este încurajată constituirea comunităților profesionale intra și interdisciplinare, la nivel de școală, județ și chiar la nivel național.

În vederea unei prezentări consistente și coerente a acestor repere metodologice, s-a optat pentru detalierea informațiilor corespunzătoare coordonatelor 1, 2, 3 și 4, pentru fiecare ciclu de învățământ – primar, gimnazial și liceal, în timp ce coordonatele 5 și 6 conțin referiri generale, valabile pentru toate aceste cicluri.




PROIECTAREA DIDACTICĂ
Valorificarea contextelor nonformale și informale
Predarea conținuturilor specifice disciplinei PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ în condiții de valorificare optimă a tehnologiilor moderne
Predarea disciplinei PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ la elevii aflați în situații de risc
Evaluarea competențelor elevilor
Constituirea comunităților profesionale de bună practică

1. PROIECTAREA DIDACTICĂ

1.1. Analiza consecințelor întreruperii cursurilor față în față, în martie 2020, asupra formării competențelor elevilor.

Numeroase experiențe didactice indică o serie de dificultăți cu care s-au confruntat profesorii din cadrul unităților de învățământ cu profil sportiv integrat și suplimentar, în activitatea directă cu elevii:

- identificarea soluțiilor tehnice optime pentru asigurarea continuității interacțiunii cu elevii;
- stabilirea conținuturilor posibile a fi transmise în sistem online;
- menținerea motivației elevilor pentru participarea la lecțiile de antrenament și frecvența acestora la lecții;
- evaluarea achizițiilor elevilor;
- lipsa unor repere metodologice privind efectuarea lecțiilor de antrenament sportiv în mediul online;
- lipsa unei proceduri sau a unor prevederi în Regulamentul de Organizare și Funcționare al unității de învățământ privind participarea elevilor în cadrul lecțiilor online (evidență, comportament etc.).
- lipsa de la domiciliul elevilor-sportivi a infrastructurii optime (spațiu de desfășurare a activității) și a logisticii specifice (materiale și aparate sportive)

Toate aceste dificultăți au influențat procesul de formare a competențelor specifice, având consecințe negative asupra deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive, a deprinderilor de organizare și de lucru în grup (lucru în echipă/pe grupe/cu partener), valorificării influențelor exercițiilor fizice asupra trăsăturilor de personalitate ale elevilor.

Dificultățile enumerate anterior au creat sincope în elaborarea și/sau respectarea documentelor de planificare, pentru toate disciplinele sportive, din semestrul al II-lea al anului școlar 2019 - 2020.

Ca urmare, se recomandă, la nivelul grupelor/claselor cu care s-a desfășurat activitatea în anul școlar 2019 – 2020, identificarea lacunelor în pregătirea elevilor și aplicarea prezentelor repere metodologice pentru remedierea sau diminuarea lor în anul școlar viitor.

În același timp, pentru realizarea proiectării didactice aferente anului școlar 2020 - 2021, este esențială formularea răspunsurilor la o serie de întrebări, cum ar fi:

- Ce conținuturi din programa anului școlar anterior trebuie reluate?
- Ce competențe specifice pot fi abordate în noile contexte de învățare online?
- Cum poate fi ilustrat, la nivelul competențelor elevilor, caracterul liniar și concentric al programei școlare?
- Care sunt durata și frecvența lecțiilor de pregătire sportivă practică desfășurate online?
- Care sunt mijloacele tehnologice de care dispun, atât profesorul, cât și elevii, pentru desfășurarea activităților didactice?
- Care sunt dotările minime de care ar trebui să dispună elevii, în funcție de specificul fiecărei discipline sportive, pentru ca lecția de antrenament să fie eficientă?

1.2. Analiza programelor școlare și identificarea conținturilor posibil a fi abordate în contextul învățământului online

Programele școlare rămân documentele oficiale pe baza cărora profesorul de educație fizică și sport își desfășoară activitatea didactică. Din programele școlare, competențele generale și specifice sunt elementele obligatorii, în timp ce conținuturile sunt selectate în funcție de particularitățile colectivului de elevi, materialele și echipamentele sportive din dotarea unității de învățământ. În condițiile desfășurării online a lecțiilor de pregătire sportivă, conținuturile instruirii se vor selecta și în funcție de mediul în care elevii vor practica exercițiile fizice (în interior, în aer liber), astfel încât să fie respectate toate cerințele privind siguranța fizică.

Conținuturile programelor vor fi abordate având în vedere caracterul linear și concentric al acestora pentru a se asigura continuitatea procesului de dobândire a competențelor specifice.

În condițiile desfășurării online a lecțiilor de pregătire sportivă practică, sunt necesare resurse tehnologice (dispozitive de tip laptop, tabletă, telefon) care să asigure comunicarea profesor-elev, precum și resurse informaționale care să faciliteze înțelegerea de către elevi a sarcinilor de lucru specifice antrenamentului sportiv. Ca urmare, predarea dobândește note specifice, având în vedere faptul că disciplinele sportive au un puternic caracter practic-aplicativ pe care trebuie să îl mențină chiar și în condițiile învățământului online. Nu trebuie neglijate nici resursele specifice (materiale și echipament sportiv) care să asigure acționarea cu un număr extins de mijloace de pregătire sportivă în procesul de formare a competențelor specifice.

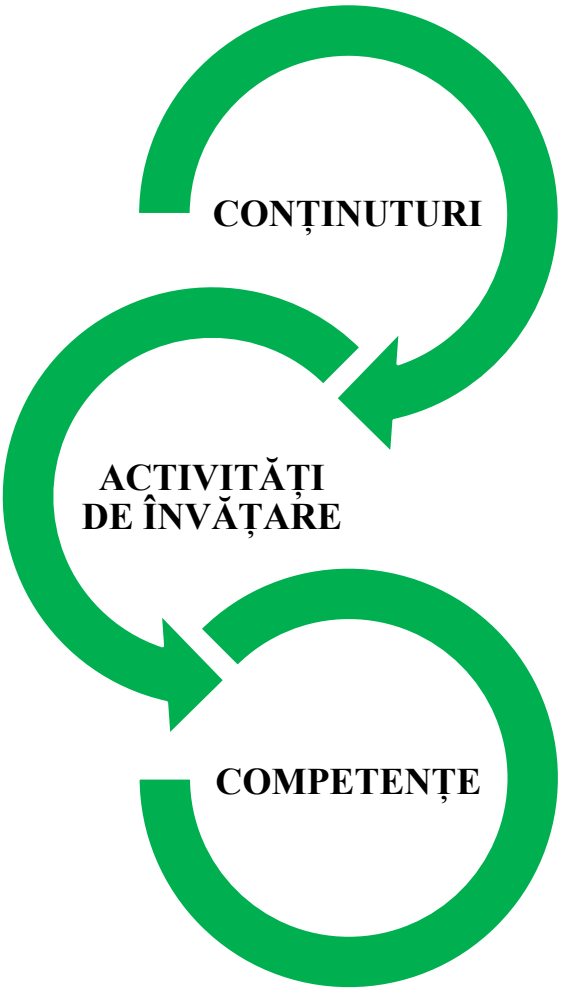
Respectarea prevederilor programelor școlare înseamnă asigurarea unui anumit nivel de solicitare fizică al elevilor. În acest fel este compensat efortul intelectual intens la care elevii sunt supuși pe parcursul zilei de școală și de-a lungul săptămânii și se previne instalarea deficiențelor fizice consecutive utilizării prelungite a mijloacelor tehnologice în activitatea de învățare.

În continuare, prezentăm, la câteva discipline sportive, exemple de competențe specifice, conținuturi și activități de învățare prevăzute în programele școlare care pot fi abordate în contextul învățământului online.

Fiecare cadru didactic are la dispoziție numeroase alte resurse digitale pe care le poate valorifica în procesul de pregătire sportivă practică și teoretică, accesând Internet-ul.

Pentru că fiecare profesor poate crea situații de instruire cu o deosebită valoare formativă, recomandăm profesorilor să înregistreze experiențele din activitatea de pregătire sportivă online ale elevilor și să le valorifice, în alte contexte educaționale, ca modele de bună practică, cu respectarea normelor privind protecția datelor personale. În acest fel, profesorul devine el însuși creator de resurse informaționale și își poate completa în mod constant resursele pe care le valorifică în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv.

La punctul 6 al acestor repere, profesorii sunt invitați să devină membri ai comunității profesionale online, dedicate educației fizice și sportului, și să împărtășească astfel cu ceilalți colegi, situațiile de instruire valoroase pe care le creează.



1.2.1. Competenţe generale, competenţe specifice, exemple de activităţi de învăţare şi conţinuturi ce pot fi abordate online la disciplina Pregătire sportivă practică în învăţământul primar

CLASA I ŞI CLASA A II-A

EXEMPLUL NR.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BADMINTON**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

1. Valorificarea potenţialului bio-psiho-motric specific disciplinei sportive practicate, în activităţile de pregătire şi de întrecere

Competenţe specifice ce vor fi formate până la sfârşitul clasei a II-a	**Exemple de activităţi de învăţare**
1.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	• *Exersarea pe părţi/globală a mecanismelor de bază ale deprinderilor* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
1.2. Valorificarea indicilor calităţilor motrice	• *Exersarea mijloacelor specifice dezvoltării calităţilor motrice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
1.3. Compararea reacţiilor organismului, în eforturi de diferite tipuri	• *Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităţilor motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă BADMINTON*
1.4. Aplicarea procedeelor tehnice în acţiuni motrice complexe şi în forme adaptate de întrecere/ concurs	• *Exersarea pe părţi/globală a procedeelor tehnice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

2. Manifestarea comportamentului participativ în cadrul grupei/echipei

Competenţe specifice ce vor fi formate până la sfârşitul clasei a II-a	**Exemple de activităţi de învăţare**
2.3. Integrarea în acţiuni tactice individuale/ colective, în condiţii de pregătire/ întrecere	• *Exersarea acţiunilor tactice individuale* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Exersarea fragmentată a acţiunilor tactice colective* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

CONŢINUTURI

Domenii de conţinut	**Clasa I şi clasa a II-a**
1. Indici somato-funcţionali generali	• troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală

2. Deprinderi motrice	• mers • alergare • săritură (bătaie, zbor, aterizare) • aruncare (azvârlire, împingere) • prindere
3. Calităţi motrice de bază	• viteza: de reacţie; de execuţie,de deplasare; de repetiţie • forţa: generală; explozivă • îndemânarea: coordonare segmentară • rezistenţa: generală – aerobă, anaerobă, mixtă • mobilitatea articulară
4. Indici somato-funcţionali specifici	• talie • greutate • anvergură • lungimea membrelor inferioare • volum cardiac • puls în repaus • percepţii acustice, optice, kinestezice
5. Calităţi motrice specifice	• viteza în regim de forţă; în regim de rezistenţă; în regim de îndemânare • forţa în regim de viteză; în regim de rezistenţă; explozivă a membrelor inferioare • îndemânarea: simţul rachetei şi al fluturaşului; orientarea în spaţiu • rezistenţa în regim de viteză; în regim de îndemânare • mobilitatea articulară: coxofemurală şi scapulohumerală
6. Metode şi mijloace de dezvoltare	• a forţei maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie, de deplasare • a rezistenţei la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilităţii şi a supleţei
7. Procedee tehnice de bază	• priza rachetei (pentru lovitura de dreapta, pentru lovitura de stânga, pentru lovitura de la piept) • poziţia fundamentală (la primirea serviciului, din timpul jocului: înaltă şi joasă) • deplasarea în teren (înainte, oblic stânga, oblic dreapta, lateral stânga, lateral dreapta, înapoi, oblic înapoi stânga, oblic înapoi dreapta) • lovitura de dreapta şi de stânga (de jos – de pe loc, de jos - din deplasare, din lateral - de pe loc, din lateral - cu deplasare, de sus din dreapta - cu deplasare, de sus din stânga - cu deplasare, de deasupra capului - de pe loc, de deasupra capului - cu deplasare, de deasupra umărului) • lovitura de la piept (cu stânga şi cu dreapta) • serviciu (lung, scurt, înalt, razant)
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	• de manevrare • de finalizare

9. Acţiuni tactice specifice	Acţiuni tactice individuale de atac: lovitura de atac de pe loc Acţiuni tactice individuale de apărare: poziţia fundamentală de apărare joasă Acţiuni tactice recomandate individual: serviciul
10. Trăsături psihice dominante	• tenacitate • atenţie distributivă • curaj • stăpânire de sine • simţul riscului
11. Protecţie individuală	• tehnici de reechilibrare metabolică • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: importanţa „încălzirii"; respiraţia cu caracter de refacere, tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii
12. Randament sportiv	• factorii care condiţionează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului
13. Prevederi regulamentare	• regulamentul de întrecere
14. Reguli de comportament	• comportamentul în lecţie, în afara lecţiei

EXEMPLUL NR.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **FOTBAL**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

1. Valorificarea potenţialului bio-psiho-motric specific disciplinei sportive practicate, în activităţile de pregătire şi de întrecere

Competenţe specifice ce vor fi formate până la sfârşitul clasei a II-a	**Exemple de activităţi de învăţare**
1.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	• *Exersarea pe părţi/globală a mecanismelor de bază ale deprinderilor* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
1.2. Valorificarea indicilor calităţilor motrice	• *Exersarea mijloacelor specifice dezvoltării calităţilor motrice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
1.3. Compararea reacţiilor organismului, în eforturi de diferite tipuri	• *Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităţilor motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă FOTBAL*
1.4. Aplicarea procedeelor tehnice în acţiuni motrice complexe şi în forme adaptate de întrecere/ concurs	• *Exersarea pe părţi a procedeelor tehnice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

2. Manifestarea comportamentului participativ în cadrul grupei/echipei

Competenţe specifice ce vor fi formate până la sfârşitul clasei a II-a	**Exemple de activităţi de învăţare**
2.3. Integrarea în acţiuni tactice individuale/ colective, în condiţii de pregătire/ întrecere	• *Exersarea acţiunilor tactice individuale* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Exersarea fragmentată a acţiunilor tactice colective* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

CONŢINUTURI

Domenii de conţinut	**Clasa I şi clasa a II-a**
1. Indici somato-funcţionali generali	• troficitate musculară • atitudine corporală corectă • tonicitate musculară • capacitate pulmonară şi elasticitate toracică • masă musculară la nivelul principalelor segmente ale corpului • elasticitate musculară • stabilitate articulară
2. Deprinderi şi priceperi motrice	• alergare • sărituri cu desprinderi de pe unul şi de pe ambele picioare • aruncarea de la margine • aruncarea cu una şi cu ambele mâini
3. Calităţi motrice de bază	• viteza: de reacţie; de execuţie; de deplasare; de repetiţie • forţa: analitică a grupelor musculare • îndemânarea: coordonare; echilibru; ritm; precizie • rezistenţa: generală; aerobă • mobilitatea generală
4. Indici somato-funcţionali specifici	• troficitatea şi tonicitatea musculaturii segmentelor inferioare • stabilitatea articulaţiilor gleznelor şi genunchilor • capacitatea vitală
5. Calităţi motrice specifice	• viteza de reacţie faţă de deplasarea mingii şi de execuţie a deplasărilor, săriturilor şi a procedeelor tehnice; de deplasare pe distanţe mici • îndemânarea: coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiţii variate; coordonare spaţio-temporală; coordonare vizual-motrică; dexteritate generală şi specifică • rezistenţa în regim de viteză; în regim de forţă; la eforturi aerobe şi mixte • mobilitatea articulară coxofemurală, a genunchiului, a gleznei
6. Metode şi mijloace de dezvoltare	• a rezistenţei la eforturi (aerobe, anaerobe, mixte) • a îndemânării în manevrarea mingii • a mobilităţii şi a supleţei
7. Procedee tehnice de bază	a) pentru toţi jucătorii: • lovirea mingii cu piciorul:

	- cu interiorul labei piciorului (latul) - cu şiretul plin - cu şiretul exterior - cu vârful labei piciorului - cu genunchiul • preluarea mingii: - rostogolite cu interiorul labei piciorului - cu şiretul plin din amortizare - cu coapsa prin amortizare - cu pieptul prin amortizare - cu capul prin amortizare • deposedarea de minge: - prin atac din faţă - prin atac din lateral • conducerea mingii: - cu interiorul labei piciorului - cu exteriorul labei piciorului - cu şiretul plin • protejarea mingii: - cu corpul şi interiorul labei piciorului de pe loc şi din mişcare - cu corpul şi exteriorul labei piciorului de pe loc şi din mişcare • mişcarea înşelătoare: - cu trunchiul din poziţia statică - cu piciorul din poziţie statică şi din deplasare - cu capul (primirea) b) pentru portari: • procedee tehnice fără minge: - poziţia fundamentală - deplasarea în teren • procedee tehnice cu minge: - prinderea mingii - prinderea mingii cu plonjon - boxarea mingii - devierea mingii - blocarea mingii • repunerea mingii în joc cu mâna, cu piciorul
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	• de manevrare • de finalizare
9. Trăsături psihice dominante	• tenacitate • concentrare • atenţie distributivă • iniţiativă • curaj • stăpânire de sine
10. Protecţie individuală	• tehnici de reechilibrare metabolică • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: importanţa „încălzirii”; respiraţia cu caracter de refacere; tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii

11. Randament sportiv	• factorii care condiţionează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului
12. Prevederi regulamentare	• regulamentul de întrecere
13. Reguli de comportament	• comportamentul în lecţie, în afara lecţiei

EXEMPLE DE RESURSE WEB PENTRU DISCIPLINA SPORTIVĂ FOTBAL
https://www.youtube.com/watch?v=HAldAfxxHPk *https://www.youtube.com/watch?v=w4gFcToLoEc* *https://www.youtube.com/watch?v=y8NGxzFDwKI* *https://youtu.be/cxpnp4PHQjY* *https://youtu.be/tlfewpt4nbQ* *https://youtu.be/bh_Fhl97NRU* *https://youtu.be/iS4l2cEA3w8* *https://youtu.be/aa26nUPxqq8* *https://youtu.be/xSoXJLjSRcA* *https://youtu.be/nYQM_dpFTRE* *https://youtu.be/qOf1J7FZme0* *https://youtu.be/FM_oR11wBt8* *https://youtu.be/4-09bakSa1w*

CLASA A III -A SI CLASA A IV-A

EXEMPLUL NR.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **JUDO**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

1. Valorificarea potenţialului bio-psiho-motric specific disciplinei sportive practicate, în activităţile de pregătire şi de întrecere

Competenţe specifice ce vor fi formate până la sfârşitul clasei a IV-a	**Exemple de activităţi de învăţare**
1.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	• *Exersarea pe părţi/globală a mecanismelor de bază ale deprinderilor* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
1.2. Valorificarea indicilor calităţilor motrice	• *Exersarea mijloacelor specifice dezvoltării calităţilor motrice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
1.3. Compararea reacţiilor organismului, în eforturi de diferite tipuri	• *Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităţilor motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă JUDO*
1.4. Aplicarea procedeelor tehnice în acţiuni motrice complexe şi în forme adaptate de întrecere/ concurs	• *Exersarea pe părţi a procedeelor tehnice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

2. Manifestarea comportamentului participativ în cadrul grupei/echipei

Competenţe specifice ce vor fi formate până la sfârşitul clasei a IV-a	**Exemple de activităţi de învăţare**
2.3. Integrarea în acţiuni tactice individuale/ colective, în condiţii de pregătire/ întrecere	• *Exersarea acţiunilor tactice individuale* • *Exersarea fragmentată a acţiunilor tactice colective* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

CONŢINUTURI

Domenii de conţinut	**Clasa a III-a şi clasa a IV-a**
1. Indici somato-funcţionali generali	• troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală • stabilitate articulară
2. Deprinderi şi priceperi motrice	• mers • alergare • săritură • aplicativ-utilitare
3. Calităţi motrice de bază	• viteza: de repetiţie; de execuţie; de reacţie; explozivă • forţa generală • îndemânarea: coordonarea mişcărilor segmentare faţă de corp; coordonarea mişcărilor segmentare faţă de adversar; orientare în spaţiu; ambidextrie; echilibru • rezistenţa generală • mobilitate articulară; supleţe musculară
4. Indici somato-funcţionali specifici	• capacitate vitală • elasticitate toracică • debit cardiac • stabilitate articulară scapulo-humerală, coxofemurală, tibio-tarsiană şi a coloanei vertebrale
5. Calităţi motrice specifice	• viteza: în regim de forţă; în regim de rezistenţă; în regim de îndemânare • forţa: în regim de rezistenţă; explozivă • îndemânarea: executarea tehnicii în condiţii variate; coordonarea membrelor (inferioare, superioare) în raport cu poziţia corpului şi a adversarului; precizia tehnicilor în atac şi apărare • rezistenţa: aerobă şi anaerobă; în regim de forţă-viteză • mobilitatea: coxofemurală; scapulo-humerală; tibio-tarsiană
6. Metode şi mijloace de dezvoltare	• a forţei maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie, de deplasare • a rezistenţei la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilităţii şi a supleţei
7. Elemente şi procedee tehnice de bază	• poziţia de gardă (SHIZENTHAI) • prizele (KUMI-KATA) – cu manechin • deplasările (SHINTAI)

	• dezechilibrările (KUZUSHI) – cu manechin • fixările – cu manechin • KYUL 6 (ROKU-KYU - centura albă): - KESA-GATAME (fixare transversală) – cu manechin - KUZURE-KESA-GATAME (fixare transversală inversă) – cu manechin • MAKURA-KESA-GATAME (fixare transversală a celor patru puncte) – cu manechin
8. Procedee tehnice specifice probei	• KYUL 6 (ROKU-KYU - centura albă): - KESA-GATAME (fixare transversală) – cu manechin - KUZURE-KESA-GATAME (fixare transversală inversă) – cu manechin • MAKURA-KESA-GATAME (fixare transversală a celor patru puncte) – cu manechin
9. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	• de manevrare (aruncare) – cu manechin • de finalizare– cu manechin
10. Acţiuni tactice individuale de atac	• acţiune, iniţiativă, surprindere: - ZAKU - SOKU GEIKO (antrenament individual) - RENZOKU WAZA (tehnica combinaţiilor) • dezechilibrări (cu manechin); • acţiuni înşelătoare (manevrare) • TAI-SABAKI (pivotări)
11. Acţiuni tactice individuale de apărare	• _____
12. Trăsături psihice dominante	• tenacitate • concentrare • atenţie distributivă • iniţiativă • curaj • stăpânire de sine • capacitate de intuiţie • gândire rapidă • creativitate • imaginaţie
13. Protecţie individuală	• tehnici de reechilibrare metabolică • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: importanţa „încălzirii”; respiraţia cu caracter de refacere; tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii
14. Randament sportiv	• factorii care condiţionează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului
15. Prevederi regulamentare	• regulamentul de întrecere
16. Reguli de comportament	• comportamentul în lecţie, în afara lecţiei şi în întreceri • respectarea responsabilităţilor în cadrul grupei

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **JUDO**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

1. Valorificarea potenţialului bio-psiho-motric specific disciplinei sportive practicate, în activităţile de pregătire şi de întrecere

Competenţe specifice ce vor fi formate până la sfârşitul clasei a IV-a	**Exemple de activităţi de învăţare**
1.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	• *Exersarea pe părţi/globală a mecanismelor de bază ale deprinderilor* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Exersarea mijloacelor specifice dezvoltării calităţilor motrice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
1.2. Analiza şi compararea reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit	• *Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităţilor motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă JUDO*
1.3. Aplicarea procedeelor tehnice în acţiuni motrice complexe şi în forme adaptate de întrecere/ concurs	• *Exersarea pe părţi/globală a procedeelor tehnice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

2. Manifestarea comportamentului participativ în cadrul grupei/echipei

Competenţe specifice ce vor fi formate până la sfârşitul clasei a IV-a	**Exemple de activităţi de învăţare**
2.2. Integrarea în acţiuni tactice individuale/ colective, în condiţii de pregătire şi întrecere	• *Exersarea acţiunilor tactice individuale* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
2.3. Realizarea de sarcini specifice activităţii de pregătire şi competiţională, prin colaborare cu ceilalţi membri implicaţi în cadrul grupei/echipei	• *Participarea directă la atribuirea rolurilor în cadrul grupei (responsabil de grupă)*

CONŢINUTURI

Domenii de conținut	**Clasa a III-a şi clasa a IV-a**
1. Indici somato-funcţionali generali	• troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală • stabilitate articulară
2. Deprinderi şi priceperi motrice	• mers • alergare • săritură • specifice unor discipline sportive aplicativ-utilitare

3. Calităţi motrice de bază	• viteza: de repetiţie; de execuţie; de reacţie; explozivă • forţa generală • îndemânarea: coordonarea mişcărilor segmentare faţă de corp; mişcărilor segmentare faţă de adversar; orientare în spaţiu; ambidextrie; echilibru • rezistenţa generală • mobilitatea articulară: scapulo-humerală, coxofemurală, tibiotarsiană, a coloanei vertebrale; supleţe
4. Indici somato-funcţionali specifici	• capacitate vitală optimă • elasticitate toracică • debit cardiac optim
5. Calităţi motrice specifice	• viteza: în regim de rezistenţă; în regim de îndemânare; de execuţie; explozivă; de repetiţie • forţa: în regim de viteză; în regim de rezistenţă; explozivă • îndemânarea: executarea tehnicii în condiţii variate; coordonarea membrelor segmentelor proprii în funcţie de poziţia adversarului • rezistenţa în regim de forţă-viteză • mobilitatea articulară, la nivelul tuturor segmentelor; supleţe
6. Metode şi mijloace de dezvoltare	• a forţei maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie, de deplasare • a rezistenţei la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilităţii şi a supleţei
7. Elemente şi procedee tehnice de bază	• NAGAE WAZA (tehnica proiectărilor) – cu manechin - MOROTE SEOI NAGAE (aruncarea peste şold prin ridicare) - varianta cu cotul îndoit - KOSHI GURUMA (rostogolirea peste şold) - O-GOSHI (aruncarea peste şold) - SASAE TSURI KOMI ASHI (proiectarea prin tracţiune şi ridicare) - O SOTO GARI (marea secerare exterioară) - O UGHI GARI (marea secerare interioară) - OSAE KOMI WAZA (tehnica fixărilor) – cu manechin - KESA GATAME (fixare laterală) - YOKO SHIHO GATAME (fixarea laterală în patru puncte) - KAMI SHIHO GATAME (fixare în prelungire în patru puncte) • TATE SHIHO GATAME (fixare pe deasupra în patru puncte)
8. Procedee tehnice specifice probei	• NAGE WAZA – procedee tehnice executate din picioare – cu manechin: - MOROTE SEOI NAGE (variante fumi komi) - MOROTE SEOI OTOSHI (varianta SUWARI – pe genunchi) - IPPON SEOI NAGE (aruncare peste umăr) - TAI OTOSHI (aruncare laterală) - SODE TSURI KOMI GOSHI (aruncare cu ajutorul şoldului prin tracţiune şi ridicare) - HARAI GOSHI (secerarea şoldului) - UCHI MATA (secerarea interioară a coapsei) - HANE GOSHI (aruncarea prin proiectarea şoldului)

	- OKURI ASHI HARAI (secerarea prin tracţiune şi ridicare) - URA NAGE (proiectarea peste piept) - TANI OTOSHI (proiectarea în vale) • NE WAZA – procedee tehnice executate la sol:
9. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	• de manevrare • de finalizare
10. Acţiuni tactice individuale de atac	• ————————————
11. Acţiuni tactice individuale de apărare	• ————————————
12. Trăsături psihice dominante	• tenacitate • concentrare • atenţie distributivă • curaj şi dârzenie • stăpânire de sine • capacitatea de a lua decizii rapide • dăruire şi responsabilitate • gândire rapidă • imaginaţie şi creativitate
13. Protecţie individuală	• tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii” - respiraţia cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii
14. Randament sportiv	• factorii care condiţionează performanţa • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor şi echipamentului de concurs performante
15. Prevederi regulamentare	• regulamentul de concurs • greşeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare
16. Reguli de comportament	• relaţii de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă şi arbitru • comportamentul în concurs • situaţiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greşeli frecvente

EXEMPLE DE RESURSE WEB PENTRU DISCIPLINA SPORTIVĂ JUDO	
• *https://www.youtube.com/watch?v=LBdwYuTznlA*	• *https://www.youtube.com/watch?v=AdQcN8FE5-c*
• *https://www.youtube.com/watch?v=roMuVTRl44A*	• *https://www.youtube.com/watch?v=ib77CF4nxF0*
• *https://www.youtube.com/watch?v=tIPev_8VH3U*	• *https://www.youtube.com/watch?v=y09bi1J00nE*
• *https://www.youtube.com/watch?v=NtziJTo_BWA*	• *https://www.youtube.com/watch?v=i5e37oI7aqY*
• *https://www.youtube.com/watch?v=iF6LSFIQjwA*	• *https://www.youtube.com/watch?v=r-ytZjcPhtA*

EXEMPLUL NR.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **RUGBY**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

1. Valorificarea potenţialului bio-psiho-motric specific disciplinei sportive practicate, în activităţile de pregătire şi de întrecere

Competenţe specifice ce vor fi formate până la sfârşitul clasei a IV-a	**Exemple de activităţi de învăţare**
1.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	• *Exersarea pe părţi/globală a mecanismelor de bază ale deprinderilor* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
1.2. Valorificarea indicilor calităţilor motrice	• *Exersarea mijloacelor specifice dezvoltării calităţilor motrice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
1.3. Compararea reacţiilor organismului, în eforturi de diferite tipuri	• *Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităţilor motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă RUGBY*
1.4. Aplicarea procedeelor tehnice în acţiuni motrice complexe şi în forme adaptate de întrecere/ concurs	• *Exersarea pe părţi/globală a procedeelor tehnice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

2. Manifestarea comportamentului participativ în cadrul grupei/echipei

Competenţe specifice ce vor fi formate până la sfârşitul clasei a IV-a	**Exemple de activităţi de învăţare**
2.3. Integrarea în acţiuni tactice individuale/ colective, în condiţii de pregătire/ întrecere	• *Exersarea acţiunilor tactice individuale* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Exersarea fragmentată a acţiunilor tactice colective* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

CONŢINUTURI

Domenii de conţinut	**Clasa a III-a şi clasa a IV-a**
1. Indici somato-funcţionali generali	• troficitatea şi tonicitatea tuturor grupelor musculare • elasticitate toracică • capacitate vitală • raport optim talie-greutate • stabilitatea articulaţiilor membrelor
2. Deprinderi şi priceperi motrice	• alergare (variante) • sărituri (variante) • tracţiuni şi împingeri (variante) • târâre (variante) • transport de greutăţi (variante)

3. Calităţi motrice de bază	• viteza: de reacţie la stimuli vizuali, tactili şi auditivi; de execuţie; de repetiţie; de deplasare pe spaţii restrânse • forţa dinamică a tuturor grupelor musculare • îndemânare: orientare spaţio-temporală; coordonare generală şi segmentară; echilibru dinamic • rezistenţă: la eforturi aerobe şi mixte; neuromusculară locală • mobilitatea coloanei vertebrale; supleţe generală
4. Indici somato-funcţionali specifici	• masă musculară activă a trunchiului şi membrelor • capacitate vitală • consumul maxim de oxigen • putere maximă aerobă
5. Calităţi motrice specifice	• viteza: de reacţie faţă de balon şi faţă de acţiunile partenerilor şi adversarilor; de reacţie la stimul simplu şi la alegere; de execuţie în iniţierea acţiunilor de atac/apărare şi de reglarea acestora; de deplasare pe distanţe/spaţii mici; de anticipaţie; în regim de forţă şi rezistenţă • forţa: absolută a musculaturii membrelor inferioare şi trunchiului; explozivă • îndemânare: coordonarea acţiunilor corpului în spaţiu; coordonare intersegmentară homo-laterală şi hetero-laterală; echilibru dinamic; orientare spaţio-temporală • rezistenţă la efort aerob
6. Metode şi mijloace de dezvoltare	• a forţei explozive, în diferite regiuni • a vitezei de execuţie, de repetiţie, de deplasare • a rezistenţei la eforturi aerobe, anaerobe şi mixte • a îndemânării • a mobilităţii şi a supleţei
7. Elemente şi procedee tehnice	a) în atac: • poziţia fundamentală • purtarea balonului cu o mână şi cu două mâini • culegerea balonului din lateral • pasa de pe loc şi din alergare • fenta • culcarea balonului pe sol b) în apărare: • poziţia fundamentală • prinderea balonului din zbor: pe sol, din săritură • culcarea balonului din dribling
8. Procedee tehnice recomandate individual	• de manevrare • de finalizare • de întoarcere
9. Acţiuni tactice individuale de atac	• ———————————
10. Acţiuni tactice individuale de apărare	• ———————————
11. Acţiuni tactice colective în atac	• ———————————
12. Acţiuni tactice colective în apărare	• ———————————
13. Trăsături psihice dominante	• tenacitate • atenţie distributivă • curaj • stăpânire de sine • perseverenţă; • combativitate

14. Protecţie individuală	• tehnici de reechilibrare metabolică • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: importanţa „încălzirii”; respiraţia cu caracter de refacere; tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii
15. Randament sportiv	• factorii care condiţionează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului
16. Prevederi regulamentare	• regulamentul de întrecere
17. Reguli de comportament	• comportamentul în lecţie, în afara lecţiei • respectarea responsabilităţilor în cadrul grupei

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **RUGBY**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

1. Valorificarea potenţialului bio-psiho-motric specific disciplinei sportive practicate, în activităţile de pregătire şi de întrecere

Competenţe specifice ce vor fi formate până la sfârşitul clasei a IV-a	**Exemple de activităţi de învăţare**
1.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	• *Exersarea pe părţi/globală a mecanismelor de bază ale deprinderilor* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Exersarea mijloacelor specifice dezvoltării calităţilor motrice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
1.2. Analiza şi compararea reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit	• *Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităţilor motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă RUGBY*
1.3. Aplicarea procedeelor tehnice în acţiuni motrice complexe şi în forme adaptate de întrecere/ concurs	• *Exersarea pe părţi/globală a procedeelor tehnice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

2. Manifestarea comportamentului participativ în cadrul grupei/echipei

Competenţe specifice ce vor fi formate până la sfârşitul clasei a IV-a	**Exemple de activităţi de învăţare**
2.2. Integrarea în acţiuni tactice individuale/ colective, în condiţii de pregătire şi întrecere	• *Exersarea acţiunilor tactice individuale* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Exersarea fragmentată a acţiunilor tactice* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
2.3. Realizarea de sarcini specifice activităţii de pregătire şi competiţională, prin colaborare cu ceilalţi membri implicaţi în cadrul grupei/echipei	• *Participarea directă la atribuirea rolurilor în cadrul grupei (responsabil de grupă)* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

CONŢINUTURI

Domenii de conţinut	Clasa a III-a şi clasa a IV-a
1. Indici somato-funcţionali generali	• troficitatea şi tonicitatea principalelor lanţuri şi grupe musculare • stabilitatea articulaţiilor intervertebrale la nivelul coloanei cervicale, toracale şi lombare • stabilitatea articulaţiilor scapulo-humerale, coxofemurale, tibio-tarsiene şi a genunchilor • debitul cardiac • debitul respirator
2. Deprinderi şi priceperi motrice	• alergare cu structuri, ritmuri şi direcţii variabile • aruncări şi prinderi, cu una şi cu două mâini: - la distanţă - la ţintă - la parteneri • sărituri cu desprinderi de pe unul şi ambele picioare • tracţiuni şi împingeri cu structuri variate
3. Calităţi motrice de bază	• viteza: de reacţie la stimuli vizuali, tactili şi auditivi; de execuţie a mişcărilor singulare şi repetate; de deplasare pe spaţii restrânse (30-50m) • forţa: izotonică a tuturor lanţurilor şi grupelor musculare • îndemânare (capacitate coordinatorie): în manevrarea obiectelor; în corelarea acţiunilor motrice cu parteneri şi adversari • rezistenţa cardio-vasculară la eforturi aerobe; neuromusculară locală • mobilitatea coloanei vertebrale
4. Indici somato-funcţionali specifici	• masă musculară a cefei, trunchiului şi membrelor • capacitate vitală • consum maxim de oxigen • putere maximă anaerobă
5. Calităţi motrice specifice	• viteza: de reacţie faţă de balon şi faţă de acţiunile partenerilor şi adversarilor; de reacţie la stimul simplu şi la alegere; de execuţie în iniţierea acţiunilor de atac/apărare şi de reglarea acestora; de deplasare pe distanţe/spaţii mici şi medii; de anticipaţie; în regim de forţă şi rezistenţă • forţa: absolută a musculaturii membrelor inferioare şi trunchiului;explozivă; în regim de rezistenţă • îndemânare: coordonarea acţiunilor corpului în spaţiu şi faţă de adversar; coordonare inter-segmentară homo - şi hetero - laterală; echilibru dinamic; orientare spaţio-temporală • rezistenţă: în regim de viteză şi forţă; la efort mixt; la impactul cu forţe adverse
6. Metode şi mijloace de dezvoltare	• a forţei maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie, de deplasare • a rezistenţei la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilităţii şi a supleţei
7. Elemente şi procedee tehnice	a) în atac: • poziţia fundamentală • purtarea balonului cu o mână şi cu două mâini • culegerea balonului din lateral şi din faţă • pasa de pe loc şi din alergare • driblingul • schimbarea de direcţie cu pas sărit

	• fenta • tamponul • lovitura de picior din mână şi aşezată • contactul cu adversarul • culcarea balonului în terenul de ţintă • culcarea balonului pe sol b) în apărare: • poziţia fundamentală • placajul: din faţă, din spate, din lateral • prinderea balonului din zbor: pe sol, din săritură • culcarea balonului din dribling
8. Procedee tehnice recomandate individual	• de manevrare • de finalizare • de deposedare a adversarului • de pătrundere • de întoarcere
9. Acţiuni tactice individuale de atac	• ----------
10. Acţiuni tactice individuale de apărare	• ----------
11. Acţiuni tactice colective ofensive şi defensive	• ----------
12. Sisteme de joc	• ----------
13. Trăsături psihice dominante	• tenacitate • concentrare • atenţie concentrată • iniţiativă • curaj • stăpânire de sine
14. Protecţie individuală	• tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii” - respiraţia cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii
15. Randament sportiv	• factorii care condiţionează performanţa • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării
16. Prevederi regulamentare	• regulamentul de concurs • greşeli frecvente şi sancţionarea acestora
17. Reguli de comportament	• relaţii specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă şi de căpitan de echipă • comportamentul în concurs

EXEMPLE DE RESURSE WEB PENTRU DISCIPLINA SPORTIVĂ RUGBY
• *https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/* • *https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/page/2/* • *https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/page/3/* • *https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/page/4/*

1.2.2. Competenţe generale, competenţe specifice, exemple de activităţi de învăţare şi conţinuturi ce pot fi abordate online la disciplina Pregătire sportivă practică în învăţământul gimnazial

EXEMPLUL NR.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **ATLETISM**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	**Exemple de activităţi de învăţare**
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noţiuni specifice domeniului	• Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* • Descrierea elementelor și procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	• Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

2. Aplicarea informațiilor, mijloacelor și metodelor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice, potrivit propriilor particularități de vârstă, de gen și nivelului de pregătire

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	**Exemple de activităţi de învăţare**
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	• Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit	• Adaptarea frecvenței respiratorii la diferite tipuri de efort
2.3. Identificarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice	• Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice ***Exemplu:*** *resurse web*

CONŢINUTURI

Domenii de conținut	Clasele V-VIII
1. Indici somato-funcţionali generali	• troficitatea musculaturii membrelor inferioare • tonicitatea musculaturii extensoare • raport optim între înălţime şi greutate • elasticitate toracică • capacitate vitală • stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	• şcoala alergării • şcoala săriturii • şcoala aruncării
3. Calităţi motrice de bază	• viteza: de reacţie, de execuţie • forţa: dinamică segmentară • coordonarea: coordonarea segmentelor faţă de corp şi a corpului în spaţiu şi timp • rezistența : la eforturi aerobe
4. Indici somato-funcţionali specifici	• raport optim între înălţime şi greutate • elasticitate toracică • troficitatea şi tonicitatea grupelor musculare angajate în alergări, sărituri, aruncări
5. Calităţi motrice specifice	• viteza: de reacție, execuție • forţa : explozivă la nivelul trenului inferior • coordonarea: coordonarea segmentelor corpului • rezistența: aerobă pe baza eforturilor de durată • suplețea : ușurința alergării
6. Metode şi mijloace de dezvoltare	• a forţei explozive • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie • a rezistenţei la eforturi aerobe • a coordonării intersegmentare • a mobilităţii şi a supleţei
7. Elemente şi procedee tehnice de bază	**a) alergări** • mecanismul de bază al probelor de alergări • startul din picioare • startul de jos • **b) sărituri** • elementele principale din şcoala săriturii **c) aruncări** • mecanismele de bază ale școlii aruncării • aruncarea mingii de oină de pe loc • împingerea greutăţii de pe loc (12 – 13 ani) • aruncarea greutăţii prin săltare (12 – 13 ani)
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	• startul de jos • aruncarea mingii de oină de pe loc • împingerea greutăţii de pe loc cu două mâini și cu o mână
9. Acțiuni tactice specifice	**a) grupa probelor de alergare:** • aspecte privind tempoul de alergare în competiții * • aspecte privind alergarea individuală* • aspecte privind alergarea în pluton *

	b) grupele probelor de sărituri şi aruncări: • riscul la primele încercări* • concentrarea la numărul de sărituri şi aruncări* intrarea raţională în concurs şi adaptarea la cerinţele competiţiei*
10. Trăsături psihice dominante	• dorinţa de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • corectitudine şi modestie
11. Protecţie individuală	• tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: - importanţa încălzirii* - respiraţia cu caracter de refacere* - tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuţii*
12. Randament sportiv	• factorii care condiţionează performanţa* • cauzele care reduc randamentul* • criterii de apreciere a randamentului* • specificul autocaracterizării, caracterizării şi evaluării randamentului* • personalizarea echipamentului de concurs* • caracteristicile materialelor şi echipamentului de concurs* • performante* • criterii de analiză a rezultatelor* • specificul analizei de caz*
13. Prevederi regulamentare	• regulament de concurs* • greşeli de arbitraj* • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare*
14. Reguli de comportament	• relaţii specifice de subordonare* • comportamentul în concurs* • situaţiile critice din concurs* • relaţiile cu oficialii concursului* • criteriile de evaluare a arbitrajelor* • greşeli frecvente*
**** abordare teoretică***	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **ATLETISM**
NIVEL VALORIC: **AVANSAŢI**

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situaţii concrete de comunicare

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	**Exemple de activităţi de învăţare**
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaţionarea cu partenerii de activitate	• Acţionarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor, colegi
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	• Descrierea consecinţelor abaterilor de la prevederile regulamentelor

2. Aplicarea informațiilor, mijloacelor și metodelor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice, potrivit propriilor particularități de vârstă, de gen și nivelului de pregătire

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	**Exemple de activităţi de învăţare**
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos ***Exemplu:*** *prezentări în Power Point; resurse multimedia* • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practicată
2.2. Analizarea reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit	• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort ***Exemplu:*** *înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament*
2.3. Selectarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor media electronice	• Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice, din mediul virtual (telefon, tabletă etc.) ***Exemplu:*** *resurse web*

CONŢINUTURI

Domenii de conținut	**Clasele V-VIII**
1. Indici somato-funcţionali generali	• troficitatea şi tonicitatea grupelor musculare solicitate • antrenament corespunzător grupei de probe în care se instruieşte • capacitatea cardio-vasculară şi respiratorie la eforturi uniforme şi variate • mobilitate şi stabilitate articulară
2. Deprinderi motrice	• troficitatea şi tonicitatea grupelor musculare solicitate • antrenament corespunzător grupei de probe în care se instruieşte • capacitatea cardio-vasculară şi respiratorie la eforturi uniforme şi variate • mobilitate şi stabilitate articulară
3. Calităţi motrice de bază	• viteza: de reacţie, de execuţie a unor acte motrice, singulare şi repetate • forţa: explozivă • coordonare: coordonare segmentară, echilibru, precizia mişcării, orientare spaţio-temporală • rezistenţa: la eforturi aerobe şi mixte • mobilitatea și suplețea: coordonarea complexă a segmentelor faţă de corp şi a corpului în spaţiu, timp, repere
4. Indici somato-funcţionali specifici	• tonicitatea şi troficitatea lanţurilor musculare solicitate de grupele de probe • relaţie optimă între înălţime şi greutate concordantă în grupa de probe • indici cardio-vasculari şi respiratori solicitaţi de grupa de probe
5. Calităţi motrice specifice	• viteză, forţă, rezistenţă, îndemânare, mobilitate, suplețe în formele de manifestare fiecărei grupe de probe şi subformele combinate de manifestare ale acestora

6. Metode şi mijloace de dezvoltare	• a forţei dinamice şi explozive a segmentelor musculare • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie • a rezistenţei la eforturi aerobe • a coordonării • a mobilităţii şi a supleţei
7. Elemente şi procedee tehnice de bază	**a) alergări** • pasul de alergare în tempo moderat * • pasul de alergare cu accelerare* • pasul lansat de viteză* • alergarea de garduri (mecanismul de bază)* • schimbul alternat în alergările de ştafetă* • startul de jos • lansarea de la start* **b) sărituri** • şcoala săriturii • săritura în lungime cu 1 ½ paşi în aer* • săritura în lungime cu 2 ½ paşi în aer (16-17 ani)* • săritura în înălțime cu răsturnare dorsală* • triplusaltul* • săritura cu prăjina* **c) aruncări** • şcoala aruncării • mecanisme de bază tip azvârlire, împingere, lansare • aruncarea greutăţii cu elan* • aruncarea suliţei cu elan* • aruncarea discului cu elan* • aruncarea ciocanului cu elan*
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	• specifice probelor de alergări* • specifice probelor de sărituri* • specifice probelor de aruncări*
9. Acțiuni tactice specifice	• adaptarea alergării în funcţie de culoar şi turnantă* • respectarea graficului de concurs* • poziţionarea în pluton*
10. Trăsături psihice dominante	• dorinţa de victorie • eliminarea sentimentului de teamă faţă de adversar • curaj • încredere în posibilităţile proprii
11. Protecţie individuală	• tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii”* - respiraţia cu caracter de refacere* - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii*
12. Randament sportiv	• factorii care condiţionează performanţa* • cauzele care reduc randamentul* • criterii de apreciere a randamentului* • specificul autocaracterizării şi evaluării randamentului* • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor şi echipamentului de concurs* • performante* • criterii de analiză* • specificul analizei de caz şi a autoanalizei*

13. Prevederi regulamentare	• regulament de concurs* • greşeli de arbitraj* • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare*
14. Reguli de comportament	• relaţii specifice de subordonare* • comportamentul în concurs* • situaţiile critice din concurs* • relaţiile cu oficialii concursului* • criteriile de evaluare a arbitrajelor * • greşeli frecvente*
abordare teoretică	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **ATLETISM**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	**Exemple de activităţi de învăţare**
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situaţii de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	• Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate ***Exemplu:*** *resurse web, resurse mutimedia*
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	• Utilizarea sistemului de semnale vizuale şi auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însuşite ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

2. Aplicarea informațiilor, mijloacelor și metodelor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice, potrivit propriilor particularități de vârstă, de gen și nivelului de pregătire

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	**Exemple de activităţi de învăţare**
2.1. Utilizarea mijloacelor şi metodelor specifice şi nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	• Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Adaptarea exercițiilor fizice specifice disciplinei sportive la propriul nivel de dezvoltare bio-psiho-motric
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informaţiilor necesare dezvoltării capacităţii motrice generale şi specifice disciplinei sportive practicate	• Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță ***Exemplu:*** *resurse web, resurse mutimedia*

CONŢINUTURI

Domenii de conținut	**Clasele V-VIII**
1. Indici somato-funcţionali generali	• masa musculară activă solicitată de probă la efort • rezistenţa principalelor articulaţii • capacitatea maximă aerobă şi anaerobă • debit cardiac şi ventilaţie pulmonară

2. Deprinderi motrice	• după caz: şcoala alergării, săriturii sau aruncării
3. Calităţi motrice de bază	• viteza: de execuţie • forţa: explozivă • rezistenţa: la efort aerob şi mixt
4. Indici somato-funcţionali specifici	• profilul somatic specific probei • indicii funcţionali care caracterizează proba
5. Calităţi motrice specifice	• viteza, forţa, rezistenţa, coordonarea, mobilitatea și suplețea, în formele de manifestare ale fiecărei probe şi unele forme de manifestare combinate ale acestora
6. Metode şi mijloace de dezvoltare	• a forţei specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenţei la eforturi specifice probei • a supleței musculaturii
7. Elemente şi procedee tehnice de bază	**a) alergări** • pasul de alergare în tempo moderat* • alergarea accelerată în linie dreaptă şi în turnantă* • pasul lansat de viteză* • startul de jos • lansarea de la start* • alergarea în turnantă* • schimbul alternat în alergarea de ştafetă* • pasul peste gard (*imitări pe loc)* • startul de jos şi alergarea până la primul gard* • alergarea între garduri* • alergarea de la ultimul gard la sosire* **b) sărituri** • faza de bătaie-desprindere* • ritmul elanului* • zborul şi aterizarea* • ritmul celor trei paşi la triplusalt* • elanul* • forma globală a tehnicii săriturii* **c) aruncări** • efortul final • elanul* • forma globală a aruncării şi a vitezei de execuţie*
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	• specifice fiecărei probe
9. Acţiuni tactice specifice	În funcţie de probă: • alergarea, obiectiv de loc sau de timp* • dispunerea în pluton şi declanşarea evadării din pluton* • graficul optim de cursă* • intrarea oportună în concurs şi contrarea pe fazele competiției* • decizia asupra încercărilor riscante* *acțiuni tactice colective (pentru probele de alergări de semifond, fond şi obstacole)* În probele de alergări de semifond, fond şi obstacole: - ocuparea corzii* - blocarea ieşirii / atacului adversarului* - imprimarea ritmului cursei* - rotaţia la conducerea plutonului*

10. Trăsături psihice dominante	• dorinţa de victorie şi îmbunătăţirea performanţei • tenacitate • concentrare • atenţie distributivă • iniţiativă • stăpânire de sine • combativitate
11. Protecţie individuală	• tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: • importanţa „încălzirii” • respiraţia cu caracter de refacere • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii
12. Randament sportiv	• factorii care condiţionează performanţa* • cauzele care reduc randamentul* • criterii de apreciere a randamentului* • specificul autocaracterizării şi evaluării randamentului* • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor şi echipamentului de concurs* • performante* • criterii de analiză* • specificul analizei de caz şi a autoanalizei*
13. Prevederi regulamentare	• regulament de concurs* • principalele abateri de la prevederile regulamentare şi consecinţele acestora* • semnificaţia comenzilor, semnalizărilor arbitrilor şi a aparaturii de specialitate*
14. Reguli de comportament	• relaţii specifice de subordonare* • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă şi arbitru* • comportamentul în concurs* • situaţiile critice din concurs* • relaţiile cu oficialii concursului* • criteriile de evaluare a arbitrajelor* • greşeli frecvente*
***abordare teoretică**	

EXEMPLE DE RESURSE WEB PENTRU DISCIPLINA SPORTIVĂ ATLETISM
• *http://infoatletism.ro/* • *https://www.fra.ro/clasamente/detalii-sprint-garduri/* • *https://www.youtube.com/watch?v=0_8aENuDdys* • *https://www.youtube.com/watch?v=1YV7lp3HJx4* • *https://www.youtube.com/watch?v=0nMmr3QEK0E* • *https://www.youtube.com/watch?v=JT0BnX1uyn8* • *https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g* • *https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90* • *https://www.youtube.com/watch?v=WKsOBDthS9I (eng)* • *https://www.youtube.com/watch?v=aR2MyqYs1pA (eng)* • *https://www.youtube.com/watch?v=Z1IQEK07p_4 (eng)* • *https://www.youtube.com/watch?v=5F71gzoZErQ (eng)*

EXEMPLUL NR.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASEBALL**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	**Exemple de activităţi de învăţare**
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noţiuni specifice domeniului	• Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor • Descrierea elementelor și procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	• Respectarea în pregătire/concursuri a principalelor prevederi regulamentare ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

2. Aplicarea informațiilor, mijloacelor și metodelor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice, potrivit propriilor particularități de vârstă, de gen și nivelului de pregătire

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	**Exemple de activităţi de învăţare**
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	• Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
2.2. Compararea reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit	• Adaptarea frecvenței respiratorii la diferite tipuri de efort
2.3. Identificarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice	• Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice ***Exemplu:*** *resurse web*

CONŢINUTURI

Domenii de conținut	**Clasele V-VIII**
1. Indici somato-funcţionali generali	• proporţionalitate corporală • înălţime şi greutate • dezvoltare fizică armonioasă • dezvoltarea aparatului cardio respirator
2. Deprinderi motrice	• mers şi alergare • prindere şi aruncare • sărituri
3. Calităţi motrice de bază	• viteza: de reacţie; de execuţie; de repetiţie • forţa: dinamică a tuturor grupelor musculare

	• coordonarea: orientare spaţio-temporală, coordonare generală şi segmentară, echilibru dinamic • rezistenţa: generală, aerobă, mixtă • mobilitatea: stabilitatea articulaţiilor membrelor
4. Indici somato-funcţionali specifici	• corp bine proporţionat • înălţime medie şi înaltă • masă musculară medie
5. Calităţi motrice specifice	• viteza: de reacţie, de execuţie, de repetiţie • forţa: dinamică a tuturor grupelor musculare • coordonarea: orientare spaţio-temporală; coordonare generală şi segmentară; echilibru dinamic • rezistenţa: generală; aerobă; mixtă • mobilitatea: stabilitatea articulaţiilor membrelor
6. Metode şi mijloace de dezvoltare	• a forţei explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie • a rezistenţei la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonării, a mobilităţii şi a supleţei
7. Elemente şi procedee tehnice de bază	• poziţia fundamentală pentru prinderea mingii • prinderea mingii • aruncarea mingii
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	• prindere şi aruncare **Procedee tehnice specifice postului** • lansarea mingii (pitcher) • poziţia în spatele bazei casă (catcher) • prinderea mingilor rulate, înalte, joase, ricoşate din pământ • bătaia mingii: alegerea bastonului, priza pe baston, poziţia de bătaie în boxă
9. Acţiuni tactice specifice	• ————————————
10. Trăsături psihice dominante	• tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă faţă de adversar • concentrare • atenţie distributivă • iniţiativă • curaj • stăpânire de sine • spirit de răspundere • imaginaţie
11. Protecţie individuală	• tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii”* - respiraţia cu caracter de refacere*
12. Randament sportiv	• factorii care condiţionează instruirea* • cauzele care reduc randamentul* • criterii de apreciere a randamentului* • specificul autocaracterizării, caracterizării şi evaluării randamentului * • criterii de analiză a rezultatelor* • specificul analizei de caz*

13. Prevederi regulamentare	• regulament de întrecere* • greşeli de arbitraj* • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare *
14. Reguli de comportament	• comportamentul în întrecere* • situaţiile critice din întrecere* • relaţii specifice de subordonare* • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru* • criteriile de evaluare a arbitrajelor * • greşeli frecvente*
abordare teoretică	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASEBALL**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	**Exemple de activităţi de învăţare**
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaţionarea cu partenerii de activitate	• Acţionarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor, colegi (partener/adversar, arbitru etc.)
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	• Descrierea consecinţelor abaterilor de la prevederile regulamentelor ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

2. Aplicarea informațiilor, mijloacelor și metodelor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice, potrivit propriilor particularități de vârstă, de gen și nivelului de pregătire

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	**Exemple de activităţi de învăţare**
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	• Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos ***Exemplu:*** *prezentări în Power Point; resurse multimedia* • Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practicată
2.2. Analizarea reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit	• Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort ***Exemplu:*** *înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament*
2.3. Selectarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor media electronice	• Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.) ***Exemplu:*** *resurse web*

CONŢINUTURI

Domenii de conținut	Clasele V-VIII
1. Indici somato-funcţionali generali	• proporţionalitate corporală • înălţime şi greutate • dezvoltare fizică armonioasă • dezvoltarea aparatului cardio respirator
2. Deprinderi motrice	• mers şi alergare • prindere şi aruncare • sărituri
3. Calităţi motrice de bază	• viteza: de reacţie, de execuţie, de repetiţie • forţa: generală • coordonarea: orientare spaţio-temporală, coordonare generală şi segmentară, echilibru dinamic • rezistenţa, generală mixtă, anaerobă, aerobă • mobilitatea: stabilitatea articulaţiilor membrelor
4. Indici somato-funcţionali specifici	• corp bine proporţionat • înălţime medie şi înaltă • masă musculară medie
5. Calităţi motrice specifice	• viteza: de reacţie, de execuţie, de repetiţie • forţa: generală • coordonarea: orientare spaţio-temporală, coordonare generală şi segmentară, echilibru dinamic • rezistenţa, generală mixtă, anaerobă, aerobă • mobilitatea: stabilitatea articulaţiilor membrelor
6. Metode şi mijloace de dezvoltare	• a forţei explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie • a rezistenţei la eforturi aerobe, mixte • a coordonării • a mobilităţii şi a supleţei
7. Elemente şi procedee tehnice de bază	• poziţia fundamentală pentru prinderea mingii • prinderea mingii • aruncarea mingii
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	• de manevrare • de finalizare • de deposedare a adversarului • de pătrundere • de întoarcere
9. Acţiuni tactice specifice	• ————————————
10. Trăsături psihice dominante	• tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă faţă de adversar • concentrare • atenţie distributivă • iniţiativă • curaj • stăpânire de sine • spirit de răspundere • imaginaţie
11. Protecţie individuală	• tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor

	• cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii”* - respiraţia cu caracter de refacere*
12. Randament sportiv	• factorii care condiţionează instruirea* • cauzele care reduc randamentul* • criterii de apreciere a randamentului* • specificul autocaracterizării, caracterizării şi evaluării randamentului * • criterii de analiză a rezultatelor* • specificul analizei de caz*
13. Prevederi regulamentare	• regulament de întrecere* • greşeli de arbitraj* • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare *
14. Reguli de comportament	• comportamentul în întrecere* • situaţiile critice din întrecere* • relaţii specifice de subordonare* • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru* • criteriile de evaluare a arbitrajelor * • greşeli frecvente*
abordare teoretică	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASEBALL**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	**Exemple de activităţi de învăţare**
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situaţii de comunicare proprii antrenamentelor și concursurilor	• Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate ***Exemplu:*** *resurse web, resurse mutimedia*
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare pentru creșterea eficienței acțiunilor proprii	• Utilizarea sistemului de semnale vizuale şi auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însuşite ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*

2. Aplicarea informațiilor, mijloacelor și metodelor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice generale și specifice, potrivit propriilor particularități de vârstă, de gen și nivelului de pregătire

Competenţe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	**Exemple de activităţi de învăţare**
2.1. Utilizarea mijloacelor şi metodelor specifice şi nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică și psihică	• Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos • Adaptarea exercițiilor fizice specifice disciplinei sportive la propriul nivel de dezvoltare bio-psiho-motric
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informaţiilor necesare dezvoltării capacităţii motrice generale şi specifice disciplinei sportive practicate	• Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță ***Exemplu:*** *resurse web, resurse mutimedia*

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasele V-VIII
1. Indici somato-funcţionali generali	• proporţionalitate corporală • înălţime şi greutate • dezvoltare fizică armonioasă • dezvoltarea aparatului cardio respirator
2. Deprinderi motrice	• mers şi alergare • prindere şi aruncare • sărituri
3. Calităţi motrice de bază	• viteza: de reacţie, de execuţie, de repetiţie • forţa: generală • coordonarea: orientare spaţio-temporală, coordonare generală şi segmentară, echilibru dinamic • rezistenţa, generală mixtă, anaerobă, aerobă • mobilitatea: stabilitatea articulaţiilor membrelor
4. Indici somato-funcţionali specifici	• corp bine proporţionat • înălţime medie şi înaltă • masă musculară medie
5. Calităţi motrice specifice	• viteza: de reacţie; de execuţie; de repetiţie • forţa: explozivă; în regim de viteză; în regim de îndemânare • coordonarea: coordonarea segmentelor faţă de corp; coordonarea corpului în spaţiu; • rezistenţa: generală mixtă; anaerobă; aerobă • mobilitatea: stabilitatea articulaţiilor membrelor
6. Metode şi mijloace de dezvoltare	• a forţei maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacţie,de execuţie, de repetiţie, de deplasare • a rezistenţei la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a coordonarii • a mobilităţii şi a supleţei
7. Elemente şi procedee tehnice de bază	• poziţia fundamentală pentru prinderea mingii • prinderea mingii • aruncarea mingii
8. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	• prindere • aruncare
9. Acţiuni tactice specifice	• ————————————
10. Trăsături psihice dominante	• tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă faţă de adversar • concentrare • atenţie distributivă • iniţiativă • curaj • stăpânire de sine • spirit de răspundere • imaginaţie
11. Protecţie individuală	• tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii”* - respiraţia cu caracter de refacere*

12. Randament sportiv	• factorii care condiţionează instruirea* • cauzele care reduc randamentul* • criterii de apreciere a randamentului* • specificul autocaracterizării, caracterizării şi evaluării randamentului * • criterii de analiză a rezultatelor* • specificul analizei de caz*
13. Prevederi regulamentare	• regulament de întrecere* • greşeli de arbitraj* • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare *
14. Reguli de comportament	• comportamentul în întrecere* • situaţiile critice din întrecere* • relaţii specifice de subordonare* • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru* • criteriile de evaluare a arbitrajelor * • greşeli frecvente*
***abordare teoretică**	

EXEMPLE DE RESURSE WEB PENTRU DISCIPLINA SPORTIVĂ BASEBALL
• *https://www.youtube.com/watch?v=5Ia5lSZAf4Y (eng)* • *https://www.youtube.com/watch?v=EZtJ9JNPE2k (eng)* • *https://www.youtube.com/watch?v=bda0sQy7OIc (eng)* • *https://www.youtube.com/watch?v=mh5oBfiu6PA (eng)* • *https://www.youtube.com/watch?v=9drUPuNApQc (eng)* • *http://www.playsportstv.com/baseball/baseball-fielding_catching-drill-for-young-players (eng)*

2.2.1. Competenţe generale, competenţe specifice, exemple de activităţi de învăţare şi conţinuturi ce pot fi abordate online la disciplina Pregătire sportivă practică în învăţământul liceal

EXEMPLUL NR.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCRIMĂ**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competenţe specifice şi *exemple de activităţi de învăţare*	**Clasele IX-XII - CONŢINUTURI**
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noţiuni specifice domeniului • *Executarea unor acte sau acţiuni motrice conform termenilor specifici enunţaţi de către profesor/antrenor* • *Descrierea elementelor şi procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici* ***Exemplu:** fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*	**INDICI SOMATO-FUNCŢIONALI GENERALI** • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator şi pulmonar optim • capacitate vitală • supleţe musculo-ligamentară • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică **DEPRINDERI MOTRICE** • mers • alergare

1.3. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate **2.1.** Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii şi a celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii • *Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanţă cu starea de sănătate din momentul desfăşurării activităţii* • *Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort şi de revenire a acestuia după efort* ***Exemplu**: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* *Recunoaşterea nivelului de dezvoltare a propriei capacităţi de efort* **2.2.** Compararea reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit • *Măsurarea şi aprecierea frecvenţei respiratorii şi cardiace după diferite tipuri de efort* ***Exemplu:** înregistrări în fişa de evidenţă/caietul de antrenament* **5.1.** Exprimarea estetică a atitudinii corporale	• săritură • prindere-apucare • echilibru **CALITĂŢI MOTRICE DE BAZĂ** • Viteza : de reacţie, de execuţie, de repetiţie • Forţa: generală, explozivă segmentară • Îndemânarea: coordonare segmentară, echilibru, precizia mişcării, orientare spaţio-temporală • Rezistenţa: generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea: articulară, stabilitate articulară, elasticitate articulară, supleţe **INDICI SOMATO-FUNCŢIONALI SPECIFICI** • percepţii acustice, optice, kinestezice talie normală • greutate optimă • volum şi debit cardiac crescut • mobilitate articulară activă şi pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • sistem osteo-articular foarte bun • forţă statică în toate grupele musculare **CALITĂŢI MOTRICE SPECIFICE** • **Viteza :** în regim de forţă, în regim de rezistenţă, în regim de supleţe, de reacţie la stimuli vizuali şi auditivi, de execuţie la stimuli repetitivi, de deplasare pe distanţe mici, de repetiţie • **Forţa:** explozivă, în regim de viteză, în regim de rezistenţă, izometrică în condiţii specifice • **Rezistenţa:** aerobă, în regim de viteză • **Îndemânare:** coordonarea segmentelor în condiţii variate şi în raport cu sarcinile tehnico-tactice, orientare în spaţiu, în condiţii de echilibru, în regim de viteză, în regim de rezistenţă, coordonare în execuţia procedeelor tehnico-tactice analitic şi în asalt, dezvoltarea controlului armei, coordonare oculo-manuală • **Mobilitate :** articulară activă şi pasivă a coloanei vertebrale, supleţe generală şi segmentară **METODE ŞI MIJLOACE DE DEZVOLTARE** • a forţei maxime, explozive, în diferite regiuni • a forţei maxime , statice, în diferite regiuni • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie, de deplasare • a rezistenţei la eforturi aerobe, mixte • a îndemânării, a mobilităţii şi a supleţei **METODE/ PROCEDEE DE CREŞTERE** • a masei musculare active • a troficităţii • a tonicităţii
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noţiuni specifice domeniului • *Executarea unor acte sau acţiuni motrice conform termenilor specifici enunţaţi de către profesor/antrenor*	**PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ** • tehnica deplasărilor pe planşe • poziţia iniţială • salutul • poziţia de gardă • pas înainte- pas înapoi

• *Descrierea elementelor şi procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **1.3.** Folosirea corectă a terminologiei de specialitate **5.2.** Selectarea modelelor de reuşită din lumea sportului practicat	• salt înainte- salt înapoi • fandare • pas fandare • salt fandare • fleşe • contraofensive: - simultane - contraatacuri • tehnica braţului înarmat: - angajament - schimbarea de angajament - braţul în linie - fenta - acţiuni pe fier - atac direct - parăzi drepte - parăzi circulare - riposte simple şi cu fente **PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL** • fandare • pas fandare • fleşe • salt fandare • paradă directă de sixtă - quarta- septima- octava • paradă circulară de sixta- quarta- septima- octava • atac direct • atac cu degajament **Acţiuni tehnice recomandate individual:** • acţiuni ofensive: - atac cu intenţia I-a - atac cu intenţia a II-a - atacuri simple (direct, degajament) - atacuri compuse (cu prize pe fier) - atacuri combinate(fentă şi acţiuni pe fier) - atacuri repetate(remiză, repriză, reluare) • acţiuni contraofensive: lovituri de oprire - lovituri în timp - ieşiri în timp • acţiuni defensiv- ofensive: paradă urmată de ripostă - retragere cu pas înapoi - retragere cu salt înapoi **TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE** • dorinţa de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă faţă de adversar • rezistenţă la oboseală psihică

	• atenţie distributivă şi atenţie concentrată • coordonare- oculomanuală • perseverenţă • acuitate vizuală • percepţii specializate de timp, distanţă, viteză, amplitudine • spirit de disciplină, orientare spre scop • mobilitatea proceselor nervoase fundamentale • inteligenţă motrică • flexibilitatea gândirii
2.3. Identificarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • *Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice* • *Recunoaşterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate* *Căutarea unor informații de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic*	**PROTECŢIE INDIVIDUALĂ*** • tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii” - respiraţia cu caracter de refacere - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii erea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii • *Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității* • *Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort* • *Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort* **2.2.** Analiza reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit • *Măsurarea și interpretarea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort* ***Exemplu:** înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament* **2.3.** Identificarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • *Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice*	**RANDAMENT SPORTIV*** • factorii care condiţionează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării şi evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor specificul analizei de caz

• *Recunoaşterea unor informaţii de specialitate din transmisiile sportive televizate* • *Căutarea unor informaţii de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic* ***Exemplu: resurse web, TV***	
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate • *Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **2.3.** Identificarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice	**PREVEDERI REGULAMENTARE*** • regulament de întrecere • greşeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare **REGULI DE COMPORTAMENT*** • comportamentul în întrecere • situaţiile critice din întrecere • relaţii specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greşeli frecvente
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noţiuni specifice domeniului • *Executarea unor acte sau acţiuni motrice conform termenilor specifici enunţaţi de către profesor/antrenor* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Descrierea elementelor şi procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **5.2.** Selectarea modelelor de reuşită din lumea sportului practicat ***Exemplu: resurse web, TV***	**CULTURALITATE*** • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat valori sportive etalon, în sportul practicat
**** abordare teoretică***	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCRIMĂ**
NIVEL VALORIC: **AVANSAŢI**

Competenţe specifice şi *exemple de activităţi de învăţare*	**Clasele IX-XII - CONŢINUTURI**
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaţionarea cu partenerii de activitate	**INDICI SOMATO-FUNCŢIONALI GENERALI** • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică

• *Descrierea elementelor și procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **2.1.** Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii • *Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos* ***Exemplu:*** *prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practicată* **2.2.** Analiza reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit • *Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort* ***Exemplu****: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament* **5.1.** Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte	• debit respirator şi pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • sensibilitate tactilo-kinestezică • suplețe musculo-ligamentară **DEPRINDERI MOTRICE** • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru **CALITĂŢI MOTRICE DE BAZĂ** • **Viteza :** de reacţie-decizie**,** de execuţie**,** de repetiţie • **Forţa :** generală, explozivă segmentară • **Îndemânarea:** coordonare segmentară**,** echilibru**,** precizia mişcării**,** orientare spaţio-temporală • **Rezistenţa:** generală – aerobă-anaerobă • **Mobilitatea:** articulară, stabilitate articulară, elasticitate articulară, suplețe generală şi segmentară **INDICI SOMATO-FUNCŢIONALI SPECIFICI** • talie înaltă • greutate optimă • anvergură • volum şi debit cardiac crescut şi pregătit specific • sistem osteo-articular foarte bun • forţă statică în toate grupele musculare • percepţii acustice, optice, kinestezice **CALITĂŢI MOTRICE SPECIFICE** • **Viteza :** de reacţie-decizie, de execuţie, de repetiţie • **Forţa:** explozivă, în regim de viteză, în regim de rezistenţă, izometrică în condiţii specifice • **Rezistenţa:** aerobă, în regim de viteză • **Îndemânare:** coordonare specifică în efectuarea înlănţuită a două, trei procedee tehnice, în condiţiile solicitărilor crescute privind atenţia şi echilibrul, orientare în spaţiu, în condiţii de echilibru, în regim de viteză, în regim de rezistenţă, coordonare în execuţia procedeelor tehnico-tactice analitic şi în asalt, simţul armei, coordonare oculo-manuală • **Mobilitate :** articulară activă şi pasivă a coloanei vertebrale suplețe generală şi segmentară**,** elasticitate musculară **METODE ŞI MIJLOACE DE DEZVOLTARE** • a forţei dinamice şi explozive a segmentelor musculare • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie, de deplasare • a rezistenţei la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilităţii şi a supleței **METODE/ PROCEDEE DE CREŞTERE** • a masei musculare active • a troficităţiia tonicităţii

1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaţionarea cu partenerii de activitate • *Descrierea elementelor şi procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **5.2.** Raportarea la modelele de reuşită din lumea sportului practicat	**PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ** • tehnica deplasărilor pe planşe • poziţia iniţială • salutul • poziţia de gardă • pas înainte- pas înapoi • salt înainte- salt înapoi • fandare • pas fandare • salt fandare • fleşe • contraofensive: - simultane - contraatacuri - remize • tehnica braţului înarmat: - angajament - schimbarea de angajament - braţul în linie - fenta - acţiuni pe fier - atac direct - parezi drepte - parezi circulare - riposte simple şi cu fente - riposte cu acţiuni pe lamă - riposte combinate **PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL** • de manevrare a armei • de finalizare • de deposedare a adversarului • de pătrundere • de întoarcere **Acţiuni tehnice recomandate individual:** • acţiuni ofensive: atac cu intenţia I-a - atac cu intenţia a II-a - atacuri simple (direct, degajament) - atacuri compuse (cu prize pe fier) - atacuri combinate(fentă şi acţiuni pe fier) - atacuri repetate(remiză, repriză, reluare) • acţiuni contraofensive: lovituri de oprire - lovituri în timp - ieşiri în timp • acţiuni defensiv- ofensive: paradă urmată de ripostă - retragere cu pas înapoi - retragere cu salt înapoi - eschivă **ACŢIUNI TACTICE SPECIFICE** **Acţiuni tactice individuale de atac:** • atac direct • atac cu degajament

	• atac cu fentă dreaptă - degajament • atac cu fentă degajament- degajament (fentă 1-2) • atac cu fentă dreaptă- înşeală contra • atac cu fentă cu degajament- înşeală contra • atac cu bătaie lovitură dreaptă • atac cu bătaie degajament **Acţiuni tactice individuale de apărare:** • tatonări • mascări • invite • jocul cu arma • parăzi simple drepte prin împingere, cu bătaie, cu opoziţie • parăzi semicirculare • parăzi circulare • parăzi drepte • riposte false • combinaţii de parăzi drepte cu circulare şi semicirculare **TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE** • dorinţa de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă faţă de adversar • rezistenţă la oboseală psihică • atenţie distributivă şi atenţie concentrată • coordonare- oculomanuală • perseverenţă • prevedere • acuitate vizuală • percepţii specializate de timp, distanţă, viteză, amplitudine • spirit de disciplină, orientare spre scop • mobilitatea proceselor nervoase fundamentale • inteligenţă motrică • flexibilitatea gândirii • noutate în acţiuni
2.3. Selectarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • *Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacităţii motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)* • *Recepţionarea unor informaţii de specialitate din transmisiile sportive televizate* • *Căutarea unor informaţii de specialitate pe internet, din proprie iniţiativă* ***Exemplu:*** *resurse web, TV*	**PROTECŢIE INDIVIDUALĂ*** • tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii” - respiraţia cu caracter de refacere

2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii • *Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viaţă sănătos* ***Exemplu:*** *prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacităţii fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practicată* **2.2.** Analiza reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit *• Măsurarea şi aprecierea frecvenţei respiratorii şi cardiace după diferite tipuri de efort* ***Exemplu****: înregistrări în fişa de evidenţă/caietul de antrenament* **2.3.** Selectarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice *• Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacităţii motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)* *• Recepţionarea unor informaţii de specialitate din transmisiile sportive televizate* *• Căutarea unor informaţii de specialitate pe internet, din proprie iniţiativă* ***Exemplu:*** *resurse web, TV*	**RANDAMENT SPORTIV*** • factorii care condiţionează performanţa • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire • caracteristicile materialelor şi echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz şi al autoanalizei
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate *• Descrierea consecinţelor abaterilor de la prevederile regulamentelor* *• Exersarea structurilor motrice specifice în condiţii similare prevederilor regulamentare* ***Exemplu:*** *resurse web, resurse multimedia* **2.3.** Selectarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice	**PREVEDERI REGULAMENTARE*** • regulament de concurs • greşeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare **REGULI DE COMPORTAMENT*** • relaţii de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă şi arbitru • comportamentul în concurs • situaţiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greşeli frecvente

• *Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)* • *Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate* • *Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă* ***Exemplu:*** *resurse web, TV*	
1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaţionarea cu partenerii de activitate • *Descrierea elementelor și procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **5.2**. Raportarea la modelele de reuşită din lumea sportului practicat	**CULTURALITATE*** • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat valori sportive etalon, în sportul practicat
**** abordare teoretică***	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCRIMĂ**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANŢĂ**

Competenţe specifice şi *exemple de activităţi de învăţare*	**Clasele IX-XII - CONŢINUTURI**
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situaţii de comunicare • *Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate* ***Exemplu:*** *resurse web, resurse mutimedia*	**INDICI SOMATO-FUNCŢIONALI GENERALI** • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • debit respirator şi pulmonar optim • capacitate vitală • stabilitate articulară • reflexe osteo-tendinoase • supleţe musculo-ligamentară • sensibilitate tactilo-kinestezică **DEPRINDERI MOTRICE** • mers • alergare • săritură • prindere-apucare • echilibru **CALITĂŢI MOTRICE DE BAZĂ** • **Viteza :** de reacţie-decizie**,** de execuţie**,** de repetiţie • **Forţa :** generală, explozivă segmentară

	• **Îndemânarea:** coordonare segmentară**,** echilibru**,** precizia mişcării**,** orientare spaţio-temporală • **Rezistenţa:** generală – aerobă-anaerobă • **Mobilitatea:** articulară, stabilitate articulară, elasticitate articulară, supleţe generală şi segmentară **INDICI SOMATO-FUNCŢIONALI SPECIFICI** • talie înaltă • greutate optimă • anvergură • volum şi debit cardiac crescut • mobilitate articulară activă şi pasivă • musculatură de tip longilin nehipertrofică • sistem osteo-articular foarte bun • forţă statică în toate grupele musculare • percepţii acustice, optice, kinestezice **CALITĂŢI MOTRICE SPECIFICE** • **Viteza** - de reacţie la stimuli vizuali şi auditivi - de execuţie la stimuli repetitivi - de deplasare cu implicarea directă în execuţia structurilor - de repetiţie - în regim de forţă - în regim de rezistenţă - în regim de supleţe • **Forţa** - explozivă - în regim de viteză - în regim de rezistenţă - izometrică în condiţii specifice • **Îndemânare:** - coordonare specifică în efectuarea înlănţuită a procedeelor tehnice, în condiţiile solicitărilor crescute privind atenţia, echilibrul, precizia - orientare în spaţiu - în condiţii de echilibru - în regim de viteză - în regim de rezistenţă - coordonare în execuţia procedeelor tehnico-tactice analitic şi în asalt - controlul armei - coordonare oculo-manuală • **Mobilitate :** - articulară activă şi pasivă a coloanei vertebrale - supleţe generală şi segmentară - elasticitate musculară la nivelul membrelor inferioare **METODE ŞI MIJLOACE DE DEZVOLTARE** • a forţei specifice probei • a vitezei specifice probei • a rezistenţei la eforturi specifice probei, aerobe, anaerobe şi mixte • a supleţei musculaturii

	• a îndemânării • a dexterităţii • a mobilităţii **METODE/ PROCEDEE DE CREŞTERE** • a masei musculare active • a greutăţii corporale optime • a troficităţii • a tonicităţii
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situaţii de comunicare • *Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate* ***Exemplu:*** *resurse web, resurse mutimedia* **5.2.** Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiţii la care participă • *Aprecierea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate* ***Exemplu:*** *resurse web, resurse mutimedia*	**PROCEDEE TEHNICE** • tehnica deplasărilor pe planşe • poziţia iniţială • salutul • poziţia de gardă • pas înainte- pas înapoi • salt înainte- salt înapoi • fandare • pas fandare • salt fandare • fleşe • contraofensive: - simultane - contraatacuri - remize • tehnica braţului înarmat: - angajament - schimbarea de angajament - braţul în linie - fenta - acţiuni pe fier - atac direct - parăzi drepte - parăzi circulare - riposte simple şi cu fente - riposte cu acţiuni pe lamă - riposte combinate **PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL** **Componente tehnice recomandate individual, specifice fiecărei probe:** • de manevrare a armei • de finalizare • de deposedare a adversarului • de pătrundere • de întoarcere **Acţiuni tehnice recomandate individual:** • acţiuni ofensive: atac cu intenţia I-a - atac cu intenţia a II-a - atacuri simple (direct, degajament) - atacuri compuse (cu prize pe fier) - atacuri combinate(fentă şi acţiuni pe fier) - atacuri repetate(remiză, repriză, reluare)

	• acţiuni contraofensive: lovituri de oprire - lovituri în timp - ieşiri în timp • acţiuni defensiv- ofensive: paradă urmată de ripostă - retragere cu pas înapoi - retragere cu salt înapoi - eschivă **ACŢIUNI TACTICE SPECIFICE** • atac direct • atac cu degajament • atac cu fentă dreaptă - degajament • atac cu fentă degajament- degajament (fentă 1-2) • atac cu fentă dreaptă- înşeală contra • atac cu fentă cu degajament- înşeală contra • atac cu bătaie lovitură dreaptă • atac cu bătaie degajament **Acţiuni tactice individuale de apărare*:*** • tatonări • mascări • invite • jocul cu arma • parări simple drepte prin împingere, cu bătaie, cu opoziţie • parări semicirculare • parări circulare • parări drepte • riposte false • combinaţii de parezi drepte cu circulare şi semicirculare, riposte **TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE** • dorinţa de victorie • combativitate • tenacitate • concentrare • curaj • stăpânire de sine • eliminarea sentimentului de teamă faţă de adversar • rezistenţă la oboseală psihică • atenţie distributivă şi atenţie concentrată • coordonare- oculomanuală • perseverenţă • prevedere • acuitate vizuală • percepţii specializate de timp, distanţă, viteză, amplitudine • spirit de disciplină, orientare spre scop • mobilitatea proceselor nervoase fundamentale • inteligenţă motrică • flexibilitatea gândirii • noutate în acţiuni
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informaţiilor necesare	**PROTECŢIE INDIVIDUALĂ*** • tehnici de reechilibrare

dezvoltării capacităţii motrice generale şi specifice disciplinei sportive • *Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță* • *Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină* • *Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora*	• modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii” - respiraţia cu caracter de refacere - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii
2.1. Utilizarea mijloacelor şi metodelor specifice şi nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică • *Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos* • *Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente* **2.2.** Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informaţiilor necesare dezvoltării capacităţii motrice generale şi specifice disciplinei sportive • *Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță* • *Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină* • *Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora*	**RANDAMENT SPORTIV*** • factorii care condiţionează performanţa • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării şi evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor şi echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz şi a autoanalizei
1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate • *Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite* • *Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg* • *Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare*	**PREVEDERI REGULAMENTARE*** • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare şi consecinţele acestora • semnificaţia comenzilor, semnalizărilor arbitrilor şi a aparaturii de specialitate **REGULI DE COMPORTAMENT*** • relaţii specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă şi arbitru • comportamentul în concurs • situaţiile critice din concurs • relaţiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor

	• greşeli frecvente
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situaţii de comunicare • *Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate* ***Exemplu:*** *resurse web, resurse mutimedia* **5.2.** Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiţii la care participă	**CULTURALITATE*** • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat valori sportive etalon, în sportul practicat
**** abordare teoretică***	

EXEMPLUL NR.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASCHET**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**

Competenţe specifice şi *exemple de activităţi de învăţare*	**Clasele IX-XII - CONŢINUTURI**
1.2. Utilizarea corectă a principalelor noţiuni specifice domeniului • *Executarea unor acte sau acţiuni motrice conform termenilor specifici enunţaţi de către profesor/antrenor* • *Descrierea elementelor şi procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **1.3.** Folosirea corectă a terminologiei de specialitate **2.1.** Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii erea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii • *Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanţă cu starea de sănătate din momentul desfăşurării activităţii* • *Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort şi de revenire a acestuia după efort* ***Exemplu****: fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia*	**INDICI SOMATO-FUNCŢIONALI GENERALI** • troficitatea musculaturii membrelor inferioare şi superioare • masa şi tonicitatea şanţurilor intervertebrale • tonicitate musculaturii abdominale şi intercostale • elasticitate toracică • capacitate vitală **DEPRINDERI ŞI PRICEPERI MOTRICE** • variante de alergare pe distanţe scurte • variante de sărituri cu desprindere de pe unul şi ambele picioare • variante de aruncări şi prinderi la ţintă şi la distanţă, cu unul şi ambele braţe • echilibrul corpului aflat pe sol şi în aer **CALITĂŢI MOTRICE DE BAZĂ** • **Viteza:** de executie, de reacţie • **Forţa:** generală, explozivă • **Îndemânarea:** în manevrarea obiectelor, ambidextrie • **Rezistenţa:** la eforturi aerobe • **Mobilitatea:** coloanei vertebrale, centurii scapulohumerale **INDICI SOMATO-FUNCŢIONALI SPECIFICI** • raport echilibrat între înălţime şi greutate • masa musculaturii gambelor şi coapselor • elasticitate toracică • debit cardiac • debit respirator **CALITĂŢI MOTRICE SPECIFICE** • **Viteza** - *de reacţie* faţă de: minge, partener, adversar

Recunoaşterea nivelului de dezvoltare a propriei capacităţi de efort **2.2.** Compararea reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit • *Măsurarea şi aprecierea frecvenţei respiratorii şi cardiace după diferite tipuri de efort* ***Exemplu:*** *înregistrări în fişa de evidenţă/caietul de antrenament* **5.1.** Exprimarea estetică a atitudinii corporale	- *de execuţie* a deplasărilor, săriturilor şi a procedeelor tehnice de bază • **Forţa** - explozivă la nivelul trenului inferior • **Îndemânarea** - în manevrarea mingii • **Rezistenţa** - la efort mixt **METODE ŞI MIJLOACE DE DEZVOLTARE** • a forţei explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie, • a rezistenţei la eforturi aerobe • a îndemânării în manevrarea mingii • a mobilităţii şi supleţei musculare **METODE/ PROCEDEE DE CREŞTERE** • a masei musculare active • a troficităţii • a tonicităţii
1.2. Utilizarea corectă a principalelor noţiuni specifice domeniului • *Executarea unor acte sau acţiuni motrice conform termenilor specifici enunţaţi de către profesor/antrenor* • *Descrierea elementelor şi procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **1.3.** Folosirea corectă a terminologiei de specialitate **5.2.** Selectarea modelelor de reuşită din lumea sportului practicat	**PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ*** ***în apărare***: • poziţia fundamentală: înaltă, medie, joasă • deplasare laterală cu paşi adăugaţi, către dreapta şi către stânga • deplasare cu paşi adăugaţi, către înainte şi către înapoi • alergare laterală către dreapta şi către stânga • oprirea şi pivotarea • schimbarea direcţiei din alergare laterală şi deplasare laterală cu paşi adăugaţi • săriturile pe un picior din deplasare şi pe ambele picioare, de pe loc şi din deplasare ***în atac:*** • *în jocul fără posesia mingii:* - poziţia fundamentală - schimbarea tempoului alergării - oprirea şi pivotarea - alergare laterală - schimbările de direcţie din alergarea normală şi laterală - săriturile pe un picior din deplasare şi pe ambele picioare de pe loc şi din deplasare **PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL*** • de manevrare • de finalizare **TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE** • perseverenţă • eliminarea sentimentului de teamă faţă de adversar • atenţie distributivă • curaj • colaborare şi întrajutorare • combativitate • dorinţă de victorie

	• autocontrol privind regulile de joc
2.3. Identificarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • *Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informaţii specifice* • *Recunoaşterea unor informaţii de specialitate din transmisiile sportive televizate* *Căutarea unor informaţii de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic*	**PROTECŢIE INDIVIDUALĂ*** • tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii” - respiraţia cu caracter de refacere
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii erea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii • *Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității* • *Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort* • *Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort* **2.2.** Analiza reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit • *Măsurarea și interpretarea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort* ***Exemplu:** înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament* **2.3.** Identificarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice *• Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informaţii specifice* *• Recunoaşterea unor informaţii de specialitate din transmisiile sportive televizate* *• Căutarea unor informaţii de specialitate pe internet, la recomandarea cadrului didactic* ***Exemplu: resurse web, TV***	**RANDAMENT SPORTIV*** • factorii care condiţionează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării şi evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz

1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate • *Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **2.3.** Identificarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice	**PREVEDERI REGULAMENTARE*** • regulament de întrecere • greşeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare **REGULI DE COMPORTAMENT*** • comportamentul în întrecere • situaţiile critice din întrecere • relaţii specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greşeli frecvente
1.2. Utilizarea corectă a principalelor noţiuni specifice domeniului • *Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor/antrenor* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Descrierea elementelor și procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **5.2.** Selectarea modelelor de reuşită din lumea sportului practicat ***Exemplu: resurse web, TV***	**CULTURALITATE*** • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat valori sportive etalon, în sportul practicat
**** abordare teoretică***	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASCHET**
NIVEL VALORIC: **AVANSAŢI**

Competenţe specifice şi *exemple de activităţi de învăţare*	**Clasele IX-XII - CONŢINUTURI**
1.2. Folosirea terminologiei de specialitate în relaţionarea cu partenerii de activitate • *Descrierea elementelor și procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **2.1.** Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	**INDICI SOMATO-FUNCŢIONALI GENERALI** • tonicitatea musculaturii membrelor superioare şi inferioare • troficitatea musculaturii trunchiului • elasticitate toracică • capacitate vitală • putere maximă aerobă **DEPRINDERI ŞI PRICEPERI MOTRICE** • variante de alergare cu faţa, spatele sau latura spre direcţia de înaintare, pe distanţe şi direcţii variate • variante de sărituri de pe loc şi din deplasare • variante de aruncări şi prinderi cu una şi două mâini **CALITĂŢI MOTRICE DE BAZĂ** • **Viteza** - de reacţie

• *Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos* ***Exemplu:*** *prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practicată* **2.2.** Analiza reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit • *Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort* ***Exemplu****: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament* **5.1.** Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte	- de execuţie - de deplasare • **Forţa** - dinamică a tuturor grupelor musculare • **Îndemânarea** - în manevrarea obiectelor - ambidextrie • **Rezistenţa** - la eforturi aerobe şi mixte • **Mobilitatea** - în principalele articulaţii, oculo-motorie **INDICI SOMATO-FUNCŢIONALI SPECIFICI** • raport optim între înălţime şi greutate • proporţionalitate între musculatura trenului inferior şi a trunchiului • putere maximă aerobă şi anaerobă **CALITĂŢI MOTRICE SPECIFICE** • **Viteza** - de deplasare pe spaţii mici şi medii - de reacţie faţă de deplasarea mingi şi de acţiunile adversarilor - de execuţie a procedeelor tehnice • **Forţa** - explozivă în regim de rezistenţă, la nivelul membrelor inferioare • **Îndemânarea** - în manevrarea/ aruncarea mingii în regim de viteză şi precizie • **Rezistenţa** - la efort mixt • **Mobilitatea** - în articulaţia pumnului şi scapulo-humerală **METODE ŞI MIJLOACE DE DEZVOLTARE** • a forţei maxime explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie, de deplasare • a rezistenţei la eforturi aerobe şi mixte • a îndemânării în manevrarea mingii • a mobilităţii şi supleţei musculare **METODE/ PROCEDEE DE CREŞTERE** • a masei musculare active • a troficităţii • a tonicităţii
1.3. Folosirea terminologiei de specialitate în relaţionarea cu partenerii de activitate • *Descrierea elementelor și procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici*	**PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ*** ***a) *în atac*:** • aruncările la coş: - din dribling - din alergare - din săritură • driblingul specific contraatacului pentru realizarea depăşirii:

Exemplu: *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **5.2.** Raportarea la modelele de reuşită din lumea sportului practicat	- cu schimbări de direcţie - cu variaţia tempoului alergării • oprirea din dribling, pivotarea şi protejarea mingii • prinderea mingii pasată cu pământul, pasele şi protejarea lor, cu o mână şi cu ambele mâini, de pe loc şi din alergare, în raport de situaţia şi faza de joc (contraatac, atac rapid, atac poziţional) • procedee tehnice noi: - pasarea de la locul prinderii mingii - pasele speciale, pe la spate, în cârlig, din dribling, de pe loc şi din alergare ***b) în apărare*:** • intervenţia la minge, cu trimiterea acesteia către un partener, în afara panoului sau în afara terenului de joc • urmărirea prin voleibolare **PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL*** • de manevrare • de finalizare **TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE** • tenacitate • eliminarea sentimentului de teamă faţă de adversar • concentrare • atenţie distributivă • iniţiativă • curaj • stăpânire de sine • colaborare şi întrajutorare • combativitate • dorinţă de afirmare
2.3. Selectarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • *Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacităţii motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)* • *Recepţionarea unor informaţii de specialitate din transmisiile sportive televizate* • *Căutarea unor informaţii de specialitate pe internet, din proprie iniţiativă* ***Exemplu:*** *resurse web, TV*	**PROTECŢIE INDIVIDUALĂ*** • tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii” - respiraţia cu caracter de refacere
2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii	**RANDAMENT SPORTIV*** • factorii care condiţionează performanţa • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire

• *Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos* ***Exemplu:*** *prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practicată* **2.2.** Analiza reacţiilor organismului, în eforturi de tip diferit • *Măsurarea și aprecierea frecvenței respiratorii și cardiace după diferite tipuri de efort* ***Exemplu****: înregistrări în fișa de evidență/caietul de antrenament* **2.3.** Selectarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • *Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)* • *Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate* • *Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă* ***Exemplu:*** *resurse web, TV*	• caracteristicile materialelor şi echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz şi al autoanalizei
1.4. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate • *Descrierea consecinţelor abaterilor de la prevederile regulamentelor* • *Exersarea structurilor motrice specifice în condiții similare prevederilor regulamentare* ***Exemplu:*** *resurse web, resurse multimedia* **2.3.** Selectarea informaţiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • *Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice din mediul virtual (telefon, tabletă etc.)*	**PREVEDERI REGULAMENTARE*** • regulament de concurs • greşeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare **REGULI DE COMPORTAMENT*** • relaţii de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă şi arbitru • comportamentul în concurs • situaţiile critice din concurs • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greşeli frecvente

• *Recepționarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate* • *Căutarea unor informații de specialitate pe internet, din proprie inițiativă* ***Exemplu:*** *resurse web, TV*	
1.2. Folosirea terminologiei de specialitate în relaţionarea cu partenerii de activitate • *Descrierea elementelor și procedeelor tehnice efectuate utilizând termenii specifici* ***Exemplu:*** *fotografii, prezentări în Power Point; resurse multimedia* **5.2**. Raportarea la modelele de reuşită din lumea sportului practicat	**CULTURALITATE*** • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat valori sportive etalon, în sportul practicat
**** abordare teoretică***	

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BASCHET**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANŢĂ**

Competenţe specifice şi *exemple de activităţi de învăţare*	**Clasele IX-XII - CONŢINUTURI**
1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situaţii de comunicare • *Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate* ***Exemplu:*** *resurse web, resurse mutimedia* **2.1.** Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităţii fizice proprii • *Asigurarea pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viaţă sănătos* ***Exemplu:*** *prezentări în Power Point; resurse multimedia* • *Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacităţii fizice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practicată* **5.1.** Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte	**INDICI SOMATO-FUNCŢIONALI GENERALI** • tonicitatea şi elasticitate musculaturii membrelor superioare şi inferioare • troficitatea musculaturii trunchiului • ventilaţia pulmonară • putere maximă aerobă **DEPRINDERI MOTRICE ŞI PRICEPERI MOTRICE** • variante de deprinderi motrice de bază combinate **CALITĂŢI MOTRICE DE BAZĂ** • **Viteza** - de deplasare - de reacţie la stimuli vizuali, auditivi şi tactili - de execuţie a unor mişcări singulare şi repetate • **Forţa** - absolută a membrelor inferioare şi a trunchiului • **Îndemânarea** - în coordonarea acţiunilor cu parteneri, adversari şi ţintă • **Rezistenţa** - la eforturi anaerobe şi mixte **INDICI SOMATO-FUNCŢIONALI SPECIFICI** • proporţionalitate între perimetrele şi diametrele corpului • masă musculară la nivelul membrelor inferioare şi a trunchiului • masă musculară la nivelul membrelor superioare; • bradicardie

	• capacitate vitală crescută şi frecvenţă respiratorie scăzută **CALITĂŢI MOTRICE SPECIFICE** • **Viteza** - de reacţie şi de deplasare în regim de rezistenţă • **Forţa** - explozivă - în regim de rezistenţă • **Îndemânarea** - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiţii variate - coordonare spaţio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală şi specifică • **Rezistenţa** - la eforturi anaerobe şi mixte **METODE ŞI MIJLOACE DE DEZVOLTARE** • a forţei maxime explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie, de deplasare • a rezistenţei la eforturi aerobe, anaerobe şi mixte • a îndemânării în manevrarea mingii • a mobilităţii şi supleţei musculare **METODE/ PROCEDEE DE CREŞTERE** • a masei musculare active • a greutăţii corporale optime • a troficităţii • a tonicităţii
1.3. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situaţii de comunicare • *Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate* ***Exemplu:*** *resurse web, resurse mutimedia* **5.2.** Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiţii la care participă • *Aprecierea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate* ***Exemplu:*** *resurse web, resurse mutimedia*	**PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE POSTULUI** • eficienţa procedeelor tehnice de atac şi de apărare şi în special precizia aruncărilor la coş din acţiune şi libere **PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL*** • de finalizare **TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE** • tenacitate • concentrare • atenţie distributivă • iniţiativă • curaj • stăpânire de sine • colaborare şi întrajutorare • combativitate • dorinţă de performanţă • disciplina tactică
2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informaţiilor necesare dezvoltării capacităţii motrice generale şi specifice disciplinei sportive	**PROTECŢIE INDIVIDUALĂ*** • tehnici de reechilibrare • modalităţi de atenuare a şocurilor • cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii” - respiraţia cu caracter de refacere

• *Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță* • *Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină* • *Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora*	
2.1. Utilizarea mijloacelor şi metodelor specifice şi nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică • *Asigurarea eficienței pregătirii personale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos* • *Efectuarea programelor de refacere a organismului după antrenamente* **2.2.** Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informaţiilor necesare dezvoltării capacităţii motrice generale şi specifice disciplinei sportive • *Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea capacității de performanță* • *Realizarea, prin mijloace electronice, a schimbului de informații specifice cu sportivi care practică aceeași disciplină* • *Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc. în vederea utilizării acestora*	**RANDAMENT SPORTIV*** • factorii care condiţionează performanţa • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării şi evaluării randamentului • personalizarea echipamentului de concurs • caracteristicile materialelor şi echipamentului de concurs performante • criterii de analiză • specificul analizei de caz şi a autoanalizei
1.4. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate • *Utilizarea sistemului de semnale vizuale şi auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însuşite* • *Exersări în lecția de pregătire, cu arbitraj prestat de către profesor/antrenor sau coleg* • *Îndeplinirea funcției de arbitru în lecția de pregătire, respectând toate prevederile regulamentare*	**PREVEDERI REGULAMENTARE*** • regulament de concurs • principalele abateri de la prevederile regulamentare şi consecinţele acestora • semnificaţia comenzilor, semnalizărilor arbitrilor şi a aparaturii de specialitate **REGULI DE COMPORTAMENT*** • relaţii specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă şi arbitru • comportamentul în concurs • situaţiile critice din concurs • relaţiile cu oficialii concursului • criteriile de evaluare a arbitrajelor • greşeli frecvente
1.2. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situaţii de comunicare	**CULTURALITATE*** • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat valori sportive etalon, în sportul practicat

• *Comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate* ***Exemplu:*** *resurse web, resurse mutimedia* **5.2.** Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiţii la care participă	
**** abordare teoretică***	

1.3. Realizarea documentelor de planificare

Pornind de la analiza rezultatelor anului școlar anterior și a programelor școlare, precum și de la sistemele de comunicare pe care le vor folosi, se vor întocmi documentele de planificare obligatorii pentru pregătirea sportivă practică: planul anual de pregătire, planuri de pregătire pe mezocicluri, proiectarea unității de învățare și planul de lecție (după caz). Elaborate în format electronic, unele documentele se transmit directorului și responsabilului comisiei metodice din unitatea de învățământ (conform reglementărilor în vigoare) și se arhivează în totalitate, în format letric, de către fiecare profesor, în mapa personală.

MENȚIUNE

În funcție de scenariul de desfășurare a activităților didactice care se va aplica în școala respectivă (verde, galben, roșu), profesorul va realiza și utiliza documentele de planificare pentru activitățile prezențiale sau va elabora documente de planificare adaptată pentru predarea online.

2. EVALUAREA COMPETENȚELOR ELEVILOR

Pentru a identifica nevoile de învățare ale elevilor în anul școlar 2020 - 2021, profesorul trebuie să pornească de la evaluarea inițială a achizițiilor dobândite pe durata lecțiilor de pregătire sportivă practică din anul școlar precedent.

Acest demers de evaluare va lua în considerare toate componentele competențelor, respectiv cunoștințele elevilor, abilitățile (aptitudinile, deprinderile, capacitățile) și atitudinile acestora.

Programele de pregătire sportivă practică prezentate în paginile anterioare, adaptate sistemului de predare online, sunt însoțite și de sugestii privind probele motrice (pe cicluri de învățământ/nivele de pregătire), care pot fi utilizate de-a lungul anului școlar, în condițiile învățământului online. Este important ca profesorul să proiecteze sarcini de evaluare cu niveluri diferite de dificultate (simple, de nivel mediu și de performanță înaltă) care să reflecte relația cu activităților de învățare, contextualizate și centrate pe competențe.

În același timp, profesorul trebuie să aibă în vedere utilizarea unor instrumente de evaluare alternative, care să îi permită o apreciere cât mai realistă a nivelului de dobândire a competențelor specifice. În acest sens va putea utiliza:

- teste de cunoștințe (conform modelelor prezentate în manualele pentru clasele a V-a și a VI-a); profesorul va prelua modelele din manuale și le va adapta incluzând întrebări cu conținut corespunzător programelor școlare pentru clasele la care va aplica testul;

- jurnalul personal al elevului, care va cuprinde performanțe individuale la probe de evaluare a calităților motrice, aspecte privind regimul alimentar, date privind evoluția înălțimii/taliei și greutății corporale, valoarea indicelui de masă corporală;

- filme realizate de elevi, în care să prezinte propriile execuții motrice în contextul sarcinilor de lucru formulate de profesor (exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, pentru dezvoltarea calități motrice, procedee tehnice simple din jocuri sportive, elemente statice din diferite discipline etc.):

- proiecte, portofolii cu tematică aferentă disciplinei sportive proprii.

Pentru asigurarea transparenței criteriilor de acordare a notelor, se recomandă precizarea scalei de notare pentru probele motrice și alternative, precum și postarea tuturor probele de evaluare, la începutul anului școlar/semestrului, în mediile eletronice pe care profesorii își organizează interacțiunea online cu elevii. Se recomandă realizarea evaluării predictive a nivelului de pregătire a elevilor.

2.1. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului primar - *exemple*

La clasele cu program sportiv din învăţământul PRIMAR, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă şi pentru fiecare semestru instrumente de evaluare online (probele de control) care să vizeze calităţile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecţie, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice şi după caz a acţiunilor tactice, cât şi capacitatea globală de performanţă, astfel încât să poată acorda minimum trei note pe semestru.

Exemplul nr.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **PATINAJ ARTISTIC**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**
CLASA a I-a

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe şi norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.00	1.10	1.05	1.15	1.10	1.20	1.15	1.25	1.20	1.30	1.25	1.35
2.	Naveta 10x5 m* (sec.)	27''	26''	26''	25''	25''	24''	24''	23''	23''	22''	22''	21''

** **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanţa de 5 m una faţă de cealaltă. Executantul, în poziţia startului de sus se aşează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depăşeşte cu ambele picioare şi revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.*

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe şi norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Testul de echilibru „FLAMINGO” (nr. dezechilibrări) *	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
2.	Test de coordonare MATORIN (grade) **	320^0	320^0	330^0	330^0	340^0	340^0	350^0	350^0	360^0	360^0	360^0	peste 360^0

** **Descrierea testului de echilibru “FLAMINGO”:***

- *echilibru pe un picior în poziţia “Flamingo”, un suport cu lăţimea de 3 cm şi lungimea de 20 cm. POZIŢIA: stând cu piciorul preferat pe axa longitudinală a suportului, încercând păstrarea echilibrului timp de un minut.*
- *piciorul liber se îndoaie şi se prinde cu mâna de aceeaşi parte; braţul liber ridicat, mâna flexată din articulaţie;*
- *testul este întrerupt şi se aplică o penalizare la fiecare pierdere a echilibrului; după fiecare greşeală se întrerupe cronometrarea, reluându-se execuţia; se reia exerciţiul şi cronometrarea până la epuizarea minutului de testare.*

*** **Descrierea testului MATORIN** - se trasează un cerc cu raza de un metru marcat din zece în zece grade. Copilul se situează în centrul cercului şi efectuează o desprindere de pe ambele picioare, în plan vetical cu o rotaţie maximă în jurul axului longitudinal al corpului. Se înregistrează numărul de grade a rotaţiei, conform orientării vârfului piciorelor la aterizare.*

Exemplul nr.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **KARATE**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**
CLASA a IV-a

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe şi norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.05	1.15	1.10	1.20	1.15	1.25	1.25	1.35	1.30	1.40	1.35	1.40
2.	Viteza: naveta 5x5 m* (sec)	9,3	8,9	9,2	8,8	9,1	8,7	9,0	8,6	8,9	8,5	8,8	8,4
3.	Flexia trunchiului din culcat dorsal, cu mâinile la ceafă, de picioare ţinut- 20”(nr. repetări)	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
4.	Extensia trunchiului din culcat facial, cu mâinile la ceafă, de picioare ţinut, cu ridicarea capului peste nivelul băncii de gimnastică -20” (nr. repetări)	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21

** **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanţa de 5 m una faţă de cealaltă. Executantul, în poziţia startului de sus se aşează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depăşeşte cu ambele picioare şi revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.*

B. PROBE SPECIFICE

1.Mobilitate: din sezând, îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea palmelor la vârful picioarelor; pentru atingerea vârfului piciorului "nota 5" , nota creşte sau scade cu un punct la fiecare 2 cm în plus sau în minus faţă de vârful piciorului.
2.Viteza de reacţie şi execuţie: lovituri repetate de kizami-zuki / gyaku-zuki legate în 10 sec. (10 repetări pentru nota 10, şi scade câte un punct la fiecare execuţie în minus)

2.2. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului gimnazial - *exemple*

La clasele cu program sportiv din învăţământul GIMNAZIAL, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă şi pentru fiecare semestru instrumente de evaluare online (probele de control) care să vizeze calităţile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecţie, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice şi după caz a acţiunilor tactice, cât şi capacitatea globală de performanţă, astfel încât să poată acorda minimum trei note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinşi în clasele "mozaic".

Exemplul nr.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **LUPTE GRECO - ROMANE**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**
CLASA a V-a

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe şi norme	Valoarea notelor acordate											
		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracţiuni în braţe la bară înaltă (nr. repetări)	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	-	150	-	155	-	160	-	165	-	170	-	175
3.	Din culcat dorsal cu palmele la ceafă ridicarea trunchiului la verticală, atingând genunchii îndoiți – 30 sec.(nr. execuţii)	-	23	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28

B. PROBE SPECIFICE

- Podul din culcat dorsal (aprecierea amplitudinii)

Exemplul nr.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **VOLEI**
NIVEL VALORIC: **AVANSAȚI**
CLASA a VII-a

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe şi norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritură în lungime de pe loc (m)	1.45	1.65	1.50	1.75	1.60	1.80	1.70	1.85	1.75	1.90	1.80	1.95
2.	Menţinut în atârnat cu braţele îndoite (sec)	45”	70”	50”	75”	55”	80”	60”	85”	65”	90”	70”	95”

B. PROBE SPECIFICE

1.	Pasa cu două mâini de sus	Se apreciază corectitudinea lovirii mingii, precizia şi reacţia faţă de traiectoria acesteia.

Exemplul nr.3

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **SCHI FOND**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANȚĂ**
CLASA a VIII-a

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe şi norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (m)	1,60	1,75	1,65	1,80	1,70	1,85	1,75	1,90	1,80	1,95	1,85	2,00
2.	Flotări cu sprijinul palmelor pe sol- băieți; sprijin palme pe banca de gimnastică - fete	7	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe şi norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Menținut atârnat la bara fixă cu bărbia deasupra barei – Fete Tracțiuni - Băieți	1’00	5	1’05	6	1’10	7	1’15	8	1’20	9	1’25	10

2.4. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului liceal - *exemple*

La clasele cu program sportiv din învăţământul LICEAL, catedrele/profesorii pot stabili pentru fiecare grupă şi pentru fiecare semestru instrumente de evaluare online (probele de control) care să vizeze calităţile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecţie, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice şi după caz a acţiunilor tactice, cât şi capacitatea globală de performanţă, astfel încât să poată acorda minimum trei note pe semestru, inclusiv pentru elevii cuprinşi în clasele "mozaic".

Exemplul nr.1

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **BOX**
NIVEL VALORIC: **ÎNCEPĂTORI**
CLASA a IX-a

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe şi norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Flotări (nr.repetări)	25	30	26	31	27	32	28	33	29	34	25	30
2.	„Echer" (nr.repetări)	24	30	26	31	27	32	28	33	29	34	24	30
3.	Sărituri cu genunchii la piept (nr.repetări)	42	52	44	54	46	56	48	58	50	60	42	52

B. PROBE SPECIFICE

1. Box cu umbra (2 minute)

Procedee tehnice de bază:

- poziţia de gardă şi deplasarea în ring
- poziţia corectă a mişcării braţelor în funcţie de procedeele de lovire:
  - lovitura directă la cap şi la corp
  - lovitura laterală cap-corp, alternativ
  - lovitura oblică de sus în jos
  - blocajul

Exemplul nr.2

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **LUPTE LIBERE**
NIVEL VALORIC: **AVANSAŢI**
CLASA a X-a

A. PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe şi norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	165	195	170	200	175	205	180	210	185	215	190	220

2.	Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)	17	14	19	16	20	18	22	20	24	22	26	24
3.	Tracţiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – primele trei categorii	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17
4.	Tracţiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – următoarele patru categorii	7	14	8	15	9	16	10	17	11	18	12	19
5.	Tracţiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) – ultimele trei categorii	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15

B. PROBE SPECIFICE

Nr. crt.	Probe şi norme	Nota 5	Nota 6	Nota 7	Nota 8	Nota 9	Nota 10
1.	Răsturnări în pod (nr. execuţii)	8	9	10	12	14	16

Exemplul nr.3

DISCIPLINA SPORTIVĂ: **KAIAC-CANOE**
NIVEL VALORIC: **PERFORMANŢĂ**
CLASA a XII-a

PROBE ŞI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Nr. crt.	Probe şi norme	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Tracţiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)	8	14	9	15	10	16	10	16	11	18	12	19
2.	Din culcat dorsal cu palmele la ceafă ridicări ale trunchiului la 90^0 timp de 30” (nr. execuţii)	17	20	18	21	22	24	23	25	24	26	25	27
3.	Din culcat facial pe lada de gimnastică,cu palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii, extensii ale trunchiului timp de 30” (nr. execuţii)	13	18	14	19	15	20	16	21	16	21	17	22

MENŢIUNE → **Aplicarea probelor date ca exemplu se realizează doar în varianta desfăşurării lecţiilor exclusiv online.**

3. PREDAREA CONȚINUTURILOR SPECIFICE PREGĂTIRII SPORTIVE PRACTICE ÎN CONDIȚII DE VALORIFICARE OPTIMĂ A TEHNOLOGIILOR MODERNE

Recomandări pentru organizarea și desfășurarea procesului de instruire la Pregătire sportivă practică în sistemul de învățământ online

Sistemul de învățământ online presupune adaptarea unor cerințe metodice specifice disciplinei Pregătire sportivă practică la noile condiții de predare/învățare. Lecția de pregătire sportivă practică rămâne o creație a fiecărui profesor în care se reflectă competențele sale profesionale, capacitatea de a se adapta noilor condiții de desfășurare a activității didactice (inclusiv în medii online) și particularităților elevilor.

Prelucrarea normelor de protecție a muncii rămâne o sarcină deosebit de importantă care trebuie derulată în prima săptămână a anului școlar. Spre deosebire de condițiile de practicare a disciplinei sportive în spațiul școlar, cele de acasă, pe care elevul le valorifică pentru participarea la lecții, presupun o serie de măsuri suplimentare de protecție a integrității fizice a acestuia. Astfel:

- practicarea exercițiilor fizice specifice disciplinei sportive practicate se va realiza în echipament sportiv adecvat, într-o încăpere aerisită, cu ferestrele deschise (în funcție de anotimp) sau în aer liber;
- elevul se va plasa la o distanță corespunzătoare față de obstacole (mobilă, electrocasnice) care ar putea pune în pericol integritatea sa fizică pe durata practicării exercițiilor fizice;
- pentru exercițiile cu îngreuieri, elevul va putea folosi și materiale improvizate – cărți, sticle cu apă sau cu nisip, cu condiția ca acestea să nu prezinte risc de accidentare pentru elev.

În condițiile în care elevul dispune de un spațiu adecvat, în aer liber, în care ar putea practica exercițiile fizice recomandate pe durata lecției pregătire sportivă practică și în afara acesteia, se vor avea în vedere norme suplimentare de protecție a integrității fizice a elevului, cum ar fi:

- practicarea exercițiilor fizice să se realizeze în condiții meteorologice adecvate (temperaturi între – 5 și 26 grade, în funcție de anotimp), cu echipament sportiv recomandat anotimpului respectiv;
- suprafețele pe care elevul va practica exercițiile fizice vor fi verificate în prelabil (de el, de părinți/reprezentanți legali) astfel încât să nu prezinte denivelări sau obstacole;
- spațiul în care se va practica exerciții fizice va fi amplasat la distanțe corespunzătoare de zone periculoase (ziduri, graduri, căi rutiere etc.).

Părintele/reprezentantul legal al elevului trebuie informat în legătură cu cerințele privind mediul, materialele și echipamentele necesare pentru practicarea exercițiilor fizice, în condiții de siguranță, în sistem online. Procesul verbal de protecția muncii va fi semnat și de părinte/reprezentant legal.

O atenție specială va fi acordată informării elevului și părintelui/reprezentantului legal în legătură cu anumite sarcini de lucru pe care le va avea de efectuat elevul și care vor presupune înregistrări video pe care acesta trebuie să le transmită profesorului. Se recomandă semnarea unei declarații comune, profesor – părinte/reprezentant legal, privind respectarea prevederilor Regulamentului de protecție a datelor cu caracter personal.

Avizul medical este obligatoriu. Elevul va trebui să prezinte acest aviz medical în prima lună a anului școlar. În absența acestui aviz, nu se poate solicita elevului efectuarea exercițiilor fizice din timpul lecției, dar i se pot transmite alte sarcini de lucru, cu caracter teoretic (efectuarea de referate, teste de cunoștințe etc.)

Pentru buna desfășurare a activităților didactice, elevii vor primi informații privind materialele (sportive sau improvizate) de care trebuie să dispună și cu aplicațiile/platformele online pe care le vor folosi în cadrul lecțiilor de pregătire sportivă teoretică. Pe lângă laptop, tablete, telefon, ceasuri (cu aplicații de monitorizare a efortului fizic), brățări pentru monitorizarea efortului fizic, elevii vor fi încurajați să utilizeze materiale sportive necesare pregătirii în disciplina sportivă practicată.

Elevilor li se vor indica:

a. platforme de învățare online (de exemplu, Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams, Edmodo, Learningapps), pe care profesorii vor încărca resurse educaționale utile procesului de predare - învățare, precum și informațiile privind organizarea și desfășurarea activității la disciplina Pregătire sportivă practică:

- normele de protecție a muncii;
- „regulile de aur" pentru prevenirea răspândirii infecțiilor provocate de virusul SARS Cov-2;
- resurse informaționale cu acces liber: filme, kinograme, programe de exerciții, fișe de lucru; informații cu caracter sportiv; probele de evaluare și baremurile aferente;
- reguli de comunicare în mediul online;
- reguli privind protecția datelor cu caracter personal și modul de utilizare a materialelor filmate pe care le vor realiza elevii.

b. aplicațiile care vor fi utilizate pentru comunicare (de exemplu, Whatsapp, Facebook/Messenger, email etc.); se va insista cu prezentarea și respectarea regulilor de comunicare în mediul online;

c. aplicații online cu scop de învățare (de exemplu, Kahoot, Padlet, Livresq);

d. aplicații pentru comunicarea colaborativă online (de exemplu, Meet, Skype, Zoom);

e. aplicații pentru stocarea resurselor educaționale deschise necesare predării exercițiilor fizice (Youtube) Pregătire sportivă practică;

f. aplicații pentru monitorizarea efortului fizic (distanțe parcurse, număr de pași) sau solicitării organismului în timpul practicării exercițiilor fizice (frecvență cardiacă), pentru telefoane tip Android sau iPhone (Endomondo, Fitness, Strava, FitBit Coach);

g. aplicații privind monitorizarea frecvenței cardiace în timpul efortului fizic, pentru ceasuri inteligente;

h. aplicații privind monitorizarea regimului alimentar și efortului fizic zilnic pentru sisteme Android sau iPhone (MyNetDiary);

Pentru consemnarea notelor și informarea părinților în legătură cu procesul de evaluare, se vor utiliza aplicațiile de tip Adservio/catalog electronic.

Valorificarea tuturor aplicațiilor menționate anterior reflectă modul în care se promovează învățarea digitală autentică și utilizarea noilor tehnologii ca o constantă a procesului didactic la Pregătire sportivă practică, adaptat sistemului de învățământ online.

MENȚIUNI

În funcție de scenariul care se va aplica în unitatea de învățământ, se va combina predarea online cu cea „față în față". Prin urmare, se va avea în vedere ca niciun elev „să nu rămână în urmă", respectiv ca toți elevii să beneficieze de experiențe de învățare motrică. Alternarea predării „față în față" cu cea online va presupune acordarea unei atenții deosebite exercițiilor fizice propuse elevilor, astfel încât activitatea la Pregătire sportivă practică să rămână accesibilă și să producă modificările dorite la nivelul competentelor elevilor sportivi.

4. VALORIFICAREA CONTEXTELOR NONFORMALE ȘI INFORMALE PENTRU CONSOLIDAREA ACHIZIȚIILOR DOBÂNDITE DE ELEVI PE DURATA LECȚIILOR ONLINE

Având în vedere particularitățile predării online, în funcție de perioada de pregătire în care se află sportivul, se va acorda o atenție specială formulării unor teme pentru acasă. Practicarea disciplinei sportive în timpul liber de către elevi și rezolvarea unor sarcini aferente acestui proces vor contribui la consolidarea achizițiilor din timpul lecțiilor de pregătire sportivă practică.

Temele pentru acasă pot viza:

- vizionarea, analizarea și comentarea unor competiții de nivel național și internațional, în scopul realizării unor portofolii de specialitate (cu indicarea adreselor web);
- elaborarea unor referate, privind noutățile în domeniul sportului practicat;
- exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (exerciții compensatorii);
- practicarea unor sporturi complementare în perioada de tranziție;
- participarea la forumuri/platforme/rețele de socializare pe teme sportive.

Atunci când este posibil, temele vor include recomandări pentru petrecerea activă a timpului liber, în aer liber, în spații corespunzător amenajate. Elevii vor fi încurajați să repete exercițiile fizice însușite în cadrul lecțiilor și să practice disciplina sportivă în timpul liber.

În recomandarea temelor pentru acasă, se va ține cont de regulile de protecție a muncii. Elevii vor fi informați în legătură cu toate măsurile care se impun pentru asigurarea unor condiții optime pentru practicarea exercițiilor fizice. De asemenea, se va ține cont de variabilitatea condițiilor în care elevii vor practica aceste exerciții și de diferitele resurse electronice pe care elevii le-ar putea utiliza pentru efectuarea unor teme cu caracter teoretic.

Efortul elevilor de a efectua aceste teme va fi recompensat prin acordarea de note, puncte suplimentare, alte forme de recunoaștere (diplome, premii etc.).

Motivația elevilor pentru practicarea exercițiilor fizice în timpul liber poate fi susținută și de indicarea practicării unor jocuri electronice care presupun efort fizic, combinat cu cel intelectual. Aceste aplicații electronice (de tipul jocurilor interactive, Wii-fitness) s-au dezvoltat foarte mult în ultimii ani, cu scopul stimulării activismului copiilor, care petreceau prea mult timp în fața calculatorului. Cu ajutorul acestor aplicații, practicarea exercițiilor fizice pare mai ușoară ca nivel al efortului, prin faptul că oferă o serie de satisfacții imediate de tipul punctajelor înregistrate, stadiului de instruire care poate fi atins, etc.

În funcție de obiectivele urmărite, se pot recomanda:

- jocuri de control corporal – în cadrul cărora rezolvarea sarcinilor motrice se realizează prin mișcări ale întregului corp; mișcările sunt capturate prin intermediul sistemului electronic şi transformate în instrumente de realizare a sarcinilor în cadrul jocurilor (Eyetoy:Kinetic/Groove/Antigrav, Wii Sports, Your Shape, Project Natal Trazer);
- jocuri de ritmicitate – conțin sarcini de reproducere a unor succesiuni de acţiuni motrice ritmice aferente unor linii melodice (Rock Band, Guitar Hero, We Cheer, iDANCE, Wii Fit);
- jocuri cu echipamente de fitness – care asigură un grad sporit de atractivitate prin asocierea dintre exerciţiile fizice şi acționarea mecanică a diferitelor echipamente (Gamercize, Gamebike, Fitclub, GameCycle, BrainBike, Expresso Bikes);
- jocuri de fitness – permit urmărirea pe ecran a demonstrației efectuate de un antrenor personal virtual și primirea unui feedback instantaneu, asupra formei mișcării și progresului pe care îl realizează executantul (EA Sports Active, The Biggest Loser, Your Shape, Wii Fit Plus);
- jocuri de combat - în cadrul lor sunt solicitate mișcări specifice unor discipline sportive de combat, efectuate în relație cu personaje virtuale (Lightspace Play, Makoto, BodyPad: Tekken 5, TWall).

4.1. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul primar

Se recomandă ca temele pentru acasă să contribuie la formarea competențelor specifice cerute de programa școlară. În acest sens pot fi formulate teme care să indice practicarea sistematică a exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă și a calităților motrice, pentru consolidarea deprinderilor motrice (fundamentale și specifice disciplinei sportive practicate). Pe de altă parte, temele vor viza formarea și consolidarea cunoștințelor teoretice de specialitate, a căror contribuție la practicarea conștientă și activă a disciplinei sportive de către elevi este deosebit de importantă.

Temele pentru acasă pot viza:

- Rezolvarea unor sarcini specific;

- Practicarea exercițiilor fizice sau dansurilor, ilustrate în diverse materiale audio-video
  Exemple: https://www.youtube.com/watch?v=vYrfDTXWXYc&t=1299s/
  https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q
- Asimilarea unor informații sportive sau reguli de bază ale sporturilor predate, care pot fi accesate pe site-uri de specialitate sau pot fi transmise de profesor sub forma prezentărilor în Power Point/ Word/ Prezi
- Vizionarea competiţiilor sportive desfăşurate pe plan local, naţional şi internaţional la diferite discipline sportive;
  Exemple: *https://www.youtube.com/watch?v=ujhIQBJpIag, https://www.youtube.com/watch?v=jRP4xKYyDA0, https://www.youtube.com/watch?v=qynsSP-bXNg*
- Utilizarea unor jocuri video care presupun efort fizic.

4.2. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul gimnazial

Se recomandă ca temele pentru acasă să contribuie la formarea competențelor specifice cerute de programa școlară. În acest sens pot fi formulate teme care să indice practicarea sistematică a exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă și a calităților motrice, pentru consolidarea deprinderilor motrice specifice disciplinei sportive practicate, pentru asimilarea cunoștințelor teoretice de specialitate care să permite practicarea independentă a exercițiilor fizice și a disciplinei sportive, în condiții de igienă și de siguranță.

Temele pentru acasă pot viza:

- Exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (de 2 ori pe săptămână);
- Exersarea unor exerciții pentru dezvoltarea forței segmentare sau a unei alte calități motric (de 2 ori pe săptămână);
- Realizarea portofoliului conform cerințelor stabilite de profesor/ antrenor (vezi manualele de pregătire sportivă practică pentru atletism și fotbal, clasa a V-a, format digital, Editura Litera, București, 2017; *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Pregatire%20sportiva%20practica-Atletism/Litera/; https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Pregatire%20sportiva%20practica-Fotbal/Litera/;*
- Completarea jurnalului de autocontrol;
- Determinarea indicilor morfologici și funcționali (personali și ai membrilor familiei) și compararea valorilor acestora cu cele normale, specifice vârstei și genului.

4.3. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul liceal

Temele pentru acasă vizează aplicarea deprinderilor motrice specfice disciplinei sportive practicate în diferite contexte, dezvoltarea calităților motrice, cu accent pe forță și rezistență, prevenirea instalării deficiențelor fizice, valorificarea cunoștințelor teoretice, precum și promovarea unui stil de viață sănătos care să includă practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a sportului ales. Elevii pot primi ca teme:

- Exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (de minimum două ori pe săptămână);
- Exersarea programelor pentru dezvoltarea masei musculare (de trei ori pe săptămână);
- Exersarea programelor de streching;
- Comentarea unei secvențe din sportul practicat, vizionată la televizor sau indicată de profesor/ antrenor într-o înregistrare postată pe internet;
- Efectuarea exercițiilor fizice cu ajutorul aplicațiilor electronice.

MENȚIUNI

Se recomandă ca temele pentru acasă să devină o constantă a activităților de învățare specifice disciplinei *Pregătire sportivă practică*. Indiferent de sistemul de organizare a predării (normal/„față în față”, online sau hibrid), temele completează influențele educaționale din timpul lecțiilor de pregătire sportivă practică și contribuie la formarea unui stil de viață activ și sănătos al elevilor.

5. PREDAREA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI LA ELEVII AFLAȚI ÎN SITUAȚII DE RISC

Adaptarea proiectării didactice şi procesului de predare/ învăţare online la particularităţile/categoriile de elevi aflaţi în situaţii de risc

Se va acorda o atenție deosebită elevilor din medii și grupuri dezavantajate: elevi cu statut socio-economic și nivel educațional al părinților scăzute etc.

În funcție de situațiile concrete cu care se confruntă, se vor identifica cele mai adecvate soluții prin care elevii din categoriile menționate să fie implicați în lecțiile de pregătire sportivă practică online sau să fie încurajați să practice disciplina sportivă în mod independent. În acest sens:

- se vor elabora fișe de lucru care vor fi transmise elevilor care nu dețin mijloace tehnologice; fișele de lucru vor descrie și vor ilustra programe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă, structuri tehnice din disciplina sportivă practicată, exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice disciplinei sportive practicate;
- se vor transmite părinților recomandări privind practicarea exercițiilor fizice de către elevi și vor fi încurajați să se implice activ în activități motrice împreună cu aceștia.

Se va semnala conducerii unității de învățământ situațiile de risc în care se află elevii. Conducerea unității de învățământ, la rândul său, va solicita sprijinul comunității locale pentru ca să se evite abandonul școlar al acestor elevi.

Fișele de lucru scot în evidență modul în elevii pot fi încurajați să practice disciplina sportivă, în condițiile de lucru la domiciliu (în casă sau în aer liber), atunci când nu dispun de mijloacele tehnologice care să le permită interacțiunea directă cu profesorul, pe durata lecțiilor online.

EXEMPLE DE FIŞE DE LUCRU:

Fişa de lucru nr.1

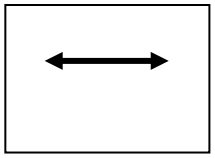
FIȘĂ DE LUCRU

Fișa îți propune un program de exerciții fizice pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare.



Fişa de lucru

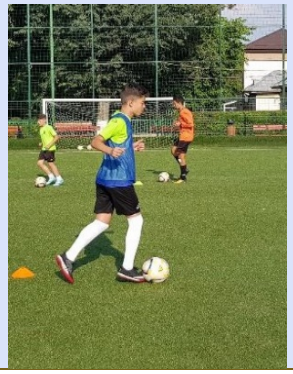
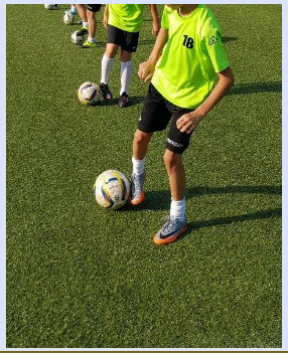
Citește, observă și execută!

DESCRIEREA EXERCIȚIULUI	NUMĂR REPETĂRI	IMAGINE
1. Execută deplasări laterale	**6m/5x**	
2. Execută pasa de control.	**5 serii/20 repetări**	
3. Execută preluarea de jos din autoaruncare.	**5 serii/20 repetări**	
4. Execută serviciul de sus la un perete.	**5 serii/20 repetări**	

Fișa de lucru nr.3

FIȘĂ DE LUCRU

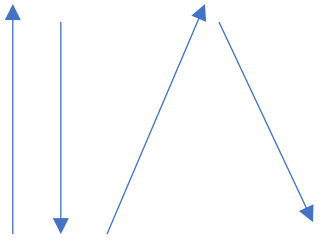
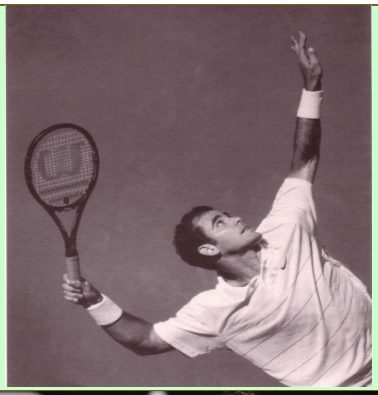
Citește, observă și execută!

DESCRIEREA EXERCIȚIULUI	NUMĂR REPETĂRI	IMAGINE
1. Exersează preluarea mingii cu capul prin amortizare din aruncări proprii.	20 x	
2. Execută conducerea mingii pe o distanță de 10 m.	5x	
3. Exersează lovirea mingii cu latul piciorului la un perete.	20 x	
4. Exersează lovirea mingii cu exteriorul labei piciorului la un perete.	20x	

Fișa de lucru nr.4

FIȘĂ DE LUCRU

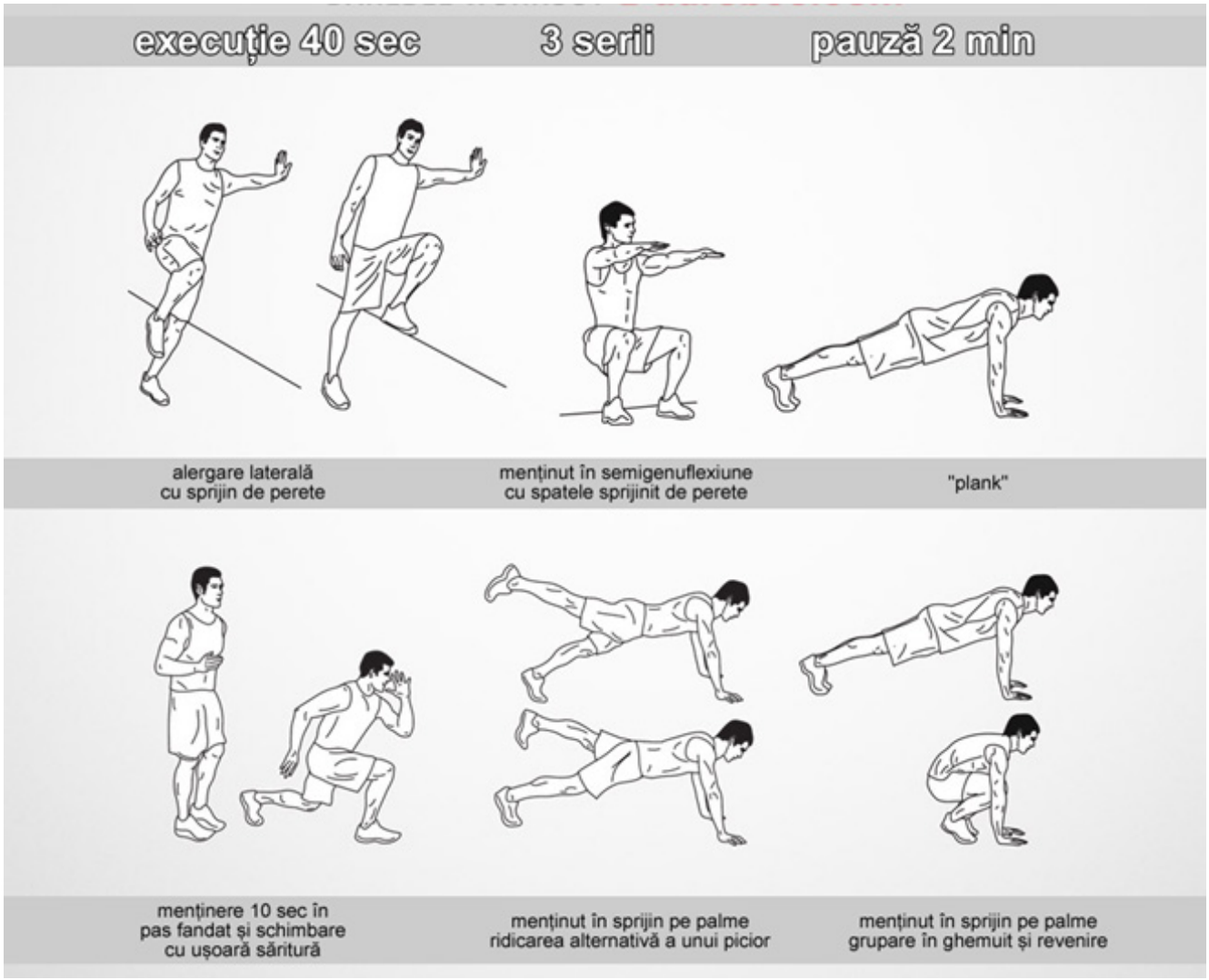
Citește, observă și execută!

Descrierea exercițiului	Număr repetări	Imagine
1. Execută deplasări: înainte, înapoi, oblic dreapta, oblic înapoi stânga.	5x	
2. Execută serviciul de sus la un perete	3 serii/ 20 x	
3. Execută lovitura de dreapta la un perete	3 serii/ 20 x	
4. Execută lovitura de stânga la un perete	3 serii/ 20 x	
5. Execută lovitura de voleu la un perete	3 serii/ 20 x	

Fișa de lucru nr.5

FIȘĂ DE LUCRU

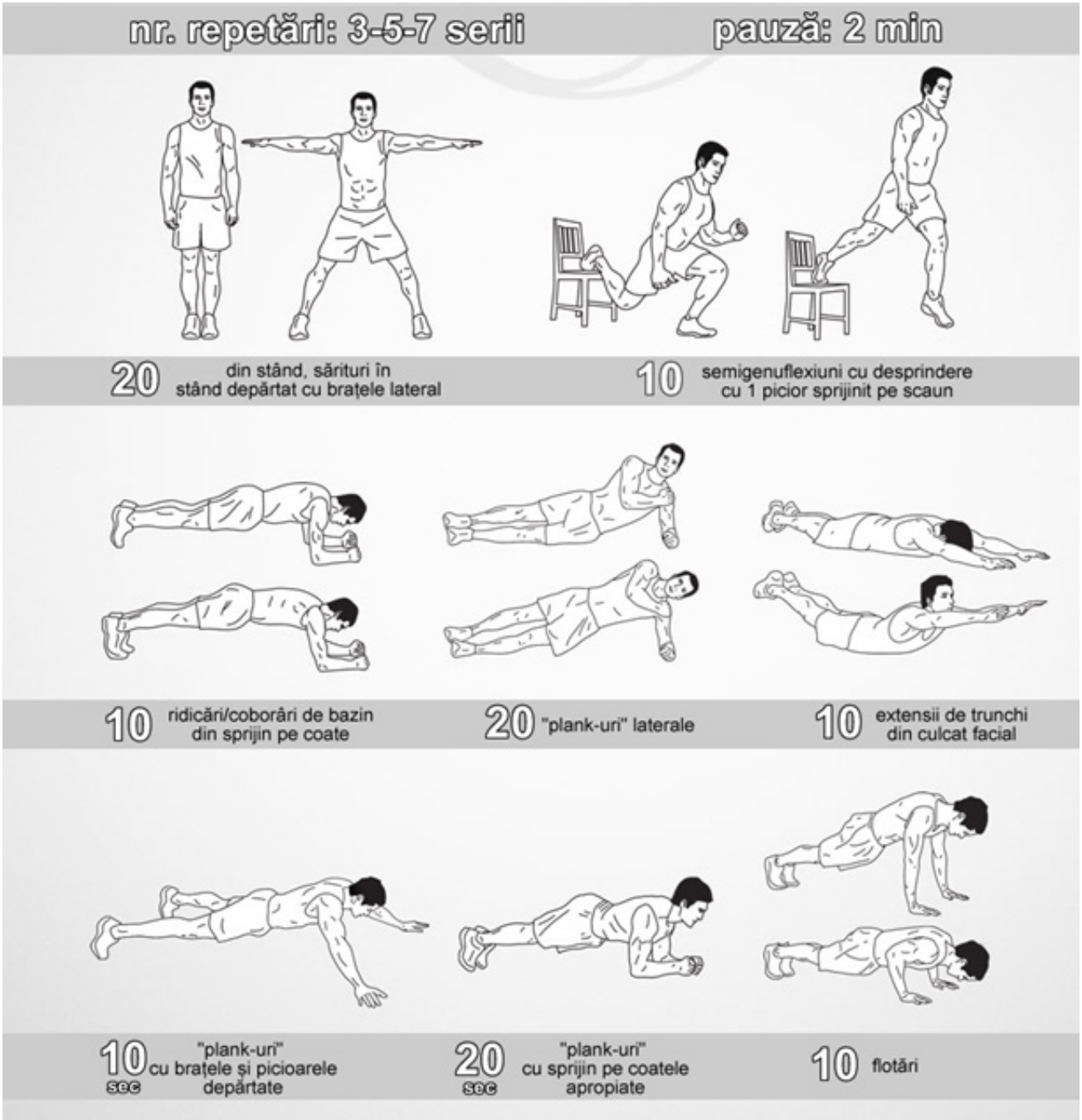
Citește, observă și execută!



Fișa de lucru nr.6

FIȘĂ DE LUCRU

Citește, observă și execută!



6. CONSTITUIREA COMUNITĂȚILOR PROFESIONALE DE BUNĂ PRACTICĂ

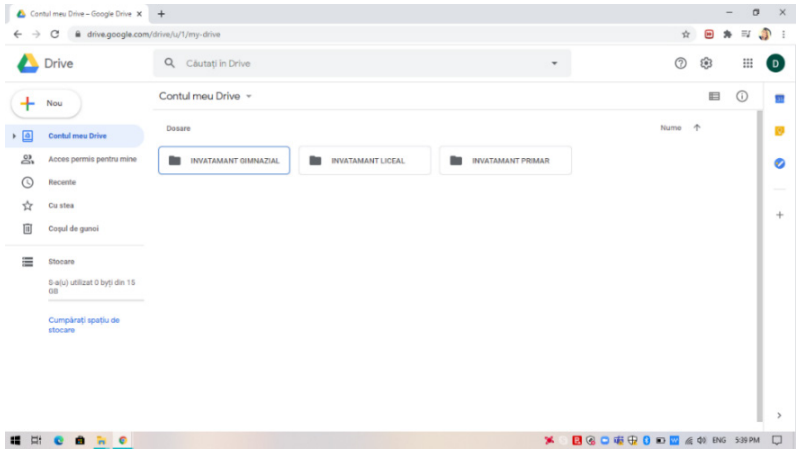
Având în vedere dificultățile cu care s-au confruntat în anul școlar 2019 – 2020, grupul de profesori de la nivelul unei unități de învățământ, în general, și cei de la catedrele metodice pe discipline sportive, în special, trebuie să devină o reală comunitate de învățare și de sprijin. Prin urmare, se recomandă implicarea în schimburi de experiență care să prezinte:

- modalități de colaborare între profesori și între profesori și elevi;
- aplicații noi de predare/ învățare/ evaluare;
- abordări reflexive asupra aspectelor pozitive întâlnite în procesul de instuire sau asupra celor de ameliorat.

În cadrul cercurilor pedagogice, se vor prezenta soluțiile de predare a discilinei Pregătire sportivă practică online, aplicate pe durata lecțiilor, la diferite clase/grupe și cicluri de învățământ. Inclusiv activitatea cercurilor pedagogice se va desfășura online, utilizându-se diferite soluții tehnice (Zoom, Google Meet etc.).

De asemenea, se recomandă organizarea schimburilor de experiență între catedre/comisii metodice, la nivel de unitate de învățământ, asistențe la lecții organizate la alte discipline (care utilizează preponderent mijloacele IT în predare), lecții deschise susținute online (la diferite clase/grupe și cicluri de învățământ). Schimburile de experiență pot fi organizate folosind drept criteriu ciclul de învățământ la care predau profesorii.

Pentru diseminarea bunelor practici și stocarea acestora, se recomandă constituirea de biblioteci virtuale, care să reunească resurse informaționale valoroase pentru desfășurarea pregătirii sportive practice online (filme, cărți). Se pot utiliza aceleași aplicații/platforme pe care au fost încărcate și materialele didactice pentru elevi (Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams, Edmodo, Learningapps). Realizarea și dezvoltarea acestor biblioteci, partajarea conținuturilor cu ceilalți membri ai comunității reprezintă activități de dezvoltare profesională deosebit de valoroase în contextul învățământului online. (figura nr.1: a, b, c)



a.

b.

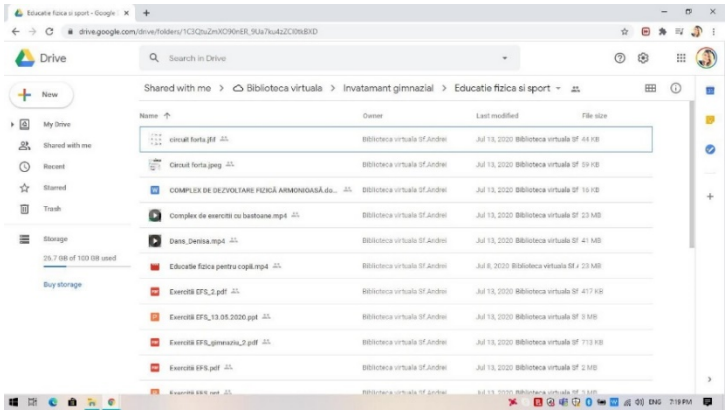


Figura nr.1. Exemple de organizare a resurselor informaționale pentru lecțiile de pregătire sportivă practică în Google Drive

MENȚIUNI

Inspectorii școlari de specialitate și directorii unităților de învățământ sportiv integrat și suplimentar sunt invitați să se înregistreze în comunitatea profesională **„PROFESORI-ANTRENORI@online”** și să contribuie la dezvoltarea platformei RED specifică disciplinelor sportive practicate de elevii sportivi, transmițând materiale audio – video, fotografii, descrieri de exerciții fizice, jocuri dinamice, la adresa de email: psp@profesori-antrenori.ro

Ulterior constituirii bibliotecii, profesorii-antrenori din unitățile de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar vor avea acces gratuit la cele mai valoroase idei și resurse educaționale pentru disciplina ***Pregătire sportivă practică***.

BIBLIOGRAFIE

1. Programele şcolare pentru Pregătire sportivă practică, învăţământ sportiv integrat şi suplimentar, Clasa a I-a și clasa a II-a, Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 5004 / 02.12.2014.
2. Programele şcolare pentru Pregătire sportivă practică, învăţământ sportiv integrat şi suplimentar, Clasa a III-a și clasa a IV-a, Anexa nr. 4 la ordinul ministrului educației naționale nr. 5004 / 02.12.2014.
3. Programele şcolare pentru Pregătire sportivă practică, învăţământ sportiv integrat şi suplimentar, Clasele a V-a - a VIII-a, Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017.
4. Programele şcolare pentru Pregătire sportivă practică, învăţământ sportiv integrat şi suplimentar, Clasele a V-a - a XII-a, Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5098 / 09.09.2009.
5. Teodorescu, S. V., Ganera, C., Stănescu, M. I., Neagu, N., (2017). Manual Pregătire sportivă practică - atletism, pentru clasa a V-a, Editura Litera.
6. Teodorescu, S. V., Boingiu, A., Neagu, N., (2017). Manual Pregătire sportivă practică - fotbal, pentru clasa a V-a, Editura Litera.

SURSE WEB

1. https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Pregatire%20sportiva%20practica-Atletism/Litera/;
2. https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Pregatire%20sportiva%20practica-Fotbal/Litera/;
3. https://www.youtube.com/watch?v=vYrfDTXWXYc&t=1299s/
4. https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q
5. https://www.youtube.com/watch?v=ujhIQBJpIag
6. https://www.youtube.com/watch?v=jRP4xKYyDA0,
7. https://www.youtube.com/watch?v=qynsSP-bXNg
8. Exemple de resurse web pentru disciplina sportivă fotbal:
   - *https://www.youtube.com/watch?v=y8NGxzFDwKI*
   - *https://www.youtube.com/watch?v=HAldAfxxHPk*
   - *https://www.youtube.com/watch?v=w4gFcToLoEc*
   - *https://www.youtube.com/watch?v=y8NGxzFDwKI*
   - *https://youtu.be/cxpnp4PHQjY*
   - *https://youtu.be/tlfewpt4nbQ*
   - *https://youtu.be/bh_Fhl97NRU*
   - *https://youtu.be/iS4l2cEA3w8*
   - *https://youtu.be/aa26nUPxqq8*
   - *https://youtu.be/xSoXJLjSRcA*
   - *https://youtu.be/nYQM_dpFTRE*
   - *https://youtu.be/qOf1J7FZme0*
   - *https://youtu.be/FM_oR11wBt8*
   - *https://youtu.be/4-09bakSa1w*

9. Exemple de resurse web pentru disciplina sportivă judo:
   - https://www.youtube.com/watch?v=LBdwYuTznlA
   - https://www.youtube.com/watch?v=roMuVTRl44A
   - https://www.youtube.com/watch?v=tIPev_8VH3U
   - https://www.youtube.com/watch?v=NtziJTo_BWA
   - https://www.youtube.com/watch?v=iF6LSFIQjwA
   - https://www.youtube.com/watch?v=CitXXf0GNzU
   - https://www.youtube.com/watch?v=AdQcN8FE5-c
   - https://www.youtube.com/watch?v=ib77CF4nxF0
   - https://www.youtube.com/watch?v=y09bi1J00nE
   - https://www.youtube.com/watch?v=i5e37oI7aqY
   - https://www.youtube.com/watch?v=r-ytZjcPhtA
10. Exemple de resurse web pentru disciplina sportivă rugby:
   - https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/
   - https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/page/2/
   - https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/page/3/
   - https://frr.ro/category/stiri/juniori/e-antrenor/page/4/
11. Exemple de resurse web pentru disciplina sportivă atletism:
   - http://infoatletism.ro/
   - https://www.fra.ro/clasamente/detalii-sprint-garduri/
   - https://www.youtube.com/watch?v=0_8aENuDdys
   - https://www.youtube.com/watch?v=1YV7lp3HJx4
   - https://www.youtube.com/watch?v=0nMmr3QEK0E
   - https://www.youtube.com/watch?v=JT0BnX1uyn8
   - https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g
   - https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90
   - https://www.youtube.com/watch?v=WKsOBDthS9I *(eng)*
   - https://www.youtube.com/watch?v=aR2MyqYs1pA *(eng)*
   - https://www.youtube.com/watch?v=Z1IQEK07p_4 *(eng)*
   - https://www.youtube.com/watch?v=5F71gzoZErQ *(eng)*
12. Exemple de resurse web pentru disciplina sportivă baseball:
   - https://www.youtube.com/watch?v=5Ia5lSZAf4Y *(eng)*
   - https://www.youtube.com/watch?v=EZtJ9JNPE2k *(eng)*
   - https://www.youtube.com/watch?v=bda0sQy7OIc *(eng)*
   - https://www.youtube.com/watch?v=mh5oBfiu6PA *(eng)*
   - https://www.youtube.com/watch?v=9drUPuNApQc *(eng)*
   - http://www.playsportstv.com/baseball/baseball-fielding_catching-drill-for-young-players *(eng)*

13. Resurse internet federații naționale/ internaționale:

FEDERAȚIA SPORTIVĂ NAȚIONALĂ	FEDERAȚIA SPORTIVĂ EUROPEANĂ	FEDERAȚIA SPORTIVĂ MONDIALĂ
F.R. Alpinism și Escaladă https://www.frae.ro/	https://www.ifsc-climbing.org/ https://www.european-mountaineers.eu/	https://www.ifsc-climbing.org/
F.R. Atletism https://www.fra.ro/	https://www.european-athletics.org/	https://www.worldathletics.org/home
F.R. Baschet https://www.frbaschet.ro/	http://www.fibaeurope.com/	http://www.fiba.basketball/
F.R. Badminton http://www.badminton.ro/	http://www.badmintoneurope.com/Cms/	http://www.internationalbadminton.org/
F.R. Baseball și Softball https://baseball-softball.ro/	http://www.baseballeurope.com/	https://www.wbsc.org/
F.R. Box http://www.frbox.eu/	http://www.eubcboxing.org//	https://www.aiba.org/
F.R. Canotaj http://www.frcanotaj.ro/	http://www.worldrowing.com/fisa/european-rowing/	http://www.worldrowing.com/
F.R. Ciclism https://www.federatiadeciclism.ro/	http://www.uec.ch/	https://www.uci.org/
F.R. Culturism și Fitness https://www.frcf.ro/	https://ebff.es/	https://ifbb.com/
F.R. Dans Sportiv https://www.dancesport.ro/	http://idsa.com.ua/edsf/eng/	https://www.worlddancesport.org/WDSF
F.R. Fotbal https://www.frfotbal.ro/	https://www.uefa.com/	https://www.fifa.com/
F.R. Gimnastică http://www.romgym.ro/	https://www.europeangymnastics.com/	https://www.gymnastics.sport/site/
F.R. Gimnastică Ritmică http://www.frgr.ro/	https://www.europeangymnastics.com/	https://www.gymnastics.sport/site/
F.R. Go https://frgo.ro/	https://www.eurogofed.org/	https://www.intergofed.org/
F.R. Haltere https://www.facebook.com/ federatiaromanadehaltere/	https://www.ewfed.com/	https://www.iwf.net/
F.R. Handbal https://frh.ro/	https://www.eurohandball.com/	https://www.ihf.info/
F.R. Hochei pe gheață https://www.rohockey.ro/	https://eurohockey.org/	https://www.iihf.com/
F.R. Hochei pe iarbă https://www.facebook.com/ FederatiaRomanadeHocheipeiarba/	https://eurohockey.org/	http://www.fih.ch/
F.R. Natație și Pentatlon Modern http://www.swimming.ro/	http://www2.len.eu/	http://www.fina.org/
F. R. Judo http://www.frjudo.ro/	https://eju.net/	https://www.ijf.org/
F. R. Kaiac-canoe http://kaiac.ro/wpn/	https://www.canoe-europe.org/	https://www.canoeicf.com/
F. R. Karate https://frkarate.ro/	https://www.europeankaratefederation.net/	https://www.wkf.net/
F.R. Lupte http://frl.ro/	https://www.uww-eu.org/index.php/en/	https://unitedworldwrestling.org/
F.R. Oină http://froina.ro/	----------	----------
F.R. de Orientare https://www.fro.ro/	https://orienteering.sport/	https://orienteering.sport/
F.R. Patinaj http://www.frponline.ro/	https://www.isu.org/	https://www.isu.org/

FEDERAȚIA SPORTIVĂ NAȚIONALĂ	FEDERAȚIA SPORTIVĂ EUROPEANĂ	FEDERAȚIA SPORTIVĂ MONDIALĂ
F.R. Polo pe apă http://frpolo.ro/	http://www2.len.eu/	http://www.fina.org/
F.R. Rugby https://frr.ro/frr/	https://www.rugbyeurope.eu/	https://www.world.rugby/
F.R. Bob și Sanie https://www.bobsanie.com/	https://www.fil-luge.org/de/startseite	https://www.fil-luge.org/de/startseite
F.R. Schi și Biatlon https://frschibiatlon.ro/	https://www.fis-ski.com/	https://www.fis-ski.com/
F.R. Schi și Biatlon https://frschibiatlon.ro/	https://www.biathlonworld.com/	https://www.biathlonworld.com/
F.R. Scrimă https://frscrima.ro/	https://www.eurofencing.info/	https://fie.org/
F.R. Baseball și Softball https://baseball-softball.ro/	https://www.europeansoftball.org/	https://www.wbsc.org/
F.R. Șah http://frsah.ro/	https://www.europechess.org/	https://www.fide.com/
F.R. de Taekwondo WT http://taekwondowt.ro/	https://worldtaekwondoeurope.org/	http://worldtaekwondo.org/
F.R. Tenis http://www.frt.ro/ro/	https://www.tenniseurope.org/	https://www.itftennis.com/en/
F.R. Tenis de Masă http://frtmromania.ro/	https://www.ettu.org/en/	https://www.ittf.com/
F.R. de Tir cu Arcul https://frta.ro/	https://www.archeryeurope.org/	https://worldarchery.org/
F.R. Tir Sportiv https://frts.ro/	http://www.esc-shooting.org/	https://www.issf-sports.org/
F.R. Volei http://www.frvolei.ro/	https://www.cev.eu/	https://www.fivb.com/
F.R. de Yachting https://www.fry.ro/	http://www.eurosaf.org/	https://www.sailing.org/



COLECTIVUL DE AUTORI

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME	INSTITUȚIA/ UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT
1.	Alin-Cătălin **PĂUNESCU**	C.N.P.E.E.
2.	Silvia **TEODORESCU**	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport București
3.	Dan Mihai **GHEORGHIȚĂ**	Inspectoratul Școlar Județean Brăila
4.	Laurențiu **OPREA**	Inspectoratul Școlar al Municipiului București
5.	Csaba Istvan **FARKAS**	Inspectoratul Școlar Județean Covasna
6.	Alin **VANCEA**	Inspectoratul Școlar Județean Dolj
7.	Emilian **PĂTRU**	Inspectoratul Școlar Județean Galați
8.	Sorin **POPOVICI**	Inspectoratul Școlar Județean Iași
9.	Titel **IORDACHE**	Inspectoratul Școlar Județean Ilfov
10.	Simona **TOMA**	Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
11.	Constantin **OSAIN**	Inspectoratul Școlar Județean Timiș
12.	Andrei **SZEMERJAI**	Liceul cu Program Sportiv "Nicolae Rotaru" Constanța
13.	Cristian **PINTRIJEL**	Clubul Sportiv Școlar Nr.5 București
14.	Marius **TĂTARU**	Clubul Sportiv Școlar Călărași
15.	Elena Magda **MELINTE**	Liceul cu Program Sportiv Piatra-Neamț
16.	Ion **TOMA**	Liceul cu Program Sportiv „Mircea Eliade” București
17.	Cătălin **GANERA**	Liceul cu Program Sportiv "Nicolae Rotaru" Constanța