

**REPERE METODOLOGICE**  
**PENTRU APLICAREA CURRICULUMULUI NAȚIONAL**  
**LA CLASA A IX-A, ÎN ANUL SCOLAR 2021-2022**

**PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ**  
**– CURRICULUM DIFERENȚIAT –**

**ÎNVĂȚĂMÂNT Vocațional – PROFIL SPORTIV**





|  | Pag. |
|--|------|
| <b>Introducere .....</b>   | 3    |
| <b>I. SPECIFICUL DISCIPLINEI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ (PSP)..</b>   | 4    |
| I.1. Cunoașterea aprofundată a domeniului Știința sportului și educației fizice (SSEF).....  | 4    |
| I.2. Abordarea psihopedagogică a domeniului științific SSEF .....  | 5    |
| I.3. Poziția disciplinei PSP în planul-cadru de învățământ .....   | 5    |
| I.4. Relația disciplinei PSP cu alte discipline pe orizontală (în același an școlar) și pe verticală (pe durata nivelului de școlaritate respectiv) .....  | 5    |
| <b>II. CURRICULUM DEZVOLTAT PE BAZA COMPETENȚELOR .....</b>  | 5    |
| II.1. Rolul programei școlare în ansamblul instrumentelor curriculare .....  | 5    |
| II.2. Analiza comparată a competențelor generale precizate în programele școlare aflate în vigoare pentru învățământul vocațional - profil sportiv (învățământul gimnazial și învățământul liceal) ..... | 6    |
| II.2.1. Competențele generale valabile pentru învățământul vocațional - profil sportiv (învățământul gimnazial și învățământul liceal) .....   | 7    |
| II.2.2. Corelarea competențelor generale în cazul celor două cicluri de învățământ .....   | 8    |
| <b>III. PROIECTARE ȘI PLANIFICARE DIDACTICĂ .....</b>  | 9    |
| III.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a, formațiuni de studiu cu 8-10 ore de PSP/săptămână - învățământ vocațional - profil sportiv .....   | 9    |
| III.1.1. Competențe generale, competențe specifice și exemple de activități de învățare  | 9    |
| III.1.2. Modele de planificare pentru clasa a IX-a, formațiuni de studiu cu 8-10 ore de PSP/săptămână .....  | 13   |
| III.2. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a, 4 ore de PSP/săptămână - învățământ vocațional - profil sportiv .....  | 75   |
| III.2.1. Abordarea predării disciplinei PSP 4 ore/ săptămână (2 LECȚII DE PSP) .....   | 75   |
| III.2.2. Competențe generale, competențe specifice și exemple de activități de învățare  | 75   |
| III.2.3. Conținutul programei școlare de PSP pentru clasa a IX-a, nivel avansați, 4 ore/săptămână .....  | 78   |
| III.2.4. Model de planificare pentru clasa a IX-a - 4 ore de PSP/săptămână - învățământ vocațional - profil sportiv .....  | 79   |
| <b>IV. EVALUAREA GRADULUI DE ACHIZIȚIE A COMPETENȚELOR DIN ANUL ANTERIOR</b>   | 84   |
| IV.1. Conținutul evaluării la clasa a IX-a - formațiuni de studiu cu 8-10 ore de PSP/săptămână   | 84   |
| IV.2. Conținutul evaluării la clasa a IX-a - formațiuni de studiu cu 4 ore de PSP/săptămână  | 84   |
| <b>V. RECOMANDĂRI PENTRU CONSTRUIREA NOILOR ACHIZIȚII .....</b>  | 115  |
| <b>VI. ADAPTAREA LA PARTICULARITĂȚILE/CATEGORIILE DE ELEVII AFLAȚI ÎN SITUAȚII DE RISC .....</b>   | 115  |
| <b>Bibliografie .....</b>  | 117  |

### De la curriculumul scris la curriculumul aplicat

Curriculumul național scris, conceput pe baza unui ansamblu de principii, asigură **flexibilizarea și personalizarea** demersului didactic, în acord cu nevoile, interesele și ritmurile diferite de dezvoltare a elevilor-sportivi.

Cadrele didactice au libertatea contextualizării la condițiile locale (materiale și umane) a programei școlare și proiectării unor parcursuri de învățare-instruire personalizate, definit ca și **curriculum aplicat**.

Astfel, proiectarea demersului didactic din **curriculumul aplicat** se va realiza prin raportare la programa școlară și va presupune:

- lectura integrală și atentă a programei școlare;
- după caz, adaptarea și personalizarea programei școlare;
- elaborarea planificării calendaristice;
- proiectarea unităților de învățare-instruire.

Consecutiv elaborării **curriculumului aplicat**, care poate fi extrem de divers, adaptat condițiilor locale și personalizat conform particularităților elevilor-sportivi implicați, va rezulta o diversitate a abordărilor conceptuale și practic-aplicative, materializate într-o multitudine de variante posibile de parcursuri ale programelor școlare.

În consecință, REPERELE METODOLOGICE vor oferi **sprijin cadrelor didactice** în trecerea de la **curriculumul național scris** (oficial) la cel aplicat (implementat local). **Identificarea unor posibile discontinuități dintre achizițiile învățării-instruirii de la finalul ciclului gimnazial și noile achiziții, așteptate și necesare, pentru debutul și parcurgerea de către elevii-sportivi a clasei a IX-a, dar și diminuarea diferențelor constate, prin evaluare inițială, la debutul implementării curriculumului aplicat local, prin propunerea de soluții operante, creative și inovatoare, va asigura elevilor-sportivi un debut liceal eficient.**

### PREMISE

1. Centrarea învățării-instruirii pe **competențe**, ca element conceptual central al programelor școlare, specifice diferitelor discipline sportive, în contextul disciplinei Pregătire Sportivă Practică
2. Existența unui **profil final de formare** a elevului-sportiv, care definește așteptările de la absolventul unui nivel de învățământ liceal, vocațional sportiv
3. Promovarea unui **curriculum aplicat, flexibil**, care să permită diversificarea și adaptarea situațiilor de învățare-instruire pentru elevii-sportivi, în acord cu particularitățile de vârstă, de dezvoltare fizică și nivel de pregătire sportivă, cu interesele și aptitudinile elevilor sportivi, cu respectarea diversității (etno-culturale, lingvistice, religioase etc.), precum și cu așteptările societății și implicit ale pieței muncii, în context
4. Nevoia de **valorificare a contextelor formale, nonformale și informale** de învățare-instruire
5. Nevoia de a dezvolta secțiunea din programa școlară PSP, dedicată *sugestiilor metodologice*
6. Promovarea unor **instrumente unitare, dar dinamice, de proiectare curriculară**

## I. Specificul disciplinei de învățământ PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ (PSP)



### I.1. Cunoașterea aprofundată a domeniului Știința sportului și educației fizice (SSEF)

Sportul reprezintă una dintre cele mai dinamice activități sociale care are drept scop perfecționarea ființei umane. Prin dimensiunile lui socio-culturale, sportul oferă o ocazie unică de a cunoaște alți oameni, de a comunica cu ei, de asumare a unor roluri diferite, de dobândire a unor atitudini morale (cum sunt toleranța, respectul față de ceilalți etc), de acceptare a atitudinilor legate de activitate (care contribuie la dezvoltarea personalității), de trăire a unor emoții mai greu de resimțit în alte sfere ale vieții, de acceptare a unor elemente pozitive ale stilului de viață (de exemplu, în alimentație, repaus etc), de adaptare la obiectivul propus (prin cooperare, coeziune și altele) și de a deveni socialmente activi prin performanțele celorlalți.

Antrenamentul are ca scop obținerea performanței sportive în contextul maximizării capacității motrice specifice de performanță, optimizării pregătirii motrice de bază, lucrului compensator în vederea diminuării efectelor generate de solicitările specifice și abilitării sportivului cu un set de cunoștințe și abilități psiho-relaționale și sociale care să-i permită o dezvoltare integrativă normală în societate.

În condițiile unei dezvoltări tehnologice impresionante, devine tot mai evident caracterul științific al antrenamentului. Dacă în anii precedenți, sportivii talentați puteau obține rezultate remarcabile numai pe baza experienței acumulate de unii antrenori, azi antrenamentul este fundamentat și potențat de științele sociale (psihologie, sociologie, pedagogie, management ș.a.) și biologice (anatomie, biomecanică, fiziologie, biochimie ș.a.).

Diversitatea disciplinelor sportive, dată de mediul în care se desfășoară, de aspectele tehnice ale deprinderilor specializate, de tactica utilizată, de factorii psihici implicați și nu în ultimul rând de calitățile motrice solicitate, a condus la clasificarea acestora în funcție de numeroase criterii, cu mențiunea că finalitatea procesului de pregătire se îndreaptă în aceeași direcție, maximizarea capacității de performanță a sportivului.

În direcția precizării sferei cunoașterii implicate în domeniul sportului de performanță se evidențiază, pe de o parte, procesul de pregătire în care își găsesc larg câmp de aplicație cunoștințele care fac obiectul științelor sociale: politica, ideologia, filozofia, conducerea și organizarea,

economia, sociologia etc. și, pe de altă parte, sportivul, unde se observă preponderența științelor biologice: fiziologia, psihologia, biochimia, biomecanica, științele medicale etc.

În acest context, *știința sportului* se fundamentează pe rezultatele unor cercetări valoroase și circumscrie interdependența și complementaritatea dintre teorie și practică.

## I.2. Abordarea psihopedagogică a domeniului Știința Sportului și Educației Fizicee (SSEF)

O condiție esențială pentru obținerea performanței o constituie dezvoltarea personalității. Toate influențele psihopedagogice orientate spre creșterea/dezvoltarea capacității de performanță se definesc din punct de vedere pedagogic ca procese formative de instruire, iar cele care contribuie la formarea personalității sportivului, procese de educație.

Cadrul didactic trebuie să țină seama că nu toți elevii-sportivi pot ajunge, printr-un proces de antrenament intensiv, la rezultate de valoare concretizate în ocuparea primelor locuri în clasamentele competițiilor naționale și internaționale. Particularitățile anatomo-fiziologice impun anumite limite (în condițiile în care capacitatea de efort a organismului se poate dezvolta) și în funcție de bagajul de cunoștințe legate de metodologia de antrenament. Astfel, odată cu îmbunătățirea metodicii antrenamentului, nivelul mediu al performanțelor crește și el.

## I.3. Poziția disciplinei PSP în planul-cadru de învățământ

Disciplina **Pregătire sportivă practică** constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho- motrice și în formarea capacității elevilor-sportivi de a acționa asupra acestora, în vederea valorificării lor la nivel maxim în activitatea sportivă competițională, specifică vârstei și nivelului de instruire, pe fondul menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale. Disciplina **Pregătire sportivă practică** contribuie, prin exersarea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor pe care le dezvoltă, la pregătirea elevilor în domeniile de competențe cheie, definite la nivel european.

## I.4. Relația disciplinei PSP cu alte discipline pe orizontală (în același an școlar) și pe verticală (pe durata nivelului de școlaritate respectiv)

*Unicitatea PREGĂTIRII SPORTIVE PRACTICE, ca disciplină în planul de învățământ, constă în faptul că aceasta aduce contribuții în toate domeniile învățării, spre deosebire de celelalte discipline în care stimularea este predominant cognitivă.*

*Programa, ca de altfel întreaga activitate la această disciplină, pune accent pe calitate în mod deosebit și se caracterizează prin îmbinarea echilibrată a stimulării psihomotorii, a domeniului cunoașterii și a sferei afective.*

## II. Curriculum dezvoltat pe baza competențelor

### II.1. Rolul programei școlare în ansamblul instrumentelor curriculare

Programa școlară ca element al curriculumului național descrie oferta educațională a unei discipline pentru un parcurs școlar determinat, fiind documentul care:

- exprimă identitatea unei discipline de studiu/modul de pregătire;
- fundamentează și reglează activitatea la clasă a cadrului didactic;
- reliefează modalități de studiu/ de pregătire;
- reprezintă punctul de plecare în proiectarea, realizarea și evaluarea resurselor didactice (inclusiv a manualelor școlare).

Programa școlară este un document care ocupă un loc important în ansamblul instrumentelor curriculare. Ea reprezintă documentul reglator care are în centrul activității didactice ideea de programare a procesului de pregătire către realizarea obiectivelor și care, oferă sprijin și ghidează profesorul în lucrul cu elevii.

Programa cuprinde *competențele generale și specifice* ale disciplinei, competențe pe care elevii trebuie să și le însușească în cadrul unui proces instructiv-educativ desfășurat sistematic, continuu și gradat. Pentru profesorul de educație fizică și sport este foarte important să rețină faptul că aceste competențe, cuprinse în programe sunt obligatorii iar conținuturile se vor stabili în funcție de resursele materiale, umane, informaționale de care dispune profesorul etc.

Obiectivele se adresează dezvoltării diferitelor laturi ale personalității elevilor-sportivi: fizică, motrică, cognitivă, socio-afectivă iar măiestria cadrului didactic este reflectată de maniera în care el reușește să operaționalizeze, la nivelul lecțiilor de antrenament, aceste obiective și să le transforme în performanțe în cadrul competițiilor la care elevii- sportivi vor participa.

În programa școlară sunt incluse și o serie de *sugestii metodologice* sau *strategii de proiectare* a activității didactice. Profesorul trebuie să adapteze aceste strategii în funcție de particularitățile disciplinelor sportive, de nivelul de pregătire al elevilor, dar și în funcție de condițiile materiale de care dispune.

Nu în ultimul rând, programa oferă o serie de *instrumente de evaluare* propuse de specialiști cu mare experiență la clasă, care au capacitatea de-a aprecia exact nivelul de învățare.

Prin toate elementele de conținut, programa școlară este instrumentul de lucru al cadrului didactic care dirijează drumul elevului și pregătirea acestuia, în vedere atingerii obiectivelor urmărite.

Din perspectiva relațiilor funcționale dintre componentele programei școlare, competențele generale - competențele specifice -exemplele de activități de învățare - conținuturile - sugestiile metodologice se află în intercondiționare, astfel:

- relația dintre competențele specifice și exemplele de activități de învățare îi vizează pe elevi; competențele specifice urmează să fie dobândite de către elevi în activități de învățare; aceasta presupunând din partea profesorului un demers didactic coerent, contextualizat, care are în vedere nevoile elevilor-sportivi;
- relația dintre competențele specifice, conținuturi și sugestiile metodologice se raportează la cadrul didactic; în activitatea didactică, profesorul abordează conținuturile din perspectiva competențelor specifice, conținuturile fiind baza de operare pentru formarea competențelor. Tot din perspectiva competențelor care urmează să fie dobândite de către elevii-sportivi, este proiectat un demers didactic adecvat vârstei elevilor, contextelor de învățare diferite, în concordanță cu specificul disciplinei sportive.

## **II.2. Analiza comparată a competențelor generale precizate în programele școlare aflate în vigoare pentru învățământul vocațional - profil sportiv (învățământul gimnazial și învățământul liceal)**

Competențele reprezintă ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, iar pentru a atinge aceste finalități, trebuie parcurse conținuturile învățării. Cadrul didactic va adapta aceste conținuturi, dar și cerințele învățării la particularitățile elevilor-sportivi. În acest context, timpul necesar abordării temelor va fi clar precizat.

*Competențele generale* ale ciclului liceal continuă competențele învățământului gimnazial și dirijează elevul pe linia competențelor cheie, stabilite la nivelul învățământului european.

Ciclul liceal propune elevilor un număr mai mare de competențe generale comparativ cu ciclul anterior, valorificând cunoștințele, deprinderile, priceperile, capacitățile și atitudinile dobândite anterior în cadrul procesului instructiv-educativ și sprijină formarea unor competențe specifice acestui nou ciclu.

*Competențele generale* urmărite la nivelul disciplinei *Pregătire sportivă practică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întreg ciclul liceal. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile pregătirii sportive pe ramură de sport.

Programa oferă și posibilitatea dezvoltării unor *competențe specifice*. Acestea derivă din cele generale, reprezentând etape în dobândirea de cunoștințe și abilități pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul liceal cu program sportiv integrat, competențele specifice corespund nivelurilor de pregătire motrică.

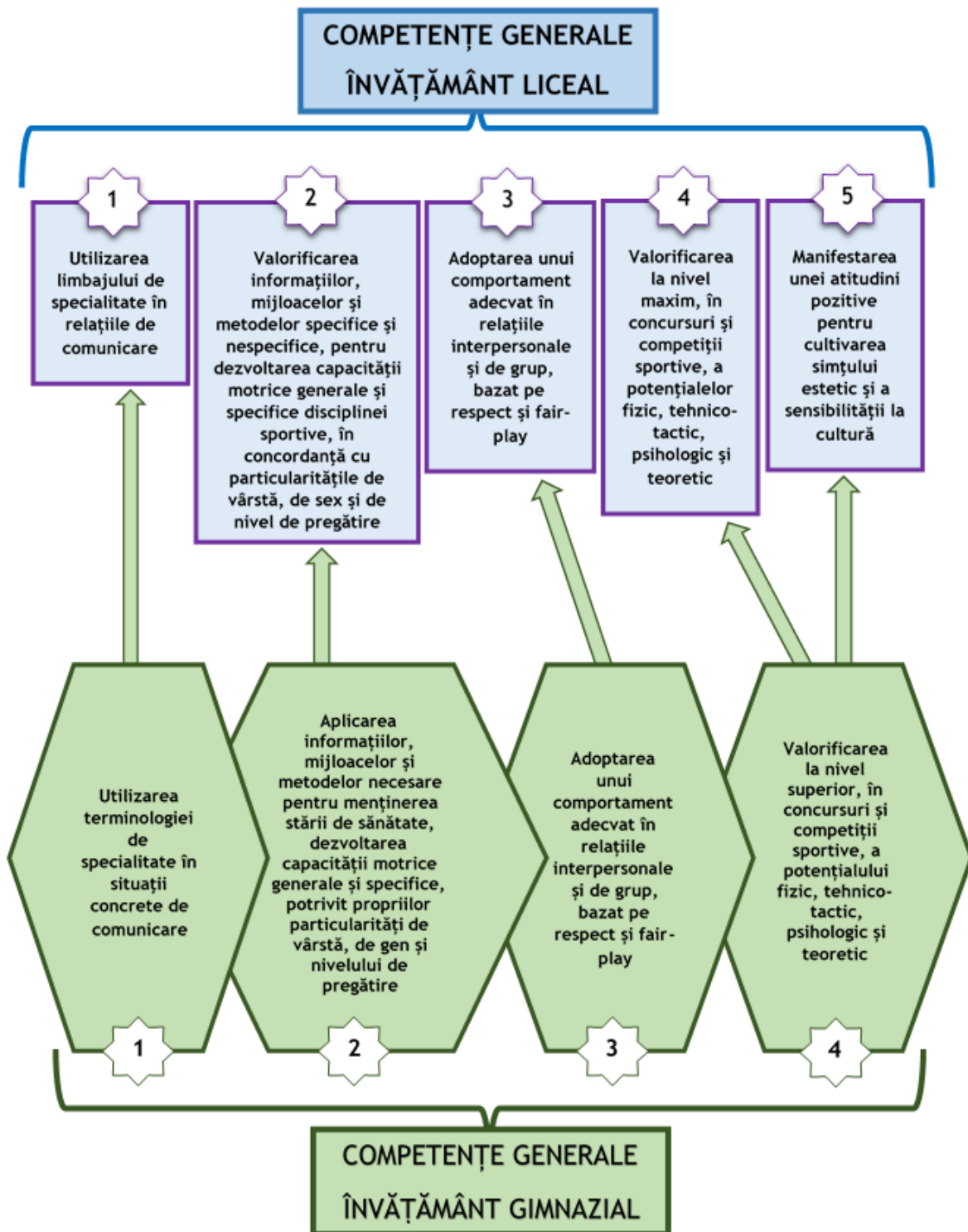
Pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire, în programă sunt propuse exemple de activități de învățare. Aceste activități, ce au la bază strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate, urmează să valorifice la maxim experiența concretă și potențialul acțional al fiecărui elev în parte.

### II.2.1. Competențele generale valabile pentru învățământul vocațional - profil sportiv (învățământul gimnazial și învățământul liceal)

| COMPETENȚE GENERALE  |  |
|--|--|
| ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL<br><i>(conform programei școlare - Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017)</i>  | ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL<br><i>(conform programei școlare - Anexa nr.2. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5098/09.09.2009)</i>   |
| 1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare   | 1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare  |
| 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 | 2. Valorificarea informațiilor, mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire |
| 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play   | 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play   |
| 4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri și competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic  | 4. Valorificarea la nivel maxim, în concursuri și competiții sportive, a potențialelor fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic   |
| _____  | 5. Manifestarea unei atitudini pozitive pentru cultivarea simțului estetic și a sensibilității la cultură  |



## II.2.2. Corelarea competențelor generale în cazul celor două cicluri de învățământ



Din schema de mai sus se poate observa o continuitate și complementaritate în ceea ce privește definirea competențelor generale la gimnaziu și a competențelor generale la liceu, cu utilizarea aceluiași tipuri de acțiuni. Trecerea de la nivel funcțional (gimnaziu) la un nivel mai dezvoltat (liceu) se realizează treptat, pe parcursul anilor de studiu. Se poate remarca un progres în ceea ce privește complexitatea.

### III. Proiectare și planificare didactică

#### III.1. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a, formațiuni de studiu cu 8-10 ore de PSP/săptămână - învățământ vocațional - profil sportiv

Programa școlară stă la baza proiectării și planificării didactice în *învățământul vocațional - profil sportiv*. Acestea sunt activități importante și obligatorii, pe care profesorul trebuie să le realizeze, dacă dorește să desfășoare un proces instructiv-educativ eficient, în acord cu cerințele actuale impuse de forurile superioare.

Dacă ne referim la clasa a IX-a, evident că proiectarea și planificarea sunt mai complexe, dar și mai dificile. Avem în vedere faptul că elevul pășește în acest nou ciclu școlar, unde există probabilitatea ca el să continue activitatea cu un alt profesor.

În cazul în care cadrul didactic nu primește o serie de informații, despre noul său elev, de la de la cadrul didactic care a lucrat anterior cu acesta, sau nu cunoaște elevul, acesta are la îndemână o serie de instrumente de evaluare inițială sau predictivă, ce-i pot oferi date valoroase despre capacitatea motrică a elevului respectiv, cu care urmează să lucreze. Pe baza acestor informații, profesorul poate să elaboreze precis și amănunțit obiectivele de instruire și de performanță, pe care dorește să le realizeze elevul-sportiv, precum și mijloacele, metodele și formele de organizare a activității, în vederea atingerii tuturor obiectivelor propuse.

Permanent, cadrul didactic care predă la *clasele vocaționale - profil sportiv*, trebuie să aibă în vedere faptul că fiecare elev-sportiv este o individualitate și, astfel, să planifice activitatea, ținând cont de nivelul valoric al acestuia (începător sau avansat), de vârstă, de sex și de stadiul de pregătire.

Pentru a facilita proiectarea și planificarea, programa de specialitate prevede, pentru unele discipline sportive, competențe specifice și exemple de activități de învățare, ce au ca finalitate formarea competențelor generale.

#### MENȚIUNE

În anul școlar 2021-2022, la clasa a IX-a, cadrul didactic va lucra după programa școlară - Anexa nr.2. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5098/09.09.2009

#### III.1.1. Competențe generale, competențe specifice și exemple de activități de învățare

În cele ce urmează, autorii vin în completarea Programei școlare - Anexa nr.2 la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5098/09.09.2009 - cu exemple de activități de învățare



**COMPETENȚE GENERALE, COMPETENȚE SPECIFICE ȘI  
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE**

**1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare**

**Clasa a IX-a - nivel avansați - 8-10 ore de PSP/săptămână**

**1.1. Folosirea limbajului de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate**

- Identificarea și utilizarea corectă a noțiunilor specifice disciplinei sportive
- Utilizarea limbajului de specialitate în descrierea elementelor și procedeele tehnice
- Acționarea în conformitate cu terminologia specifică, utilizată de cadrul didactic și colegi
- Aplicarea, în cadrul antrenamentelor/competițiilor sportive, a modalităților de comunicare verbală și nonverbală cu partenerii/arbitrii
- Participarea constructivă la interacțiuni verbale cu colegii, cu precădere din domeniul disciplinei sportive practicate

**1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate**

- Cunoașterea prevederilor regulamentului de concurs
- Exersarea elementelor, procedeele și acțiunilor tehnico - tactice, în condițiile precizate de regulamentul disciplinei sportive practicate
- Sesizarea abaterilor de la regulament, personale, ale coechipierilor și ale adversarilor
- Înțelegerea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu coechipierii și antrenorii
- Îndeplinirea, prin rotație, a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea antrenamentelor și competițiilor sportive (component al unei echipe, arbitru, scorer etc)
- Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii spectatori

**2. Valorificarea informațiilor, mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire**

**Clasa a IX-a - nivel avansați - 8-10 ore de PSP/săptămână**

**2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii**

- Cunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
- Asigurarea pregătirii individuale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos;
- Aplicarea programelor individuale și individualizate pentru dezvoltarea capacității motrice și asigurarea permanentă a unei atitudini corporale corecte
- Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică
- Cunoașterea și aplicarea în pregătire a celor mai eficiente mijloace și metode de dezvoltare a calităților motrice
- Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea propriei capacități de efort

**2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit**

- Aprecierea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort, utilizând mijloace și aparate specifice
- Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort
- Adaptarea exercițiilor fizice specifice disciplinei sportive la propriul nivel de dezvoltare biomotrică
- Măsurarea și aprecierea frecvenței cardiace în funcție de diferite tipuri de efort în activitatea de pregătire și în cea competițională
- Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea propriei capacități de efort

**2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice**

- Selectarea, analizarea și valorificarea informațiilor de specialitate obținute cu ajutorul mijloacelor electronice în procesul de pregătire
- Identificarea și valorificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice
- Culegerea de informații necesare obiectivizării instruirii, de prelucrare și stocare a datelor, cu ajutorul mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.)

**Clasa a IX-a - nivel avansați - 8-10 ore de PSP/săptămână**

- Identificarea, recepționarea și prelucrarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate
- Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc., în vederea formării culturii de specialitate

**3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play**

**Clasa a IX-a - nivel avansați - 8-10 ore de PSP/săptămână**

**3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională**

- Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche, grup, echipă, cu grade diferite de intensitate
- Îndeplinirea unor atribuții de lucru și roluri stabilite în cadrul pregătirii, cooperarea în vederea îndeplinirii unor sarcini stabilite în cadrul perechilor, grupurilor sau echipelor
- Aprecierea obiectivă evoluției colegilor în executarea acțiunilor tactice în activitățile de pregătire și competițională
- Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii

**3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați**

- Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă
- Acordarea asistenței reciproce și colaborarea la reușita execuțiilor partenerilor/coechipierilor
- Îndeplinirea, prin rotație, a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (organizator, component al unei echipe, arbitru, observator, evaluator etc.)
- Cooperare cu colegii de grupă în executarea/exersarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice

**3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri**

- Manifestarea atitudinii de respect față de antrenori, partenerii de antrenament și față de adversarii din competiții
- Aprecierea execuțiilor deosebite ale colegilor, adversarilor
- Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor, inclusiv cele sancționatorii
- Manifestarea constantă a unui comportament pro-activ și responsabil în activitățile cotidiene
- Adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul activităților de pregătire și în competițiile sportive
- Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii

**4. Valorificarea la nivel maxim, în concursuri și competiții sportive, a potențialelor fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**

**Clasa a IX-a - nivel avansați - 8-10 ore de PSP/săptămână**

**4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice**

- Interpretarea corectă a valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității motrice în relație cu particularitățile disciplinei sportive practicate
- Efectuarea de exerciții specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
- Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate în concordanță cu solicitările competiționale
- Exersarea procedeele tehnice în regim de manifestare a calităților motrice
- Utilizarea unor complexe de exerciții și modele operaționale adaptate formelor de întrecere/concurs

**4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională**

- Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale

## Clasa a IX-a - nivel avansați - 8-10 ore de PSP/săptămână

- Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
- Exersarea deprinderilor specializate (procedee tehnice) în acțiuni motrice complexe
- Aplicarea procedeele tehnice în condiții de întrecere cu respectarea prevederilor regulamentare
- Participarea la concursuri/competiții desfășurate în fața suporterilor/spectatorilor, cu integrarea procedeele tehnice de bază în acțiuni tactice specifice disciplinei sportive studiate

### 4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională

- Conceperea și exersarea de acțiuni tactice individuale în condiții de adversitate și sub formă de întrecere
- Asigurarea pregătirii individuale și colective prin exersarea de acțiuni tehnico-tactice concepute corespunzător particularităților disciplinei sportive
- Exersarea unei game variate de procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice colective, în vederea rezolvării problemelor create de adversari și/sau coechipieri în competiții
- Exersarea acțiunilor tactice în condiții variate cu respectarea principalelor prevederi regulamentare
- Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în concurs
- Rezolvarea creativă a situațiilor tactice apărute în cadrul competițiilor

### 4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională

- Realizarea unor valori crescute ale parametrilor efortului (volum, intensitate și complexitate)
- Utilizarea metodelor specifice dezvoltării fiecărei calități motrice, în ponderi diferite
- Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire
- Cunoașterea și utilizarea instrumentelor de analiză și evaluare a reactivității organismului la eforturi de diferite mărimi și orientări
- Aprecierea prestației competiționale pe baza unor criterii specifice disciplinei sportive practicate

### 4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive

- Încurajarea relațiilor de cooperare, colaborare și întrajutorare cu colegii de echipă pe parcursul activităților de pregătire și competiționale
- Manifestarea constantă în pregătire a încrederii în forțele proprii, a dârzeniei și perseverenței
- Respectarea deciziilor în rolurile de subordonare
- Manifestarea în concursuri a lucidității, stăpânirii de sine și a dorinței de victorie
- Utilizarea și valorificarea constructivă a rezultatelor analizei și autoanalizei activității/comportamentului din antrenament și concurs

### 4.6. Valorificarea factorilor care influențează randamentul sportiv

- Conștientizarea rolului încălzirii/pregătirii pentru efort în desfășurarea eficientă a activității de pregătire și competiționale
- Utilizarea mijloacelor de refacere a organismului după antrenamente și concursuri
- Identificarea principalelor cauze care reduc propriul randament și/sau al grupului
- Identificarea celor mai eficiente mijloace pentru dezvoltarea capacității motrice prin culegerea și analiza informațiilor specifice din mediul virtual (telefon, tabletă, kinograme, fotografii, înregistrări video etc.)
- Descrierea componentelor autocaracterizării și aprecierii nivelului de pregătire
- Măsurarea și aprecierea obiectivă contribuției personale la realizarea unui success sau eșec colectiv
- Identificarea și utilizarea unor resurse educaționale deschise oferite de Ministerul Educației, federația națională de specialitate sau alte surse oficiale

## 5. Manifestarea unei atitudini pozitive pentru cultivarea simțului estetic și a sensibilității la cultură

### Clasa a IX-a - nivel avansați - 8-10 ore de PSP/săptămână

#### 5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte

- Asigurarea pregătirii individuale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos, pentru o dezvoltare fizică armonioasă

### Clasa a IX-a - nivel avansați - 8-10 ore de PSP/săptămână

- Adaptarea exercițiilor fizice specifice disciplinei sportive la propriul nivel de dezvoltare biomotrică
- Introducerea în pregătire a exercițiilor de corectare a atitudinilor corporale deficitare
- Introducerea în pregătire a exercițiilor compensatorii menite să diminueze efectele solicitării unilaterale a unor segmente corporale (antebraț la tenismeni, coapsă la scrimeri ș.a.)
- Conducerea parțială sau integrală a programelor de exerciții pentru creșterea tonusului musculaturii membrilor superioare și inferioare
- Utilizarea programelor adaptate din fitness, aerobic, stretching etc.

#### 5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat

- Cunoașterea valorilor sportive
- Identificarea modelelor de reușită din lumea sportului și a factorilor determinanți ai acestora
- Cunoașterea recordmenilor/campionilor naționali/europeni/mondiali/olimpici în disciplina de specializare în special și din lumea sportului, în general
- Informarea asupra principalelor evenimente naționale/internaționale organizate în cadrul disciplinei sportive practicate

### MENȚIUNE

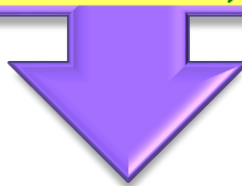
Exemplele de activități de învățare sunt general-valabile pentru toate disciplinele sportive, practicate de elevii-sportivi în unitățile de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar

### III.1.2. Modele de planificare pentru clasa a IX-a, formațiuni de studiu cu 8-10 ore de PSP/săptămână

Pentru clasa a IX-a, formațiuni de studiu cu 8-10 ore de PSP/săptămână, cadrele didactice vor elabora pentru anul școlar 2021-2022 următoarele documente de planificare:

- Plan anual de pregătire
- Plan de pregătire pe mezociclu
- Microciclu de pregătire

Prezentăm, în cele ce urmează, exemple/modele de **PLAN ANUAL de PREGĂTIRE** pentru disciplinele sportive **ATLETISM, BASCHET, JUDO, LUPTE GRECO-ROMANE, SCHI ALPIN, VOLEI**, exemple/modele de **PLAN de PREGĂTIRE pe MEZOCICLU** pentru disciplinele sportive **CANOTAJ, ÎNOT, HANDBAL** și exemple/modele de **MICROCICLU de PREGĂTIRE** pentru disciplinele sportive **BASCHET, FOTBAL, VOLEI**



# PLANUL ANUAL DE PREGĂTIRE

Disciplina: PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

## PLAN ANUAL DE PREGĂTIRE

Disciplina sportivă de specializare: ATLETISM (alergări/sărituri/aruncări)

(MODEL)

Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

Anul școlar 2021-2022

Clasa a IX a

Cadrul didactic: \_\_\_\_\_

Nivel valoric: AVANSAȚI

### OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

- performanțe specifice, în funcție de proba practică, la competiția de obiectiv pe sezon - ex: lungime - (F) 5.30 - 5.40 m sezon indoor / 5.50 - 5.60 m sezon aer liber
- locul II-III la Campionatul Național de sală - U16
- locul I la Campionatul Național - U16
- selecționarea în lotul național - U16 și participarea la Campionatul Balcanic - U16

### Dotări materiale utilizate:

- pistă de atletism, groapă pentru sărituri, saltea sărituri
- bloc-starturi, garduri, fluier, cronometru, bețe pentru alergarea de ștafetă, materiale pentru aruncări (greutate, suliță, disc, ciocan), prăjini, nivelator
- mingi medicinale, gantere, benzi elastice, bară cu discuri, lăzi/obstacole

### OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE

| OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE  |  |   |
|---|--|---|
| UNITATEA DE ÎNVĂȚARE  | OBIECTIVE DE INSTRUIRE   | COMPETENȚE SPECIFICE  |
| <b>Pregătirea fizică</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indici somato-funcționali generali</li> <li>• Deprinderi și priceperi motrice</li> <li>• Calități motrice de bază</li> <li>• Indici somato-funcționali specifici</li> <li>• Calități motrice specifice</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- perfecționarea elementelor din școala alergării/săriturii/aruncării</li> <li>- dezvoltarea masei musculare active, specifice probei, precum și creșterea rezistenței principalelor articulații, supuse eforturilor specifice</li> <li>- dezvoltarea calităților motrice la un nivel corespunzător fiecărei etape de pregătire, precum și abordarea deprinderilor și priceperilor</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</li> <li>2.1. Utilizarea mijloace și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</li> <li>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</li> </ol> |

|                               |   |  |  |
|-------------------------------|---|--|--|
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode și mijloace de dezvoltare</li> </ul>  | <p>motrice în acțiuni motrice în funcție de obiectivele de instruire, la un moment dat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dezvoltarea forței dinamice și a forței elastice, precum și dezvoltarea mobilității articulare, a supleței și elasticității musculare și a capacităților coordinative</li> <li>- realizarea unui raport optim între masa corporală și forța specifică, cu tendința de creștere a forței în regim de viteză și a detentei în perioadele competiționale</li> </ul>                           | <p>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice<br/> 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe<br/> 4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice<br/> 5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p>  |
| <b>Pregătirea tehnica</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee tehnice de bază</li> <li>• Procedee tehnice recomandate individual</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- consolidarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice de bază și specifice</li> <li>- optimizarea la un nivel cât mai înalt a procedeele tehnice a căror acțiune interactivă va acționa pozitiv în abordarea specifică a probei, în sensul creșterii calității și randamentului actului tehnic și deci implicit și asupra performanței motrice</li> </ul>  | <p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare<br/> 3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri<br/> 3.3. Aplicarea procedeele tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs<br/> 4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională<br/> 4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> |
| <b>Pregătirea tactica</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acțiuni tactice, recomandate individual</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- valorificarea la nivel maxim în concursuri și competiții sportive, a potențialului tehnico-tactic</li> <li>- abordarea și a altor probe atletice complementare în competiții amicale sau fără obiectiv de loc</li> <li>- adaptarea cunoștințelor tactice la particularitățile adversarului/echipei adverse, la condițiile de concurs (clima, altitudine, tip de pistă - sală sau aer liber) precum și la numărul optim de competiții premergătoare concursului de obiectiv</li> </ul> | <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale<br/> 3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați<br/> 4.3. Inițierea și finalizarea de acțiuni tactice individuale /colective, în condiții de pregătire /de concurs/de competiție<br/> 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p>                |
| <b>Pregătirea psihologica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trăsături psihice dominante</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- educarea unei atitudini controlate, cu forța și rezistența neuropsihică, ponderate, dominante, încrezătoare în forțele proprii, cu un solid control emoțional</li> <li>- adoptarea unui comportament optimist, cu dorința de victorie, mobilizator și capabil să remonteze ușor handicapul de moment</li> <li>- dezvoltarea capacității de atenție</li> </ul>   | <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale<br/> 4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante specifice disciplinei sportive</p>  |



|                                      |   |   |  |
|--------------------------------------|---|---|--|
| <b>Pregătirea metodică/teoretică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecție individuală</li> <li>• Randament sportiv</li> <li>• Prevederi regulamentare</li> <li>• Reguli de comportament</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- implementarea tehnicii de reechilibrare de tip electrolitic, fizioterapeutic și prin susținătoare de efort specifice</li> <li>- cunoștințe de specialitate despre importanța angrenării organismului în efort, menținerea la nivel înalt a unei stări neuropsihice și motorii capabile realizării cu succes a cerințelor specifice de moment</li> <li>- dezvoltarea capacității de analiză și sinteza privind randamentul realizării sarcinilor de instruire și al rezultatelor realizate în competiții și probe de control</li> <li>- însușirea prevederilor de regulament</li> <li>- adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup bazate pe respect și fair-play</li> <li>- dezvoltarea capacității de evaluare a valorilor raportate la ramură și proba sportivă (istoric, evoluție, performante, recorduri, termeni de specialitate, echipament performant etc )</li> <li>- percepția valorilor sportive ca modele de reușită</li> </ul> | <p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> <p>4.6 Valorificarea factorilor care favorizează randamentul sportiv</p> <p>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenor, parteneri, adversari și arbitrii.</p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p> |
|--------------------------------------|---|---|--|

| CALENDARUL COMPEȚIȚIONAL |   |                         |                      |
|--------------------------|---|-------------------------|----------------------|
| COMPEȚIȚII               |   | PERIOADA DE DESFĂȘURARE | LOCUL DE DESFĂȘURARE |
| Oficiale interne         | Conform regulamentelor elaborate FRA, AJA, DJTS - alte competiții regionale și locale                       | sept. - dec. 2021       | aer liber/sală       |
|                          | Conform regulamentului elaborat de FR Atletism  | ian. - feb. 2022        | sală                 |
|                          | Conform regulamentelor elaborate FRA, AJA, DJTS - Campionate Naționale, alte competiții regionale și locale | iulie - aug. 2022       | aer liber            |
| Oficiale internaționale  | Conform regulamentelor elaborate de WA, EA, ABAF  | sept. 2021 - aug. 2022  | aer liber sală       |
| Amicale                  | Conform regulamentelor elaborate AJA, DJTS - alte competiții regionale și locale                            | sept 2021 - aug 2022    | aer liber/sală       |

**STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS**

| Etapă   | Mezostructuri  | Loc de desfășurare | Număr de zile de pregătire | Număr de lecții de antrenament | Număr de zile libere | Număr de concursuri (oficiale sau amicale) |
|---|--|--------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------|--|
| Perioada pregătitoare I - durată: 13 septembrie 2021 - 16 ianuarie 2022 |  |                    |                            |                                |                      |  |
| Etapă pregătitoare de bază  | MZC 1- de acomodare<br>Perioada: 13 săpt. - 3 oct.         | aer liber          | 18                         | 18                             | 3                    | -  |
|   | MZC 2- de bază<br>Perioada: 4 oct. - 24 oct                | aer liber          | 18                         | 18                             | 3                    | 1  |
|   | MZC 3- de bază (dezvoltare)<br>Perioada: 25 oct. - 14 nov. | aer liber          | 18                         | 18                             | 3                    | -  |
|   | MZC 4- de bază<br>Perioada: 15 -28 nov                     | aer liber /sală    | 12                         | 12                             | 2                    | 2  |
|   | MZC 5- pregătire și control<br>Perioada: 29 nov -5 dec.    | sală               | 6                          | 6                              | 1                    | -  |
| Etapă precompetițională   | MZC 6- precompetițional<br>Perioada: 6-19 dec.             | sală               | 12                         | 13                             | 1                    | 1  |
|   | MZC 7- precompetițional<br>Perioada: 20 dec - 2 ian        | sală               | 9                          | 14                             | 5                    | -  |
|   | MZC 8 - precompetițional<br>Perioada: 3-16 ian             | sală               | 8                          | 8                              | 6                    | -  |
| Perioada competițională I - durată: 17 ianuarie - 13 martie 2022        |  |                    |                            |                                |                      |  |
| Etapă competițională  | MZC 9 - competițional<br>Perioada: 17-30 ian               | sală               | 12                         | 12                             | 2                    | 3  |
|   | MZC 10 - intermediar<br>Perioada: 31 ian - 20 feb.         | sală               | 18                         | 18                             | 3                    | -  |
|   | MZC 11- competițional<br>Perioada: 21 feb. - 13 martie     | sală               | 18                         | 18                             | 3                    | 4  |
| Perioada refacere - durată: 14-20 martie 2022                           |  |                    |                            |                                |                      |  |
| Etapă de refacere   | MZC 12- refacere<br>Perioada: 14-20 martie                 | sală               | 6                          | 6                              | 1                    | -  |
| Perioada pregătitoare II - durată: 21 martie - 8 mai 2022               |  |                    |                            |                                |                      |  |
| Etapă pregătitoare de bază  | MZC 13- de bază<br>Perioada: 21 martie - 10 aprilie        | aer liber /sală    | 18                         | 18                             | 3                    | -  |

|   |  |           |    |    |    |   |
|---|--|-----------|----|----|----|---|
| Etapa pregătitoare specifică                                  | MZC 14- specifică<br>Perioada: 11 aprilie - 1 mai              | aer liber | 18 | 23 | 2  | - |
| Etapa precompetițională                                       | MZC 15- precompetițional<br>Perioada: 2-8 mai                  | aer liber | 6  | 6  | 1  | - |
| Perioada competițională II - durata: 9 mai - 31 iulie 2022    |  |           |    |    |    |   |
| Etapă competițională  | MZC 16- competițional<br>Perioada: 9 mai -5 iunie              | aer liber | 24 | 24 | 4  | 3 |
|   | MZC 17- intermediar<br>Perioada: 6-12 iunie                    | aer liber | 6  | 6  | 1  | - |
|   | MZC 18- competițional<br>Perioada: 13 iunie - 3 iulie          | aer liber | 18 | 18 | 3  | - |
|   | MZC 19- competițional<br>Perioada: 4 iulie -31 iulie           | aer liber | 24 | 36 | 4  | 6 |
| Perioada de tranziție - durata: 1 august - 11 septembrie 2022 |  |           |    |    |    |   |
| Etapă de refacere   | MZC 20- odihnă activă, refacere<br>Perioada: 1 august - 2 sept | aer liber | 12 | 12 | 30 | - |

| SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT |                                 |                               |                                |                                |   |     |   |   |     |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|-----|---|---|-----|
| MEZOCICLUL                  | Număr ore de pregătire sportivă | Din care:                     |                                |                                |   |     |   |   |     |
|                             |                                 | Număr ore de pregătire fizică | Număr ore de pregătire tehnică | Număr ore de pregătire tactică | Indicatori motrici care condiționează performanța |     |   |   |     |
|                             |                                 |                               |                                |                                | V   | I/C | R | F | M/S |
| MZC -1                      | 36                              | 30                            | 6                              | -                              | x   | -   | x | x | x   |
| MZC -2                      | 36                              | 28                            | 8                              | -                              | x   | -   | x | x | x   |
| MZC -3                      | 36                              | 24                            | 12                             | -                              | x   | x   | x | x | x   |
| MZC -4                      | 24                              | 16                            | 8                              | -                              | x   | x   | x | x | x   |
| MZC -5                      | 12                              | 8                             | 4                              | -                              | x   | x   | - | x | x   |
| MZC -6                      | 26                              | 18                            | 7                              | 1                              | x   | x   | x | x | x   |
| MZC -7                      | 28                              | 19                            | 8                              | 1                              | x   | x   | x | x | x   |
| MZC -8                      | 16                              | 10                            | 6                              | -                              | x   | x   | x | x | x   |
| MZC -9                      | 24                              | 14                            | 10                             | -                              | x   | x   | - | x | x   |
| MZC -10                     | 36                              | 24                            | 11                             | 1                              | x   | x   | x | x | x   |
| MEZOCICLUL                  | Număr ore                       | Din care:                     |                                |                                |   |     |   |   |     |
|                             |                                 | Număr ore                     | Număr ore                      | Număr ore                      | Indicatori motrici care condiționează performanța |     |   |   |     |
|                             |                                 |                               |                                |                                | V   | I/C | R | F | M/S |

|         | de<br>pregătire<br>sportivă | de pregătire<br>fizică | de pregătire<br>tehnică | de pregătire<br>tactică |   |   |   |   |   |
|---------|-----------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|
| MZC -11 | 36                          | 22                     | 13                      | 1                       | x | x | - | x | x |
| MZC -12 | 12                          | 12                     | -                       | -                       | - | - | - | - | x |
| MZC -13 | 36                          | 24                     | 12                      | -                       | x | x | x | x | x |
| MZC -14 | 46                          | 32                     | 13                      | 1                       | x | x | x | x | x |
| MZC -15 | 12                          | 8                      | 4                       | -                       | x | x | x | x | x |
| MZC -16 | 48                          | 30                     | 18                      | -                       | x | x | - | x | x |
| MZC -17 | 12                          | 6                      | 5                       | 1                       | x | x | x | x | x |
| MZC -18 | 36                          | 24                     | 12                      | -                       | x | x | x | x | x |
| MZC -19 | 72                          | 48                     | 23                      | 1                       | x | x | - | x | x |
| MZC -20 | 24                          | 24                     | -                       | -                       | - | - | - | - | x |

#### PROBE DE CONTROL (ex. pt sărituri)

- testări viteza de deplasare : 30m start din picioare, alergare de viteza cu pași săriți rapizi pe 30 m
- testări forța dinamică lungime de pe loc, triplu de pe loc, pentasalt de pe loc,
- testări forța generală (haltere) : genuflexiuni Fmax ; semigenuflexiuni FV; smuls/pus la piept
- testări tehnica : lungime/triplusalt cu elan scurt (6 pași / 8 pași)

#### DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL

| NR.<br>CRT. | DATĂ           | LOCUL                          |
|-------------|----------------|--------------------------------|
| 1.          | octombrie 2021 | cabinet medicina sportivă club |
| 2.          | decembrie 2021 | cabinet medicina sportivă INMS |
| 3.          | mai 2022       | cabinet medicina sportivă club |

## PLAN ANUAL DE PREGĂTIRE

Disciplina sportivă de specializare: **BASCHEȚ - băieți**

(MODEL)

Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

Anul școlar 2021-2022

Clasa a IX a

Cadrul didactic: \_\_\_\_\_

Nivel valoric: **AVANSAȚI**

### OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

- clasări cât mai bune la competițiile de pregătire
- calificarea la turneul semifinal al Campionatului național Under-16
- calificarea la turneul final al Campionatului național Under-16
- 1 elev-sportiv promovat la lotul național Under-16

### Dotări materiale utilizate:

- mingi oficiale FR Baschet
- echipament joc
- echipament antrenament
- jaloane, copete, mingi medicinale, corzi, fluier, cronometru

### OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE

| UNITATEA DE ÎNVĂȚARE     |  | OBIECTIVE DE INSTRUIRE  | COMPETENȚE SPECIFICE  |
|--------------------------|--|---|---|
| <b>Pregătirea fizică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indici somato-funcționali generali</li> <li>• Deprinderi și priceperi motrice</li> <li>• Calități motrice de bază</li> <li>• Indici somato-funcționali specifici</li> <li>• Calități motrice specifice</li> <li>• Metode și mijloace de dezvoltare</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea fizică armonioasă</li> <li>• formarea unei atitudini corporale corecte</li> <li>• instruirea polivalentă, indiferent de talie</li> <li>• dezvoltarea troficității musculaturii membrilor inferioare și superioare</li> <li>• dezvoltarea tonicității musculaturii trunchiului</li> <li>• dezvoltarea capacității vitale</li> <li>• corectarea deficiențelor fizice și de creștere</li> <li>• consolidarea deprinderilor motrice necesare practicării baschetului</li> <li>• consolidarea variantelor de alergare cu fața, spatele sau lateral, pe distanțe și direcții variate</li> <li>• consolidarea variantelor de sărituri de pe loc și cu elan</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</li> <li>2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului, pentru propria dezvoltare fizică</li> <li>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</li> <li>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</li> <li>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</li> <li>4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</li> </ol> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• consolidarea variantelor de aruncări și prinderi de obiecte sau mingi, cu una și două mâini</li> <li>• consolidarea variantelor de manevrare a obiectelor/ mingilor în relație cu adversarul</li> <li>• creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice specifice, potrivit vârstei, sexului și nivelului de pregătire</li> <li>• dezvoltarea vitezei: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție</li> <li>- de execuție/repetiție</li> <li>- de deplasare (alergare)</li> <li>- de deplasare pe spații mici și medii</li> <li>- de reacție față de deplasarea mingii și de acțiunile adversarilor</li> <li>- de execuție a procedeele tehnice</li> </ul> </li> <li>• dezvoltarea îndemânării: <ul style="list-style-type: none"> <li>- în manevrarea diferitelor obiecte</li> <li>- în acțiunile desfășurate în relație cu parteneri și adversari</li> <li>- de tip ambidextrie</li> <li>- în manevrarea/aruncarea mingii în regim de viteză și precizie</li> </ul> </li> <li>• dezvoltarea rezistenței: <ul style="list-style-type: none"> <li>- la eforturi aerobe și mixte</li> </ul> </li> <li>• dezvoltarea forței: <ul style="list-style-type: none"> <li>- dinamică, a tuturor grupelor musculare</li> </ul> </li> <li>• dezvoltarea mobilității: <ul style="list-style-type: none"> <li>- în principalele articulații</li> </ul> </li> <li>• menținerea unui raport optim între înălțime și greutate</li> <li>• consolidarea proporționalității între musculatura trenului inferior și a trenului superior</li> <li>• dezvoltarea puterii maxime aerobe și anaerobe</li> <li>• instruire individualizată, corelată cu particularitățile fiziologice și psihologice</li> <li>• dezvoltarea forței: <ul style="list-style-type: none"> <li>- explozive</li> <li>- în regim de rezistență</li> <li>- la nivelul trunchiului și membrelor</li> </ul> </li> <li>• dezvoltarea rezistenței la efort mixt</li> </ul> | <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> |
|--|--|---|---|

|                                  |   |  |  |
|----------------------------------|---|--|--|
|                                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea a forței maxime explozive în diferite regiuni</li> <li>• dezvoltarea unui program de creștere a masei musculare active</li> <li>• consolidarea metodelor/procedeeleor de creștere a troficității și tonicității musculare</li> <li>• însușirea procedeeleor de determinare și evaluare a indicilor morfo-funcționali</li> </ul>   |  |
| <p><b>Pregătirea tehnica</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee tehnice de bază</li> <li>• Procedee tehnice recomandate individual</li> </ul> | <p>- Consolidarea procedeeleor tehnice de bază ale disciplinei sportive baschet, nivel avansați:</p> <p><b>a) în atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aruncările la coș:</li> <li>- din dribling</li> <li>- din alergare</li> <li>- din săritură</li> <li>• driblingul specific contraatacului</li> <li>• driblingul specific pentru realizarea depășirii:</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> <li>- cu variația tempoului alergării</li> <li>• oprirea din dribling, pivotarea și protejarea mingii;</li> <li>• prinderea mingii pasată cu pământul, pasele și protejarea lor, cu o mână și cu ambele mâini, de pe loc și din alergare, în raport de situația și faza de joc (contraatac, atac rapid, atac pozițional)</li> <li>• procedee tehnice noi:</li> <li>- pasarea de la locul prinderii mingii</li> <li>- pasarea din dribling</li> <li>- pasele speciale, pe la spate, în cârlig, din dribling, de pe loc și din alergare</li> <li>- voleibolarea cu o mână și cu ambele mâini, de pe loc și din alergare, cu săritură pe un picior și pe ambele picioare, cu trimiterea mingii către coș sau către un partener</li> </ul> <p><b>b) în apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- complexe de procedee tehnice de apărare în raport de situația și faza de joc</li> <li>- intervenția la mingea, cu trimiterea acesteia către un partener, în afara panoului sau în afara terenului de joc;</li> <li>- urmărirea mingii și recuperarea defensivă prin voleibolare;</li> </ul> | <p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <p>3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri</p> <p>3.3. Aplicarea procedeeleor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p>4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> |

|                                      |  |   |  |
|--------------------------------------|--|---|--|
| <p><b>Pregătirea tactică</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acțiuni tactice recomandate individual</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în atac</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în apărare</li> <li>• Acțiuni tactice colective de atac</li> <li>• Acțiuni tactice colective de apărare</li> <li>• Sisteme de joc</li> </ul> | <p>- Consolidarea acțiunilor tactice specifice:</p> <p><b>a) în atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acțiuni tactice individuale universale și specifice posturilor de pivot, centru, extremă, fundaș ofensiv și fundaș defensiv;</li> <li>• blocajul și plecarea din blocaj;</li> <li>• încrucișarea simplă și dublă;</li> <li>• circulația în formă de „opt”;</li> <li>• contraatacul în relația 3x2;</li> <li>• atacul cu un tandem;</li> <li>• combinații tactice la momente fixe;</li> <li>• strategii pentru diferite situații favorabile sau nefavorabile, în funcție de scor și timpul de joc.</li> </ul> <p>- Consolidarea acțiunilor tactice individuale depășirea și pătrunderea</p> <p><b>b) în apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schimbarea atacanților;</li> <li>• marcajul în zonă;</li> <li>• marcajul dublu împotriva jucătorului cu mingea;</li> <li>• marcajul în inferioritate numerică în toate fazele contraatacului echipei adverse;</li> <li>• blocajul defensiv și urmărirea colectivă la panou</li> <li>• apărarea agresivă om la om pe jumătate de teren și pe tot terenul, utilizând marcajul la interceptie, alunecarea, schimbarea de atacanți și marcajul dublu împotriva atacantului cu mingea</li> <li>• apărarea în zonă, normală și pressing, pe jumătate de teren și pe tot terenul, în diferite variante de distribuție a jucătorilor</li> </ul> | <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri , constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale</p> <p>3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați</p> <p>4.3. Inițierea și finalizarea de acțiuni tactice individuale /colective, în condiții de pregătire /de concurs/de competiție</p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p> |
| <p><b>Pregătirea psihologică</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trăsături psihice dominante</li> </ul>  | <p>- Formarea și educarea principalelor trăsături psihice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• concentrare și atenție distributivă</li> <li>• inițiativă și curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• colaborare și întrajutorare</li> <li>• combativitate</li> <li>• dorință de afirmare</li> </ul>   | <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri , constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale</p> <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante specifice disciplinei sportive</p>   |
| <p><b>Pregătirea metodică/</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecție individuală</li> <li>• Randament sportiv</li> <li>• Prevederi regulamentare</li> </ul>  | <p>- Cunoașterea protecției individuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de atenuare a șocurilor</li> </ul>   | <p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p>   |



|                  |  |  |   |
|------------------|--|--|---|
| <b>teoretică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reguli de comportament</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>Importanța „încălzirii” și a refacerii și recuperării după efort</li> <li>Respirația cu caracter de refacere</li> <li>Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> <li>Identificarea și cunoașterea factorilor care generează randamentul sportiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>factorii care condiționează performanța</li> <li>cauzele care reduc randamentul</li> <li>criterii de apreciere a randamentului</li> <li>specificul autocaracterizării</li> </ul> </li> <li>Înșușirea prevederilor regulamentelor oficiale: <ul style="list-style-type: none"> <li>regulament de concurs</li> <li>greșeli de arbitraj</li> <li>abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> </ul> </li> <li>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</li> <li>Cunoașterea criteriilor de evaluare a valorilor sportive, în jocul de baschet</li> <li>Cunoașterea valori sportive etalon, jocul de baschet</li> </ul> </li> </ul> | <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> <p>4.6 Valorificarea factorilor care favorizează randamentul sportiv</p> <p>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenor, parteneri, adversari și arbitrii.</p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p> |
|------------------|--|--|---|

### CALENDARUL COMPEȚIȚIONAL

| COMPEȚIȚII       |  | PERIOADA DE DESFĂȘURARE                          | LOCUL DE DESFĂȘURARE |
|------------------|--|--|----------------------|
| Oficiale interne | Campionatul național de Under-16 - turneul de calificare | Conform Calendarului competițional al FR Baschet |                      |
|                  | Campionatul național de Under-16 - turneul semifinal     | Conform Calendarului competițional al FR Baschet |                      |
|                  | Campionatul național de Under-16 - turneul final         | Conform Calendarului competițional al FR Baschet |                      |

### STRUCTURA SI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS

| Etapa   | Mezostructuri                                   | Loc de desfășurare          | Număr de zile de pregătire | Număr de lecții de antrenament | Număr de zile libere | Număr de concursuri (oficiale sau amicale) |
|---|---|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------|--|
| Perioada pregătitoare I - durata: 13 septembrie-21 noiembrie 2021 |   |                             |                            |                                |                      |  |
| Etapa pregătirii de bază  | MZC 1 - de acomodare<br>Perioada: 13-19.09.2021 | sala de sport/baza sportivă | 7                          | 5                              | 2                    | -  |
|   | MZC 2 - de bază<br>Perioada: 20.09.-17.10.2021  | sala de sport/baza sportivă | 28                         | 20                             | 8                    | -  |

|  |   |                             |    |    |    |   |
|--|---|-----------------------------|----|----|----|---|
|  | MZC 3 - de pregătire și control<br>Perioada: 18.10.-24.10.2021                                | sala de sport/baza sportivă | 7  | 5  | 2  | 1 |
| Etapa precompetițională  | MZC 4 - precompetițional<br>Perioada: 25.10.-21.11.2021                                       | sala de sport/baza sportivă | 28 | 20 | 8  | 1 |
| Perioada competițională I - durata: 22 noiembrie - 22 decembrie 2021 |   |                             |    |    |    |   |
| Etapa competițională   | MZC 5 - competițional<br>Perioada:22.11.-12.12.2021   | sala de sport/baza sportivă | 21 | 17 | 4  | 1 |
| Etapa de refacere  | MZC 6 - de bază<br>Perioada:13.12.-19.12.2021   | sala de sport/baza sportivă | 7  | 5  | 2  | - |
| Etapa de tranziție   | MZC 7 - 20,21,22.12.2021<br>Perioada: <b>23.12.2021-10.01.2022</b><br><b>Vacanța de iarnă</b> | sala de sport/baza sportivă | 2  | 2  | -  | - |
| Perioada pregătitoare II - durata: 11 ianuarie -15 aprilie 2022      |   |                             |    |    |    |   |
| Etapa pregătirii de bază   | MZC 8 - de bază<br>Perioada: 11.01.-7.04.2022   | sala de sport/baza sportivă | 52 | 40 | 18 | - |
|  | MZC 9 - precompetițional<br>Perioada: 7.04-14.04.2022   | sala de sport/baza sportivă | 28 | 20 | 8  | 1 |
| Etapa de refacere  | Perioada :15.04.-30.04.2022-<br>Vacanță   | -                           | -  | -  | -  | - |
| Perioada competițională II - 16 aprilie - 22 mai 2022                |   |                             |    |    |    |   |
| Etapa competițională   | MZC 10 - competițional:<br>Perioada: 16.04.- 22.05.2022                                       | sala de sport/baza sportivă | 28 | 20 | 8  | 1 |
| Perioada de tranziție - durata- 23 mai - 11 iunie 2022               |   |                             |    |    |    |   |
| Etapa de tranziție   | MZC 11- de bază:<br>Perioada: 23.05.-11.06.2022   | sala de sport/baza sportivă | 28 | 20 | 8  | - |
| Etapa de refacere  | MZC 12 - odihnă activă<br>Perioada: <b>12.06-11.09.2022</b><br><b>Vacanță</b>                 | sala de sport/baza sportivă | -  | -  | -  | - |

| SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT |                                 |                               |                                |                                |   |   |   |   |     |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|---|---|---|-----|
| MEZOCICLUL                  | Număr ore de pregătire sportivă | Din care:                     |                                |                                |   |   |   |   |     |
|                             |                                 | Număr ore de pregătire fizică | Număr ore de pregătire tehnică | Număr ore de pregătire tactică | Indicatori motrici care condiționează performanța |   |   |   |     |
|                             |                                 |                               |                                |                                | V   | R | F | I | M-S |
| MZC - 1                     | 8                               | 4                             | 2                              | 2                              | -   | x | x | - | X   |
| MZC - 2                     | 32                              | 8                             | 18                             | 6                              | -   | X | - | X | X   |

|          |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
|----------|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| MZC - 3  | 8  | 1  | 4  | 3  | X | X | - | X | X |
| MZC - 4  | 32 | 6  | 20 | 6  | X | X | X | X | X |
| MZC - 5  | 24 | 4  | 10 | 10 | X | X | X | X | X |
| MZC - 6  | 8  | 2  | 4  | 2  | X | - | - | X | X |
| MZC - 7  | 4  | -  | 4  | -  | - | X | X | X | X |
| MZC - 8  | 64 | 16 | 40 | 8  | - | X | X | X | X |
| MZC - 9  | 32 | 6  | 20 | 8  | - | X | X | X | X |
| MZC - 10 | 32 | 4  | 20 | 8  | X | X | X | X | X |
| MZC - 11 | 28 | 4  | 24 | 8  | X | X | X | X | X |
| MZC - 12 | -  | -  | -  | -  | - | - | - | - | - |

### PROBE DE CONTROL

#### PROBE MOTRICE GENERALE

- Alergare 30m plat, cu start din picioare
- Detenta pe verticală
- Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (abdomen)
- Ridicarea trunchiului din culcat facial (spate)
- Flotări
- Mobilitate coxo-femurală
- Micul maraton
- Alergare de rezistență

#### PROBE SPECIFICE TEHNICO-TACTICE

1. Traseu atac - pentru toți jucătorii
2. Traseu apărare
3. Aruncări libere - se execută 5 aruncări libere; se apreciază tehnica de execuție, dar trebuie să se înscrie 2 coșuri
4. 1x1 cu pasator
5. 2x2 pe tot terenul
6. contraatac 2x1, 3x2

### DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL

| NR. CRT. | DATA            | LOCUL             |
|----------|-----------------|-------------------|
| 1.       | septembrie 2021 | Medicina sportiva |
| 2.       | martie 2022     | Medicina sportiva |

## PLAN ANUAL DE PREGĂTIRE

### Disciplina sportivă de specializare: JUDO

(MODEL)

Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

Anul școlar 2021-2022

Clasa a IX a

Cadrul didactic: \_\_\_\_\_

Nivel valoric: AVANSAȚI

#### OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

- clasări cât mai bune la concursurile de pregătire
- calificarea a 6 elevi-sportivi la etapa de zonă a Campionatului național de cadeți
- calificarea a 6 elevi-sportivi la etapa finală a Campionatului național de cadeți
- 2 elevi-sportivi în primele 5 locuri la etapa finală a Campionatului național de cadeți
- 1 elev-sportiv promovat la lotul național de cadeți

#### Dotări materiale utilizate:

- sală de judo, kimonouri, saltele de gimnastică, saltea de proiectări, aparate de forță (*gantere, haltere, discuri, banca de împins, plan înclinat pentru abdomene, helcometru, bară de tracțiuni, presă pentru picioare*), cordoane elastice, bancă de gimnastică, ladă de sărituri, mingi medicinale, cronometru

#### OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE

| UNITATEA DE ÎNVĂȚARE |  | OBIECTIVE DE INSTRUIRE   | COMPETENȚE SPECIFICE   |
|----------------------|--|--|--|
| Pregătirea fizică    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indici somato-funcționali generali</li> <li>• Deprinderi și priceperi motrice</li> <li>• Calități motrice de bază</li> <li>• Indici somato-funcționali specifici</li> <li>• Calități motrice specifice</li> <li>• Metode și mijloace de dezvoltare</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea tonusului și troficității musculare prin folosirea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă, și a exercițiilor cu localizare analitică pe grupe și lanțuri musculare</li> <li>• cunoașterea indicilor somatici și funcționali (greutate anvergură, înălțime, perimetre f.r, f.c. capacitate vitală) și notarea evoluției acestora în caietul personal</li> <li>• întărirea stabilității articulare și ligamentare prin folosirea exercițiilor de tip stretching, și a exercițiilor de mobilitate pentru</li> <li>• dezvoltarea capacității vitale și elasticității toracice prin folosirea exercițiilor de respirație și a celor în regim aerob</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</li> <li>2.1. Utilizarea mijloace și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</li> <li>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</li> <li>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</li> <li>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</li> </ol> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• să asigure proporționalitatea și armonia între indici pentru a avea o dezvoltare fizică armonioasă și sănătoasă în raport cu particularitățile de vârstă și sex</li> <li>• să folosească corect și cursiv deprinderile de mers alergare și săritură învățate în diferite cursuri aplicative</li> <li>• consolidarea și perfecționarea deprinderilor de cățărare, echilibru și târâre cu capacitate mare de transfer pozitiv</li> <li>• să folosească utilizarea deprinderilor învățate pentru dezvoltarea unor calități motrice și să le aplice în diverse cursuri aplicative și întreceri</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Calități motrice de bază</b></p> <p><b><u>forța</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea masei musculare prin folosirea exercițiilor cu încălțări proprii și greutăți externe, în regimul metodelor: hipertrofiei, post-oboseală, super-seriilor</li> <li>• dezvoltarea forței generale prin folosirea combinațiilor de regimuri de contracții concentric, excentric, izometric</li> <li>• dezvoltarea indicilor de forță maximă la nivelul musculaturii membrelor superioare, inferioare, abdominale și toracice prin folosirea exercițiilor cu încălțări externe</li> </ul> <p><b><u>viteza</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea vitezei de reacție simplă și complexă la stimuli auditivi și tactili</li> <li>• dezvoltarea vitezei de execuție</li> <li>• dezvoltarea vitezei de repetiție</li> </ul> <p><b><u>rezistența</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• folosirea metodelor bazate pe variația volumului și intensității efortului pentru dezvoltarea rezistenței generale aerobe și mixte</li> </ul> <p><b><u>îndemânarea</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea coordonării neuro-musculare a segmentelor față de corp, în relație cu adversarii</li> <li>• perfecționarea capacității de a executa mișcările corecte și coordonate pe ambele părți</li> </ul> | <p>4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea capacității de orientare în spațiu și a echilibrului</li> </ul> <p><b><u>mobilitatea</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea mobilității active și pasive la nivelul articulațiilor coloanei vertebrale, articulației scapulohumurale și coxofemorale</li> <li>• îmbunătățirea capacității de efort specific prin folosirea exercițiilor de încălzire specială, și a procedeele metodice de exersare pentru calități motrice combinate și învățarea procedeele tehnice ( uchi- komi , nage- komi , butsugari-geico, tandoku- renshiu</li> <li>• influențarea prin exerciții specifice a tonusului muscular pe grupe și lanțuri musculare specifice, a capacității vitale stabilității articulare la un nivel optim participării în competiții</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Calități motrice specifice</b></p> <p><b><u>viteza</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să cunoască, să respecte, să înțeleagă și să aplice principiile de bază și regulile care stau la baza procedeele metodice de dezvoltare a calităților motrice și a dezvoltării armonioase</li> <li>• optimizarea vitezei de reacție complexă în strânsă corelație cu capacitatea de decizie și gândirea creativă</li> <li>• perfecționarea vitezei de execuție cu parteneri mai ușori în condiții ușurate și normale</li> <li>• formarea capacității de a dezvolta o viteză eficientă timp cât mai îndelungat fără a afecta caracteristicile de coordonare și eficiența a tehnicii</li> <li>• dezvoltarea puterii (viteză cât mai mare într-un timp scurt)</li> <li>• creșterea capacității de a dezvolta o</li> </ul> <p><b><u>forța</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea indicilor de forță în regim de rezistență și a forței explozive</li> <li>• dezvoltarea indicilor de rezistență forță și rezistență viteză</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|

|                           |   |  |   |
|---------------------------|---|--|---|
|                           |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• creșterea gradului de mobilitate articulară și elasticitate musculară care să permită efectuarea cu ușurință și amplitudine a procedeelor tehnice</li> <li>• folosirea cu preponderență și consecvent în lecție a exercițiilor de dezvoltare a supleței având în vedere că judo se traduce calea supleței</li> <li>• să cunoască, să respecte, să înțeleagă și să aplice principiile de bază și regulile care stau la baza procedeelor metodice de dezvoltare a calităților motrice și a dezvoltării armonioase</li> </ul>  |   |
| <b>Pregătirea tehnică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee tehnice de bază</li> <li>• Procedee tehnice recomandate individual</li> </ul> | <p><b>Pentru învățare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• executarea corectă a mecanismului de bază al procedului</li> <li>• executarea procedului de pe loc cu partenerul pasiv, atât pe partea dreaptă cât și pe cea stângă</li> </ul> <p><b>Pentru consolidare perfecționare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• consolidarea/perfecționarea proiectărilor din diferite forme de deplasare cu partener pasiv și cu viteza corespunzătoare, cât mai aproape de modelul de chinograma</li> <li>• consolidarea/perfecționarea combinațiilor diverse în a căror structură să intre procedul respectiv</li> <li>• consolidarea/perfecționarea proiectărilor urmate de un procedeu de imobilizare</li> <li>• consolidarea/perfecționarea procedului precedat de mișcări înșelătoare și de atac fals</li> <li>• consolidarea/perfecționarea procedului din diverse variante de prize și deplasări</li> <li>• consolidarea/perfecționarea contraatacului la procedul învățat pentru a-l perfecționa în relația atac-apărare</li> <li>• formarea și dezvoltarea simțurilor adversarului, simțului declanșării acțiunilor tehnico-tactice la momentul oportun, sesizarea intențiilor adversarului</li> <li>• dezvoltarea capacității de a utiliza procedeu în lupta cu adversar activ care se apăra și contraatacă, în condiții apropiate de concurs</li> <li>• dezvoltarea capacității de a executa tehnica preferată în structuri tactice diferite, și din</li> </ul> | <p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <p>3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri</p> <p>3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p>4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> |

|                                      |   |  |  |
|--------------------------------------|---|--|--|
|                                      |   | <p>diferite prize, dezechilibrări înșelătoare și deplasări</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dezvoltarea capacității de a executa procedeele preferate în condițiile în care apar factori perturbatori: adversar, stress, războiul psihologic</li> </ul>  |  |
| <b>Pregătirea tactică</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acțiuni tactice recomandate individual</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>dezvoltarea capacității de a foloseși în atac apărare și contraatac acțiuni tactice luând în considerare un plan tactic fixat împreună cu antrenorul</li> <li>perfecționarea și adaptarea stilului propriu de luptă la caracteristicile luptei.</li> <li>perfecționarea procedeele tehnice sub următoarele considerente tactice</li> <li>SEN - inițiativa pură</li> <li>GO NO SEN - inițiativă după blocare inițiativă adversarului, utilizând eforturile proprii</li> <li>ATO NO SEN - Inițiativă după evitarea cu suplețe a atacului adversarului, utilizând eforturile adversarului</li> <li>SEN NO SEN - inițiativă pe inițiativa adversarului</li> </ul> | <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri , constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale</p> <p>3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați</p> <p>4.3. Inițierea și finalizarea de acțiuni tactice individuale /colective, în condiții de pregătire /de concurs/de competiție</p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p> |
| <b>Pregătirea psihologică</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trăsături psihice dominante</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>educarea capacității de: dominare/înlăturare a emoțiilor negative</li> <li>rezolvare a situațiilor de luptă creativ, cu curaj, stăpânire de sine și rapid</li> <li>abordare cu curaj și responsabilitate a adversarul și de a nu ceda în nici un moment al luptei chiar dacă este condus</li> <li>colaborare și comunicare cu antrenorul și coechipierii pentru atingerea obiectivelor propuse</li> </ul>   | <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri , constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale</p> <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante specifice disciplinei sportive</p>   |
| <b>Pregătirea metodică/teoretică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Protecție individuală</li> <li>Randament sportiv</li> <li>Prevederi regulamentare</li> <li>Reguli de comportament</li> </ul> | <p>Cunoașterea factorilor care influențează performanța:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>reechilibrarea hidroelectrolitică</li> <li>alimentația pentru îndeplinirea categoriei eliminând excesele de orice fel</li> <li>rolul respirației în efort</li> <li>măsurile de prim ajutor în caz de accidentări ușoare</li> <li>medicamentația/susținătoarele de efort recomandată de medicul sportiv</li> <li>modalitățile de ajutor în execuții.</li> </ul>   | <p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> <p>4.6 Valorificarea factorilor care favorizează randamentul sportiv</p> <p>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p>   |



|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>rolul regimului de viață sănătos în atingerea unor performanțe mari</li> <li>cauzele care reduc randamentul sportiv</li> <li>Manifestarea unui comportament bazat pe: <ul style="list-style-type: none"> <li>obiectivitate în aprecierea randamentului propriu și al colegilor</li> <li>îndeplinirea anumitor sarcini în timpul antrenamentelor și competițiilor</li> <li>respectarea regulilor de arbitraj și comportament în sala de antrenament, pe parcursul diverselor deplasări și competiții</li> <li>princiipiile moralei și eticii sportive</li> </ul> </li> </ul> | <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenor, parteneri, adversari și arbitrii.</p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p> |
|--|--|---|

### CALENDARUL COMPETIȚIONAL

| COMPETIȚII              |  | PERIOADA DE DESFĂȘURARE | LOCUL DE DESFĂȘURARE |
|-------------------------|--|-------------------------|----------------------|
| Oficiale interne        | Campionatul național de cadeți - echipe etapa finală                 | 25-27 noiembrie         | Poiana Brașov        |
|                         | Campionatul național de cadeți - etapa finală                        | 24-26 februarie         | Poiana Brașov        |
|                         | Cupa Europei   | 19-21 mai               | Cluj Napoca          |
| Oficiale internaționale | Conform regulamentelor elaborate de forurile sportive internaționale | sept. 2021 - aug. 2022  | aer liber / sală     |

### STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS

| Etapă  | Mezostructuri   | Loc de desfășurare   | Număr de zile de pregătire | Număr de lecții de antrenament | Număr de zile libere | Număr de concursuri (oficiale sau amicale) |
|--|---|--|----------------------------|--------------------------------|----------------------|--|
| Perioada pregătitoare I - durata: 01 septembrie - 22 noiembrie |   |  |                            |                                |                      |  |
| Etapa pregătirii de bază                                       | MZC 1 - de acomodare<br>Perioada:<br>01 septembrie-20 septembrie    | <ul style="list-style-type: none"> <li>stadion</li> <li>sală judo</li> </ul> | 12                         | 12                             | 9                    | -  |
|  | MZC 2 - de bază<br>Perioada:<br>21 septembrie -25 octombrie         | <ul style="list-style-type: none"> <li>stadion</li> <li>sală judo</li> </ul> | 20                         | 20                             | 15                   | 1  |
| Etapa precompetițională  | MZC 3 - precompetițional<br>Perioada:<br>26 octombrie -22 noiembrie | <ul style="list-style-type: none"> <li>stadion</li> <li>sală judo</li> </ul> | 16                         | 16                             | 12                   | -  |
| Perioada competițională I- durata 23 noiembrie-06 decembrie    |   |  |                            |                                |                      |  |
| Etapa competițională   | MZC 4 - competițional<br>Perioada:<br>23- 29 noiembrie              | <ul style="list-style-type: none"> <li>sală judo</li> </ul>                  | 4                          | 4                              | 2                    | 1  |
| Etapa de refacere  | MZC 5 - de refacere<br>Perioada:<br>30 nov. - 06 decembrie          | <ul style="list-style-type: none"> <li>stadion</li> <li>sală judo</li> </ul> | 4                          | 4                              | 3                    | -  |

| Perioada pregătitoare II 07 decembrie- 14 februarie |   |                          |    |    |    |   |
|---|---|--------------------------|----|----|----|---|
| Etapa pregătirii de bază                            | MZC 6 - de bază<br>Perioada:<br>07 decembrie -27 decembrie          | • stadion<br>• sală judo | 12 | 12 | 9  | - |
|   | Vacanță de iarnă:<br>28 decembrie-03 ianuarie                       | -                        | -  | -  | -  | - |
|   | MZC 7 - de bază<br>Perioada: 04 ianuarie -31 ianuarie               | • stadion<br>• sală judo | 16 | 16 | 9  |   |
| Etapa precompetițională                             | MZC 8 - precompetițional<br>Perioada:<br>01 februarie- 14 februarie | • sală judo              | 8  | 8  | 5  | 1 |
| Perioada competițională II 15 februarie - 07 martie |   |                          |    |    |    |   |
| Etapa competițională                                | MZC 9 - competițional<br>Perioada:<br>15 februarie-28 februarie     | • sală judo              | 8  | 8  | 5  | 1 |
| Etapa de refacere                                   | MZC 10 - de refacere<br>Perioada:<br>01 martie - 07 martie          | • sală judo              | 4  | 4  | 3  | - |
| Perioada pregătitoare III - 08 martie - 20 iunie    |   |                          |    |    |    |   |
| Etapa pregătirii de bază                            | MZC 11 - de bază<br>Perioada:<br>08 martie- 11 aprilie              | • sală judo              | 20 | 20 | 15 | - |
|   | MZC 12 - de bază și de dezvoltare<br>Perioada:<br>12 aprilie-23 mai | • sală judo              | 24 | 24 | 16 | 1 |
|   | MZC 13 - pregătire și control<br>Perioada: 24 mai-20 iunie          | • sală judo              | 16 | 16 | 12 |   |
| Etapa de refacere                                   | Vacanță de vară   | -                        | -  | -  | -  | - |

### PROBE DE CONTROL

- săritura în lungime de pe loc
- tracțiuni
- mers pe banca de gimnastică întoarsă
- Naveta (5 x 10 m)
- cățărare la franghie
- uchi-komi viteză
- randori

### DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL

| NR. CRT. | DATA               | LOCUL             |
|----------|--------------------|-------------------|
| 1.       | 23 septembrie 2021 | Medicina sportiva |
| 2.       | 9 martie 2022      | Medicina sportiva |

## PLAN ANUAL DE PREGĂTIRE

### Disciplina sportivă de specializare: LUPTE GRECO-ROMANE

(MODEL)

Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

Anul școlar 2021-2022

Clasa a IX a

Cadrul didactic: \_\_\_\_\_

Nivel valoric: AVANSAȚI

#### OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

- Obținerea doua loc I-III la Campionatul National Individual - Cadeți
- Obținerea unui loc I-III la Cupa României - Cadeți
- Obținerea unui loc III-VI la Campionatul Național - Liga Cadeților - Echipe - 2022

#### Dotări materiale utilizate:

sală de sport; podium de saltele cu prelată; coșuri de baschet; spalieri; frânghie; manechine; benzi (cordoane) elastice; extensoare; mingi medicinale; sală de forță; traseu variat de alergare; miniteren pentru fotbal; dușuri; saună; bazin

#### OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE

| UNITATEA DE ÎNVĂȚARE | OBIECTIVE DE INSTRUIRE   | COMPETENȚE SPECIFICE   |
|----------------------|--|--|
| Pregătirea fizică    | <p><u>Indici somato-funcționali generali</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea fizică armonioasă</li> <li>• formarea unei atitudini corporale corecte</li> <li>• corectarea atitudinilor corporale vicioase</li> <li>• dezvoltarea troficității musculaturii membrilor inferioare și superioare</li> <li>• dezvoltarea musculaturii abdominale și intercostale</li> <li>• dezvoltarea capacității vitale</li> </ul> | <p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <p>2.1. Utilizarea mijloace și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</p> <p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <p style="text-align: center;"><b><u>Calități motrice</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea forței la capacitatea maxima a posibilităților sportivului cât și viteza de execuție în regim de rezistență (anaerob - aerob)</li> <li>• dezvoltarea forței specific-specializată, în mod special forța de ridicare-smulgere, forța de strângere, fixare, prize, folosind fragmente de procedee din luptă, poziții esențiale de reușită</li> <li>• asigurarea unui procent de efort anaerob convenabil ce nu se poate în alte antrenamente</li> <li>• dezvoltarea anaerobului ușor lactacid în circuit</li> <li>• dezvoltarea rezistenței specifice în regim de viteză, pe fondul unei rezistențe generale, la parametrii cât mai ridicați, pentru realizarea unei lupte combative, dinamice pe tot parcursul unui meci de 2 reprize x 2 minute (conform noului regulament)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Indici somato-funcționali specifici</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atingerea eforturilor aerobe la o frecvență de până la 150-155/minut (25-26/10 sec.), iar eforturile anaerobe submaximale și maximele specifice luptelor, la o frecvență cardiacă de peste 174/min. (29-32/10 sec.), cu mare acumulare de acid lactic, care este cu atât mai mare cu cât intensitatea și durata efortului e mai mare</li> <li>• efortul mixt, preponderent anaerob, de intensitate submaximală, specific luptelor, trebuie să ocupe un rol important din totalul efortului în antrenament</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Metode și mijloace de dezvoltare</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ca metode se vor folosi antrenamente circuit, combinate cu intervale, mijloace cu caracter specific, lucru cu haltere, gantere, puduri, extensoare, cauciucuri, manechin, alergări diferite, diferite tipuri de angajări cu parteneri diferiți, mai grei, mai ușori, cu durate diferite, jocuri sportive complementare etc.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>- în perioada competițională</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• angajare tip concurs : 2 x 2' x 30"p., cu schimbare de parteneri la fiecare minut</li> <li>• angajări cu teme tehnico-tactice de 6 x 1', 8 x 1', 2 x 2 x 2 + 30" p.</li> <li>• lupta cu schimbare de ritm</li> </ul> | <p>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p>4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> |
|--|--|--|---|

|                           |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|
|                           |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• lupta în regim de viteză de 10 x 30", 8 x 1', 6 x 1'</li> </ul> <p><b>- în perioada de tranziție</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eforturile se vor continua la un volum și intensitate medie</li> </ul> <p><b><u>Metode și procedee de creștere</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• metoda eforturilor mari</li> <li>• metoda eforturilor segmentare</li> <li>• metoda eforturilor până la refuz</li> </ul>  |   |
| <b>Pregătirea tehnica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee tehnice de bază</li> <li>• Procedee tehnice recomandate individual</li> </ul> | <p><b><u>Procedee tehnice</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• perfecționarea procedeelor de bază (preferate) cel puțin două din picioare și două din parter, pentru fiecare sportiv, având combinații de atac, contraatac între acestea, mișcări și variante de apărare la procedeele de sus și din parter</li> <li>• perfecționarea tehnico-tactică a procedeelor de bază din picioare, pentru efectuarea acestora cu punctaj maxim ( 4-5 puncte)</li> <li>• automatizarea și perfecționarea procedeelor preferate, care se vor executa numai după efectuarea de dezechilibrări și mișcări înșelătoare</li> </ul> <p><b><u>Procedee tehnice specifice, recomandate individual</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• perfecționarea și automatizarea execuției procedeelor preferate, la lupta de sus și din parter</li> <li>• soluționarea unor combinații tehnico-tactice de atac și contraatac</li> <li>• urmărirea pozițiilor de plasament și dezechilibrărilor ideale pentru atac</li> <li>• aplicarea tehnicii ideale în funcție de principalii adversari</li> <li>• adaptarea unei lupte agresive pentru a duce adversarul în situații dificile</li> </ul> | <p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <p>3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri</p> <p>3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p>4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> |
| <b>Pregătirea tactica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acțiuni tactice recomandate individual</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• imprimarea stilului de luptă angajantă, dominantă chiar, de la începutul luptei, cu mișcări de dezechilibrare și înșelătoare, inocularea unui stil ofensiv prin asumarea riscului de executare a procedeeului de bază</li> </ul>   | <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri , constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale</p> <p>3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați</p> <p>4.3. Inițierea și finalizarea de acțiuni tactice individuale /colective, în condiții de pregătire /de concurs/de competiție</p>  |

|                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
|                                       |  |  | 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă   |
| <b>Pregătirea psihologică</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trăsături psihice dominante</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• formarea aptitudinilor de concentrare maximă în abordarea luptei, cu viteza de decizie, dârzenia, rezistența psihică pe toata durata desfășurării unui meci și desfășurării unei competiții</li> <li>• formarea deprinderii și priceperii sportivilor de a se relaxa eficient în intervalele scurte de timp</li> </ul>  | <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri , constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale</p> <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante specifice disciplinei sportive</p>   |
| <b>Pregătirea metodică/ teoretică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecție individuală</li> <li>• Randament sportiv</li> <li>• Prevederi regulamentare</li> <li>• Reguli de comportament</li> <li>• Culturalitate</li> </ul> | <p><b><u>Protecție individuală</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• abordarea încălzirii adecvate pentru preîntâmpinarea accidentărilor</li> <li>• acordarea reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții</li> <li>• abordarea și folosirea tehnicilor de refacere și reechilibrare</li> </ul> <p><b><u>Randament sportiv</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• formarea deprinderii de apreciere corectă a rezultatelor competiționale în funcție de valoarea adversarilor</li> <li>• formarea deprinderii de autoevaluare a gradului de pregătire prin indiciile normelor de control</li> </ul> <p><b><u>Prevederi regulamentare</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• perfecționarea și împingerea acțiunilor până la limita admisă a regulamentului (lupta în zona roșie)</li> <li>• învățarea și perfecționarea în aplicarea micilor trucuri care nu sunt sancționate la prima abatere (mai ales la lupta ordonată de la sol)</li> </ul> <p><b><u>Reguli de comportament</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• formarea atitudinii și comportamentului de fair-play, pe spațiul de luptă și în afara lui</li> </ul> <p><b><u>Culturalitate</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• formarea deprinderii de a aprecia și de a evalua valorile sportive din lupte</li> <li>• formarea interesului de documentare despre valorile sportive, locul desfășurării activităților și concursurilor</li> </ul> | <p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> <p>4.6 Valorificarea factorilor care favorizează randamentul sportiv</p> <p>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenor, parteneri, adversari și arbitrii.</p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p> |

### CALENDARUL COMPETIȚIONAL

| COMPETIȚII              |  | PERIOADA DE DESFĂȘURARE | LOCUL DE DESFĂȘURARE        |
|-------------------------|--|-------------------------|-----------------------------|
| Oficiale interne        | CAMPIONATUL NAȚIONAL DE ECHIPE CADEȚI - FINALA     | 14-16 oct. 2021         | <i>Urmează a se stabili</i> |
|                         | CAMPIONATUL NAȚIONAL INDIVIDUAL DE CADEȚI - FINALA | 15-17 oct. 2021         | TG.MURES                    |
| Oficiale internaționale | CAMPIONATELE BALCANICE DE U-15 ȘI CADEȚI           | 28-31 oct. 2021         | XANTHI (GRE)                |

### STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS

| Etapă                          | Mezostructuri   | Loc de desfășurare   | Număr de zile de pregătire | Număr de lecții de antrenament | Număr de zile libere | Număr de concursuri (oficiale sau amicale) |
|--------------------------------|---|--|----------------------------|--------------------------------|----------------------|--|
| Etapă de acomodare             | MZC 1 - de acomodare (baza)<br>Perioada: 01. ian-13.ian   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• stadion</li> <li>• sală de lupte</li> </ul> | 7                          | 7                              | 6                    | 0  |
| Etapă de bază și de dezvoltare | MZC 2 - de bază (dezvoltare)<br>Perioada: 14. ian- 03.mar | <ul style="list-style-type: none"> <li>• stadion</li> <li>• sală de lupte</li> </ul> | 34                         | 34                             | 15                   | 0  |
| Etapă precompetițională        | MZC 3 - precompetițional<br>Perioada: 04.mar-07.mar       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sală de lupte</li> </ul>                    | 4                          | 4                              | 0                    | 0  |
| Etapă competițională           | MZC 4 - competițional<br>Perioada:08.mar-02.iun           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sală de lupte</li> </ul>                    | 53                         | 53                             | 22                   | 12   |
| Etapă de dezvoltare            | MZC 5 - de dezvoltare<br>Perioada: 03.iun-16.iun          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• stadion</li> <li>• sală de lupte</li> </ul> | 10                         | 10                             | 4                    | 0  |
| Etapă de refacere-tranziție    | MZC 6 - refacere-tranziție<br>Perioada: 17.iun.-02.sept.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• stadion</li> <li>• sală de lupte</li> </ul> | 33                         | 33                             | 42                   | 3  |
| Etapă de acomodare             | MZC 7 - acomodare<br>Perioada: 03.sept-08.sept            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• stadion</li> <li>• sală de lupte</li> </ul> | 4                          | 4                              | 2                    | 0  |
| Etapă de dezvoltare            | MZC 8 - de dezvoltare (bază)<br>Perioada: 09.sept-20.oct. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• stadion</li> <li>• sală de lupte</li> </ul> | 30                         | 30                             | 12                   | 0  |
| Etapă precompetițională        | MZC 9 - precompetițională<br>Perioada : 21.oct-24.oct     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sală de lupte</li> </ul>                    | 4                          | 4                              | 0                    | 0  |
| Etapă competițională           | MZC 10 - competițională<br>Perioada: 25.oct-03.nov        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sală de lupte</li> </ul>                    | 4                          | 4                              | 0                    | 6  |
| Etapă de baza Dezvoltare       | MZC 11 - competițional<br>Perioada: 04.nov-22.dec         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• stadion</li> <li>• sală de lupte</li> </ul> | 35                         | 35                             | 14                   | 0  |

|                             |   |  |            |            |            |           |
|-----------------------------|---|--|------------|------------|------------|-----------|
| Etapa de refacere-tranziție | MZC 12 - odihnă activă<br>Perioada: 23.dec-31.dec | <ul style="list-style-type: none"> <li>• stadion</li> <li>• sală de lupte</li> </ul> | 2          | 2          | 7          | 0         |
| <b>TOTAL</b>                |   |  | <b>220</b> | <b>219</b> | <b>124</b> | <b>21</b> |

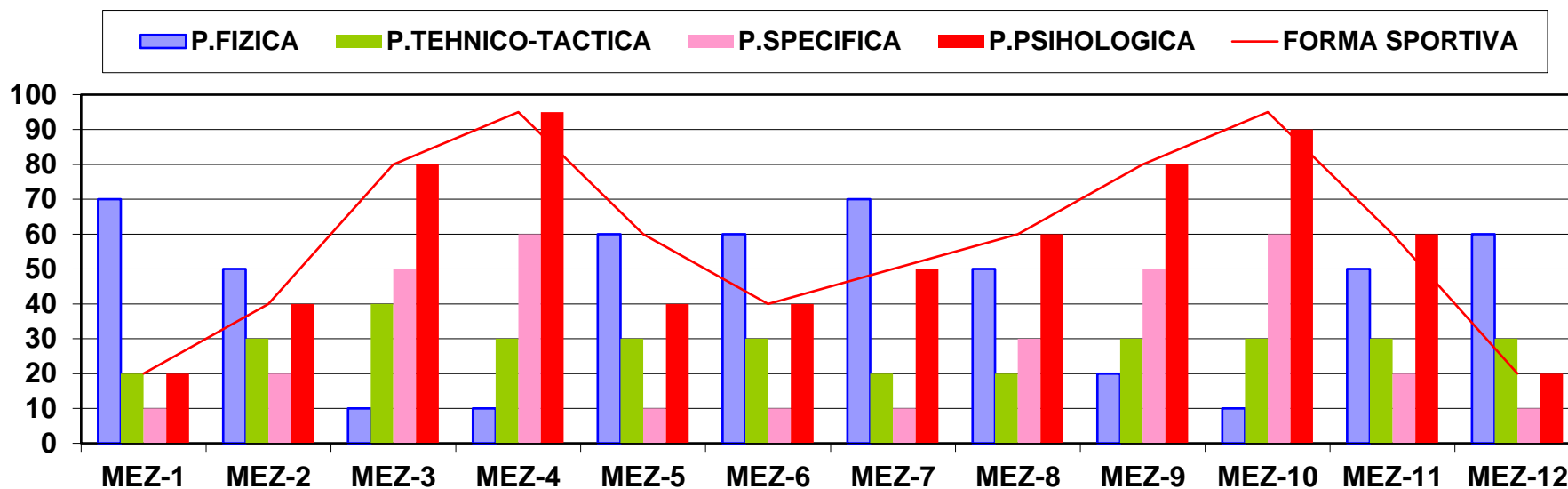
| SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT |                                 |                               |  |                                  |  |   |                        |                      |                        |                |  |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|----------------------------------|--|---|------------------------|----------------------|------------------------|----------------|--|
| MEZOCICLUL                  | Număr ore de pregătire sportivă | Din care:                     |  |                                  |  | Indicatori motrici care condiționează performanța |                        |                      |                        |                |  |
|                             |                                 | Număr ore de pregătire fizică | Număr ore de pregătire tehnică-tactica | Număr ore de pregătire specifică |  |   |                        |                      |                        |                |  |
|                             |                                 |                               |  |                                  | Alergare de viteză 50 m  | Pendulari pod 30"                                 | Tracțiuni la bara fixa | Pus la piept haltera | Arunc. cu manechin 30" | Rez. din comp. |  |
| MZC -1                      | 14                              | 10                            | 2                                      | 2                                | - Conform baremelor din Anexa cu normele de control<br><br>- Comparare baremelor cu modelul categoriei de greutate<br><br>- Compararea rezultatelor din competiții |   |                        |                      |                        |                |  |
| MZC -2                      | 68                              | 34                            | 20                                     | 14                               |  |   |                        |                      |                        |                |  |
| MZC -3                      | 8                               | 0                             | 4                                      | 4                                |  |   |                        |                      |                        |                |  |
| MZC -4                      | 106                             | 10                            | 32                                     | 64                               |  |   |                        |                      |                        |                |  |
| MZC -5                      | 20                              | 12                            | 6                                      | 2                                |  |   |                        |                      |                        |                |  |
| MZC -6                      | 66                              | 40                            | 20                                     | 6                                |  |   |                        |                      |                        |                |  |
| MZC -7                      | 8                               | 6                             | 2                                      | 0                                |  |   |                        |                      |                        |                |  |
| MZC -8                      | 60                              | 30                            | 18                                     | 12                               |  |   |                        |                      |                        |                |  |
| MZC -9                      | 8                               | 2                             | 2                                      | 4                                |  |   |                        |                      |                        |                |  |
| MZC -10                     | 8                               | 2                             | 2                                      | 4                                |  |   |                        |                      |                        |                |  |
| MZC -11                     | 70                              | 34                            | 22                                     | 14                               |  |   |                        |                      |                        |                |  |
| MZC -12                     | 4                               | 2                             | 2                                      | 0                                |  |   |                        |                      |                        |                |  |
| <b>TOTAL</b>                | <b>440</b>                      | <b>182</b>                    | <b>130</b>                             | <b>128</b>                       |  |   |                        |                      |                        |                |  |

| PROBE DE CONTROL  |
|---|
| Alergare de viteză pe 50 m cu start din picioare, la semnal sonor |
| Pendulări pod 30 sec  |
| Demonstrare: execuție procedee tehnice și combinații              |
| Tracțiuni la bara fixă  |
| Săritura în lungime de pe loc                                     |
| Pus la piept cu haltera   |
| Aruncări cu manechinul - 60 sec                                   |



### DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL

| NR. CRT. | DATA            | LOCUL                          |
|----------|-----------------|--------------------------------|
| 1.       | septembrie 2021 | Cabinetul de medicină sportivă |
| 2.       | februarie 2022  | Cabinetul de medicină sportivă |



## PLAN ANUAL DE PREGĂRIRE

### Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN

(MODEL)

Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

Anul școlar 2021-2022

Clasa a IX a

Cadrul didactic: \_\_\_\_\_

Nivel valoric: AVANSAȚI

#### OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

- creșterea indicilor capacității motrice generale și specifice
- participarea la antrenamente și competiții în toate probele schiului alpin
- consolidarea procedeele tehnice de bază și însușirea procedeele tehnice specifice probelor de concurs
- participarea sportivilor la un antrenament regulat, sistematic, metodic și științific
- participarea sportivilor la activitatea competițională locală și națională

#### Dotări materiale utilizate:

- Echipament specific de schi alpin (schiuri, clăpări, bețe, apărători, căști)
- Echipament auxiliar: jaloane tip con colorate
- Fanieoane din cauciuc moale

### OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE

| OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE |  |   |
|--|--|---|
| UNITATEA DE ÎNVĂȚARE                           | OBIECTIVE DE INSTRUIRE   | COMPETENȚE SPECIFICE  |
| Pregătirea fizică                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• creșterea indicilor capacității motrice generale</li> <li>• dezvoltarea tonicității și troficității</li> <li>• dezvoltarea capacității pulmonare și elasticității toracice</li> <li>• dezvoltarea stabilității articulațiilor</li> <li style="text-align: center;"><b>Dezvoltarea calităților motrice de bază</b></li> <li>• <b>viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție</li> <li>- de execuție</li> <li>- de deplasare</li> </ul> </li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</li> <li>2.1. Utilizarea mijloace și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</li> <li>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</li> <li>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</li> </ol> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- absolută a tuturor grupelor musculare</li> <li>- generală și explozivă</li> </ul> </li> <li>• <b>coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare segmentară</li> <li>- precizia mișcării</li> <li>- orientare spațio-temporală</li> </ul> </li> <li>• <b>rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală - aerobă - anaerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> <li>- stabilitate articulară</li> <li>- elasticitate articulară</li> <li>- suplețe</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dezvoltarea calităților motrice specifice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de forță</li> <li>- în regim de rezistență</li> <li>- în regim de suplețe</li> <li>- de reacție la eventuale dezechilibrări/derapaje/căderi</li> </ul> </li> </ul> <p><b>forța:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză</li> <li>- în regim de rezistență</li> <li>- în regim de suplețe</li> <li>- explozivă a membrilor inferioare</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate</li> <li>- coordonare spațio-temporală</li> <li>- coordonare vizual-motrică</li> <li>- dexteritate generală și specifică</li> </ul> </li> <li>• <b>rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză</li> <li>- în regim de forță</li> <li>- în regim de îndemânare</li> </ul> </li> <li>• <b>mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară, la nivelul tuturor segmentelor</li> <li>- scapulară, lombară</li> <li>- suplețe generală și specifică</li> </ul> </li> </ul> | <p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p>4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> |
|--|--|--|---|

|                                  |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|
|                                  |   | <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a forței maxime, statice, în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe, mixte</li> <li>• a îndemânării, a mobilității și a supleței</li> </ul>  |   |
| <p><b>Pregătirea tehnica</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee tehnice de bază</li> <li>• Procedee tehnice recomandate individual</li> </ul> | <p><b><u>Consolidarea procedeelelor tehnice însușite în stadiul anterior și învățarea procedeelelor specifice probelor de concurs</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cristiania spre vale cu amortizare</li> <li>• cristiania spre vale cu pășire</li> <li>• cristiania spre vale cu proiecție laterală</li> <li>• șerpuii specifice probei de slalom</li> <li>• ocoliri specifice probei de slalom uriaș</li> <li>• ocoliri specifice probei de coborâre</li> </ul> <p><b><u>Consolidarea acțiunilor tehnice</u></b></p> <p>La încheierea stadiului de pregătire sportivul trebuie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să schieze în toate tipurile de zăpadă și pe orice teren</li> <li>- să păstreze contactul schi-zăpadă</li> <li>- să simtă terenul și comportamentul schiurilor</li> <li>- să conducă schiurile tăiat, fără derapaj, cu sprijin pe ambele picioare, sau sprijin dominant pe schiul exterior</li> <li>- să cunoască acțiunile tehnice de bază ale fiecărei probe de concurs</li> <li>- să aplice procedeele cunoscute în condiții de viteză și eficiență crescute</li> <li>- să aleagă o traiectorie în funcție de teren și traseu</li> <li>- să parcurgă cu maximă eficiență traseele marcate</li> </ul> <p>Ca forme de exersare se folosesc:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schiul tehnic liber</li> <li>- ateliere pe probe</li> <li>- trasee de de pregătire</li> <li>- schiul liber</li> <li>- jocuri pe schi</li> </ul> | <p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <p>3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri</p> <p>3.3. Aplicarea procedeelelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p>4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>Pregătirea tactică</b></p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acțiuni tactice recomandate individual</li> </ul>   | <p><b>Învățarea tacticii de concurs specifică fiecărei probe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aplicarea procedeelor tehnice cunoscute la: <ul style="list-style-type: none"> <li>- teren</li> <li>- starea zăpezii</li> <li>- montarea traseelor</li> <li>- viteza de deplasare</li> <li>- proba de concurs</li> </ul> </li> </ul>   | <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri , constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale<br/> 3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați<br/> 4.3. Inițierea și finalizarea de acțiuni tactice individuale /colective, în condiții de pregătire /de concurs/de competiție<br/> 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p>   |
| <p><b>Pregătirea psihologică</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trăsături psihice dominante</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv</li> <li>• educarea și manifestarea pasiunii pentru participarea la procesul de antrenament și competiții</li> <li>• educarea capacității de autoapreciere obiectivă a propriei evoluții și necesitatea de a-și spori preocupările pentru perfecționare</li> <li>• educarea stăpânirii de sine, lucidității și dorinței de afirmare cu prilejul participării în competiții</li> </ul> | <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri , constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale<br/> 4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante specifice disciplinei sportive</p>   |
| <p><b>Pregătirea metodică/ teoretică</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecție individuală</li> <li>• Randament sportiv</li> <li>• Prevederi regulamentare</li> <li>• Reguli de comportament</li> <li>• Culturalitate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori</li> <li>• dezvoltarea aptitudinilor de comunicare și a sentimentului de apartenență la un grup</li> <li>• participarea directă la atribuirea rolurilor în cadrul grupei</li> <li>• aplicarea în exersare și concursuri a modalităților de comunicare verbală și nonverbală cu partenerii</li> </ul>   | <p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive<br/> 4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională<br/> 4.6 Valorificarea factorilor care favorizează randamentul sportiv<br/> 1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate<br/> 3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenor, parteneri, adversari și arbitrii.<br/> 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p> |

### CALENDARUL COMPETIȚIONAL

| COMPETIȚII       |   | PERIOADA DE DESFĂȘURARE            | LOCUL DE DESFĂȘURARE |
|------------------|---|------------------------------------|----------------------|
| Oficiale interne | Cupa C.S.S. Baia Sprie                    | Conform Calendarului competițional |                      |
|                  | Cupa Gheorgheni                           | Conform Calendarului competițional |                      |
|                  | Cupa C.S.S. Petrosani                     | Conform Calendarului competițional |                      |
|                  | Cupa Harghita                             | Conform Calendarului competițional |                      |
|                  | Campionatul național                      | Conform Calendarului competițional |                      |
|                  | Campionatul național școlar de schi alpin | Conform Calendarului competițional |                      |

### STRUCTURA SI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS

| Etapa  | Mezostructuri   | Loc de desfășurare                                  | Număr de zile de pregătire | Număr de lecții de antrenament | Număr de zile libere | Număr de concursuri (oficiale sau amicale) |
|--|---|---|----------------------------|--------------------------------|----------------------|--|
| Perioada pregătitoare I - durata: 30 aug - 7 noi   |   |   |                            |                                |                      |  |
| Etapa pregătirii de bază                           | MZC 1 - de acomodare<br>Perioada: 01 sept - 3 oct     | sala de sport,<br>teren de sport,<br>pârtie de schi | 21                         | 26                             | 14                   | 0  |
|  | MZC 2 - de bază<br>Perioada: 04 oct - 07 noi          | sala de sport,<br>teren de sport,<br>pârtie de schi | 24                         | 36                             | 11                   | 0  |
| Etapa precompetițională                            | MZC 3 - precompetițional<br>Perioada: 08 noi - 26 dec | sala de sport,<br>teren de sport,<br>pârtie de schi | 37                         | 70                             | 12                   | 0  |
| Perioada competițională I - durata: 27 dec - 3 apr |   |   |                            |                                |                      |  |
| Etapa competițională                               | MZC 4 - competițional<br>Perioada: 27 dec - 13 feb    | pârtie de schi                                      | 42                         | 84                             | 7                    | 14   |
|  | MZC 5 - competițional<br>Perioada: 14 feb - 3 apr     | pârtie de schi                                      | 42                         | 84                             | 7                    | 14   |
| Etapa de refacere                                  | MZC 6 - refacere<br>Perioada: 4 - 24 apr              | sala de sport,<br>teren de sport                    | 12                         | 12                             | 9                    | 0  |
| Perioada pregătitoare II - durata: 25 apr - 19 iun |   |   |                            |                                |                      |  |
| Etapa pregătirii de bază                           | MZC 7 - de bază<br>Perioada: 25 apr - 22 mai          | sala de sport,<br>teren de sport                    | 17                         | 22                             | 11                   | 0  |
|  | MZC 8 - precompetițional<br>Perioada: 23 mai - 19 iun | sala de sport,<br>teren de sport                    | 19                         | 26                             | 9                    | 0  |

| Perioada pregătitoare III - durata: 20 iun - 28 aug |   |                                  |    |    |    |   |
|---|---|----------------------------------|----|----|----|---|
| Etapa pregătirii de bază                            | MZC 9 - de baza<br>Perioada: 20 iun - 24 iul  | sala de sport,<br>teren de sport | 23 | 30 | 12 | 0 |
|   | MZC 10 - de baza<br>Perioada: 25 iul - 31 aug | sala de sport,<br>teren de sport | 23 | 30 | 12 | 0 |

| SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT |                                 |                               |                                |                                |   |    |    |    |     |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|----|----|----|-----|
| MEZOCICLUL                  | Număr ore de pregătire sportivă | Din care:                     |                                |                                |   |    |    |    |     |
|                             |                                 | Număr ore de pregătire fizică | Număr ore de pregătire tehnică | Număr ore de pregătire tactică | Indicatori motrici care condiționează performanța |    |    |    |     |
|                             |                                 |                               |                                |                                | V   | R  | F  | I  | M-S |
| MZC -1                      | 52                              | 20                            | 16                             | 16                             | 13  | 13 | 13 | 13 | 0   |
| MZC -2                      | 86                              | 36                            | 25                             | 25                             | 22  | 22 | 21 | 21 | 42  |
| MZC -3                      | 178                             | 72                            | 53                             | 53                             | 43  | 43 | 43 | 43 | 35  |
| MZC -4                      | 210                             | 84                            | 63                             | 63                             | 53  | 53 | 52 | 52 | 210 |
| MZC -5                      | 210                             | 84                            | 63                             | 63                             | 52  | 52 | 53 | 53 | 210 |
| MZC -6                      | 36                              | 14                            | 11                             | 11                             | 9   | 9  | 9  | 9  | 0   |
| MZC -7                      | 34                              | 14                            | 10                             | 10                             | 9   | 8  | 9  | 8  | 0   |
| MZC -8                      | 45                              | 19                            | 13                             | 13                             | 11  | 11 | 11 | 12 | 0   |
| MZC -9                      | 67                              | 37                            | 20                             | 20                             | 16  | 17 | 17 | 17 | 0   |

| PROBE DE CONTROL   |   |
|--|---|
| <b>A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE</b><br>- alergare de viteză - 30 m (sec)<br>- săritura în lungime de pe loc (cm)<br>- forță abdominală în 30 sec. (nr. repetări) | <b>B. PROBE SPECIFICE</b><br>- alergare 300 m (sec)<br>- alergare 400 m (sec)<br>- sărituri laterale pe două picioare (nr. de repetări)<br>- genuflexiuni pe 1 picior ( nr. repetări )<br>- slalom pe uscat (sec) |

| DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL |                 |                   |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------|
| NR. CRT.                              | DATA            | LOCUL             |
| 1.                                    | septembrie 2021 | Medicina sportiva |
| 2.                                    | martie 2022     | Medicina sportiva |

## PLAN ANUAL DE PREGĂTIRE

Disciplina sportivă de specializare: **VOLEI - fete**

(MODEL)

Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

Anul școlar 2021-2022

Clasa a IX a

Cadrul didactic: \_\_\_\_\_

Nivel valoric: **AVANSAȚI**

### OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

- clasări cât mai bune la competițiile de pregătire
- calificarea la turneul semifinal al Campionatului național de cadete
- calificarea la turneul final al Campionatului național de cadete
- 1 elev-sportiv promovat la lotul național de cadete

### Dotări materiale utilizate:

- 25 mingi volei
- coș mingi
- corzi elastice, mingi medicinale, sală de joc, sală de forță dotată cu ladă de gimnastică
- cameră video
- calculator
- cuburi poliometrie

### OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE

| OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE |  |  |
|--|--|--|
| UNITATEA DE ÎNVĂȚARE                           | OBIECTIVE DE INSTRUIRE   | COMPETENȚE SPECIFICE   |
| Pregătirea fizică                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• creșterea indicilor capacității motrice generale</li> <li>• dezvoltarea tonicității și troficității</li> <li>• dezvoltarea capacității pulmonare și elasticității toracice</li> <li>• dezvoltarea stabilității articulațiilor</li> <li>• consolidarea săriturii cu desprindere de pe ambele picioare</li> <li>• consolidarea pasului alergător</li> <li>• consolidarea pasării și preluării mingii în condiții variate și complexe</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</li> <li>2.1. Utilizarea mijloace și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</li> <li>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</li> <li>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</li> <li>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</li> </ol> |



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p style="text-align: center;"><b>Dezvoltarea calităților motrice de bază</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție</li> <li>- de execuție</li> <li>- de deplasare</li> </ul> </li> <li>• <b>forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- absolută a tuturor grupelor musculare</li> <li>- generală și explozivă</li> </ul> </li> <li>• <b>coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în relaționarea cu partenerii, adversarii și minge</li> <li>- dexteritate generală și specifică</li> <li>- coordonare segmentară</li> <li>- precizia mișcării</li> <li>- orientare spațio-temporală</li> </ul> </li> <li>• <b>rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală - aerobă - anaerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> <li>- stabilitate articulară</li> <li>- elasticitate articulară</li> <li>- suplețe</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dezvoltarea calităților motrice specifice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de forță</li> <li>- în regim de rezistență</li> <li>- în regim de suplețe</li> <li>- de reacție față de minge și acțiunile partenerilor și adversarilor, de execuție specifică acțiunilor jocului</li> </ul> </li> </ul> <p><b>forța:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză</li> <li>- în regim de rezistență</li> <li>- în regim de suplețe</li> <li>- explozivă a membrelor inferioare</li> <li>- explozivă a brațului de atac</li> <li>- statică a degetelor</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate</li> </ul> </li> </ul> | <p>4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> |
|--|--|---|--|

|                           |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|
|                           |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare vizual-motrică</li> <li>- dexteritate generală și specifică</li> <li>- coordonarea acțiunilor proprii cu cele ale partenerilor/ adversarilor și cu direcția, traiectoria și viteza mingii</li> <li>• <b>rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză</li> <li>- în regim de forță</li> <li>- în regim de îndemânare</li> </ul> </li> <li>• <b>mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară, la nivelul tuturor segmentelor</li> <li>- scapulară, lombară</li> <li>- suplețe generală și specifică</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a forței maxime, statice, în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe, mixte</li> <li>• a îndemânării, a mobilității și a supleței</li> </ul> |  |
| <b>Pregătirea tehnica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee tehnice de bază</li> <li>• Procedee tehnice recomandate individual</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• perfecționarea procedeele tehnice de bază și însușirea de noi procedee</li> <li>• efectuarea procedeele tehnice în regim de automatizare a mișcărilor</li> <li>• executarea în condiții de eficiență a procedeele tehnice specifice specializării pe posturi</li> </ul>   | <p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <p>3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri</p> <p>3.3. Aplicarea procedeele tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p>4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> |
| <b>Pregătirea tactica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acțiuni tactice recomandate individual</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în atac</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în apărare</li> <li>• Acțiuni tactice colective de atac</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• perfecționarea acțiunilor tactice individuale și însușirea celor colective, necesare modelului de concurs</li> <li>• execuția procedeele tehnice în scop tactic, în condiții simple</li> <li>• încadrarea eficientă a acțiunilor tactice colective specifice modelului de joc pentru categoria avansați</li> </ul>  | <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri , constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale</p> <p>3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați</p> <p>4.3. Inițierea și finalizarea de acțiuni tactice individuale /colective, în condiții de pregătire /de concurs/de competiție</p>   |

|                                       |  |  |   |
|---------------------------------------|--|--|---|
|                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acțiuni tactice colective de apărare</li> <li>Sisteme de joc</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>aplicarea în condiții de concurs a procedeelor tehnico-tactice individuale și colective</li> </ul> <p><b>Sisteme de joc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>în atac:</b> 4 atacanți + 2 ridicători</li> <li><b>în apărare:</b> cu jucătorul din zona 6 retras sau intermediar</li> </ul>   | 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă  |
| <b>Pregătirea psihologică</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trăsături psihice dominante</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv</li> <li>educarea și manifestarea pasiunii pentru participarea la procesul de antrenament și competiții</li> <li>educarea capacității de autoapreciere obiectivă a propriei evoluții și necesitatea de a-și spori preocupările pentru perfecționare</li> <li>educarea stăpânirii de sine, lucidității și dorinței de afirmare cu prilejul participării în competiții</li> </ul> | 3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri , constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale<br>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante specifice disciplinei sportive   |
| <b>Pregătirea metodică/ teoretică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Protecție individuală</li> <li>Randament sportiv</li> <li>Prevederi regulamentare</li> <li>Reguli de comportament</li> <li>Culturalitate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori</li> <li>dezvoltarea aptitudinilor de comunicare și a sentimentului de apartenență la un grup</li> <li>participarea directă la atribuirea rolurilor în cadrul grupei</li> <li>aplicarea în exersare și concursuri a modalităților de comunicare verbală și nonverbală cu partenerii</li> </ul>   | 2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive<br>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională<br>4.6 Valorificarea factorilor care favorizează randamentul sportiv<br>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate<br>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenor, parteneri, adversari și arbitrii.<br>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă |

### CALENDARUL COMPETIȚIONAL

| COMPETIȚII       |  | PERIOADA DE DESFĂȘURARE                        | LOCUL DE DESFĂȘURARE |
|------------------|--|--|----------------------|
| Oficiale interne | Campionatul național de cadete - turneul de calificare | Conform Calendarului competițional al FR Volei |                      |
|                  | Campionatul național de cadete - turneul semifinal     | Conform Calendarului competițional al FR Volei |                      |
|                  | Campionatul național de cadete - turneul final         | Conform Calendarului competițional al FR Volei |                      |

**STRUCTURA SI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS**

| Etapa  | Mezostructuri   | Loc de desfășurare          | Număr de zile de pregătire | Număr de lecții de antrenament | Număr de zile libere | Număr de concursuri (oficiale sau amicale) |
|--|---|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------|--|
| Perioada pregătitoare I - durata:13 septembrie-21 noiembrie2021      |   |                             |                            |                                |                      |  |
| Etapa pregătirii de bază   | MZC 1 - de acomodare<br>Perioada: 13-19.09.2021   | sala de sport/baza sportivă | 7                          | 5                              | 2                    | -  |
|  | MZC 2 - de bază<br>Perioada: 20.09.-17.10.2021  | sala de sport/baza sportivă | 28                         | 20                             | 8                    | -  |
|  | MZC 3 - de pregătire și control<br>Perioada: 18.10.-24.10.2021                                | sala de sport/baza sportivă | 7                          | 5                              | 2                    | 1  |
| Etapa precompetițională  | MZC 4 - precompetițional<br>Perioada: 25.10.-21.11.2021                                       | sala de sport/baza sportivă | 28                         | 20                             | 8                    | 1  |
| Perioada competițională I - durata: 22 noiembrie - 22 decembrie 2021 |   |                             |                            |                                |                      |  |
| Etapa competițională   | MZC 5 - competițional<br>Perioada:22.11.-12.12.2021   | sala de sport/baza sportivă | 21                         | 17                             | 4                    | 1  |
| Etapa de refacere  | MZC 6 - de bază<br>Perioada:13.12.-19.12.2021   | sala de sport/baza sportivă | 7                          | 5                              | 2                    | -  |
| Etapa de tranziție   | MZC 7 - 20,21,22.12.2021<br>Perioada: <b>23.12.2021-10.01.2022</b><br><b>Vacanța de iarnă</b> | sala de sport/baza sportivă | 2                          | 2                              | -                    | -  |
| Perioada pregătitoare II - durata: 11 ianuarie -15 aprilie 2022      |   |                             |                            |                                |                      |  |
| Etapa pregătirii de bază   | MZC 8 - de bază<br>Perioada: 11.01.-7.04.2022   | sala de sport/baza sportivă | 52                         | 40                             | 18                   | -  |
|  | MZC 9 - precompetițional<br>Perioada: 7.04-14.04.2022   | sala de sport/baza sportivă | 28                         | 20                             | 8                    | 1  |
| Etapa de refacere  | Perioada :15.04.-30.04.2022-<br>Vacanță   | -                           | -                          | -                              | -                    | -  |

| Perioada competițională II - 16 aprilie - 22 mai 2022 |   |                             |    |    |   |   |
|---|---|-----------------------------|----|----|---|---|
| Etapa competițională                                  | MZC 10 - competițional:<br>Perioada: 16.04.- 22.05.2022                       | Sala de sport/baza sportivă | 28 | 20 | 8 | 1 |
| Perioada de tranziție - durata- 23 mai - 11iunie 2022 |   |                             |    |    |   |   |
| Etapa de tranziție                                    | MZC 11- de bază:<br>Perioada: 23.05.-11.06.2022                               | Sala de sport/baza sportivă | 28 | 20 | 8 | - |
| Etapa de refacere                                     | MZC 12 - odihnă activă<br>Perioada: <b>12.06-11.09.2022</b><br><b>Vacanță</b> | Sala de sport/baza sportivă | -  | -  | - | - |

| SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT |                                 |                               |                                |                                |   |   |   |   |     |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|---|---|---|-----|
| MEZOCICLUL                  | Număr ore de pregătire sportivă | Din care:                     |                                |                                |   |   |   |   |     |
|                             |                                 | Număr ore de pregătire fizică | Număr ore de pregătire tehnică | Număr ore de pregătire tactică | Indicatori motrici care condiționează performanța |   |   |   |     |
|                             |                                 |                               |                                |                                | V   | R | F | I | M-S |
| MZC -1                      | 8                               | 4                             | 2                              | 2                              | -   | x | x | - | X   |
| MZC - 2                     | 32                              | 8                             | 18                             | 6                              | -   | X | - | X | X   |
| MZC -3                      | 8                               | 1                             | 4                              | 3                              | X   | X | - | X | X   |
| MZC - 4                     | 32                              | 6                             | 20                             | 6                              | X   | X | X | X | X   |
| MZC - 5                     | 24                              | 4                             | 10                             | 10                             | X   | X | X | X | X   |
| MZC - 6                     | 8                               | 2                             | 4                              | 2                              | X   | - | - | X | X   |
| MZC - 7                     | 4                               | -                             | 4                              | -                              | -   | X | X | X | X   |
| MZC - 8                     | 64                              | 16                            | 40                             | 8                              | -   | X | X | X | X   |
| MZC - 9                     | 32                              | 6                             | 20                             | 8                              | -   | X | X | X | X   |
| MZC - 10                    | 32                              | 4                             | 20                             | 8                              | X   | X | X | X | X   |
| MZC - 11                    | 28                              | 4                             | 24                             | 8                              | X   | X | X | X | X   |
| MZC - 12                    | -                               | -                             | -                              | -                              | -   | - | - | - | -   |

#### PROBE DE CONTROL IMPUSE DE F.R. VOLEI

1. Talia - din poziția stând cu călcâiele apropiate, spatele la perete, măsurarea înălțimii
2. Săritura pe verticală, cu elan, cu atingerea punctului maxim, cu o mână - elan de atac, săritură și atingerea cât mai sus cu brațul întins
3. Săritura pe verticală, cu elan, cu atingerea punctului maxim, cu două mâini - elan de atac, săritură și atingerea cu ambele mâini cât mai sus
4. Deplasare laterală pe 4 m - din fandare laterală cu atingerea liniei cu mâna, deplasare cu pași adăugați sau încrucișați pe distanța de 4 m timp de 45 s. Se

numără atingerile liniilor cu mâna

5. Flexibilitate frontală - din poziția stând, pe marginea băncii de gimnastică, vârfurile apropiate și genunchii întinși, aplecarea trunchiului cu brațele întinse

6. Abdomen - din poziția culcat dorsal, cu genunchii îndoiți, brațele libere, ridicarea trunchiului la verticală cu atingerea pieptului pe genunchi, revenire cu atingerea omoplaților pe sol. Se numără repetările corecte, efectuate în 2 serii de câte 30 de secunde cu pauze de 15 secunde

7. Triplă săritură de pe două pe două picioare - din poziția stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, trei sărituri din ghemuit în ghemuit, fără oprire între ele

8. Deplasare înainte-înapoi pe distanță de 6 m x 3 repetări - din poziția de start din picioare, plecare spre înainte la comandă

**Proba de control tehnică :**

Joc 6 la 6 - structuri de joc cu aprecierea tehnicii execuției acțiunilor în condiții de joc.

**DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL**

| NR. CRT. | DATĂ            | LOCUL             |
|----------|-----------------|-------------------|
| 1.       | septembrie 2021 | Medicina sportiva |
| 2.       | martie 2022     | Medicina sportiva |

# PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLU

Disciplina: PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

## PLAN DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLU

Disciplina sportivă de specializare: CANOTAJ

(MODEL)

Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_

Anul școlar 2021-2022

Clasa a IX a

Cadrul didactic: \_\_\_\_\_

Etapa de pregătire: ACOMODARE

MEZOCICLUL nr. 1

Perioada: 13.09-30.09-2021

Nivel valoric: AVANSAȚI

### OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ:

Repetarea deprinderilor și priceperilor motrice învățate anterior și exersarea lor cu indici superiori ai calităților motrice, la cadențe scăzute cu prioritate în zona aerobă

### Dotări materiale necesare:

ambarcațiuni canotaj: 6buc1x;3buc2x; 2buc2-; 2buc4x;1buc4, ergometre 3 buc, haltere 10buc, gantere 3per.

### OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE

| UNITATEA DE ÎNVĂȚARE  | OBIECTIVE DE INSTRUIRE  | COMPETENȚE SPECIFICE  |
|---|---|---|
| 01.   | 02.   | 03.   |
| <b>Pregătirea fizică</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Indici somato-funcționali generali</li><li>Deprinderi și priceperi motrice</li><li>Calități motrice de bază</li><li>Indici somato-funcționali specifici</li><li>Calități motrice specifice</li><li>Metode și mijloace de dezvoltare</li><li>Metode/ procedee de creștere</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>dezvoltarea stabilității articulare scapulohumerală, coxo-femurală și a gleznei</li><li>dezvoltarea echilibrului</li><li>dezvoltarea mobilității segmentare, îndemânării; rezistenței generale aerobe</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</li><li>Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</li><li>Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</li><li>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</li></ol> |

|                               |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|
|                               |  |  | <p>4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p> <p>4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p>   |
| <b>Pregătirea tehnică</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee tehnice de bază</li> <li>• Procedee tehnice recomandate individual</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• consolidarea tehnicii prin: <ul style="list-style-type: none"> <li>- vâslit segmentar, vâslit cu opriri în diferite poziții și analiza poziției</li> <li>- vâslit la diferite cadențe și intensități</li> </ul> </li> </ul> | <p>1.3. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> |
| <b>Pregătirea tactică</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acțiuni tactice recomandate individual</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în atac</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în apărare</li> <li>• Acțiuni tactice colective de atac</li> <li>• Acțiuni tactice colective de apărare</li> <li>• Sisteme de joc</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• creșterea concentrării la loviturile de start și intrarea în ritmul de cursă</li> <li>• sincronizarea mișcărilor proprii cu cele ale coechipierilor</li> </ul>  | <p>3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>4.3. Integrarea în acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ întrecere</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p>   |
| <b>Pregătirea psihologică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trăsături psihice dominante</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dorința de victorie; concentrare; corectitudine și modestie; autocontrol.</li> </ul>  | <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice canotajului</p>  |



|                                      |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|
| <b>Pregătirea metodică/teoretică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecție individuală</li> <li>• Randament sportiv</li> <li>• Prevederi regulamentare</li> <li>• Reguli de comportament</li> <li>• Culturalitate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• cunoașterea factorilor care: <ul style="list-style-type: none"> <li>- condiționează performanța</li> <li>- reduc randamentul</li> </ul> </li> <li>• cunoașterea criteriilor de apreciere a randamentului</li> </ul> | <p>2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p>1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <p>4.6. Identificarea factorilor care influențează randamentul sportiv</p> <p>3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat</p> |
|--------------------------------------|--|--|--|

### PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII (15-30-35 lecții)

| Numărul lecției | Data       | Obiective operaționale  | Competențe specifice              | Conținuturi   | Mijloace   | Dozare                     |
|-----------------|------------|---|-----------------------------------|---|--|----------------------------|
| 1.              | 14-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>▪ consolidare deprinderi motrice specifice canotajului</li> <li>▪ dezvoltare calități motrice specifice canotajului</li> </ul> | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 4.1; 4.4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ indici cardiovasculari și respiratori crescuți</li> <li>▪ capacitate vitală</li> <li>▪ rezistență aerobă</li> <li>▪ îndemânare segmentară față de corp; armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor</li> <li>▪ vâslit segmentar</li> <li>▪ vâslit pe ergometru</li> <li>▪ viteză de execuție</li> <li>▪ forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>▪ rezistență musculară locală</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alergare de durată</li> <li>▪ vâslit pe ergometru și/sau ambarcațiuni</li> <li>▪ exerciții cu haltere în circuit</li> </ul> | 15 min<br>90 min<br>15 min |
| 2.              | 15-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>▪ consolidare deprinderi motrice specifice canotajului</li> <li>▪ dezvoltare calități motrice specifice canotajului</li> </ul> | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 4.1; 4.4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ indici cardiovasculari și respiratori crescuți</li> <li>▪ capacitate vitală</li> <li>▪ rezistență aerobă</li> <li>▪ îndemânare segmentară față de corp; armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor</li> <li>▪ vâslit pe ergometru</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alergare de durată</li> <li>▪ vâslit pe ergometru și/sau ambarcațiuni</li> <li>▪ exerciții cu haltere în circuit</li> </ul> | 15 min<br>90 min<br>15 min |

|    |            |   |                                   |  |  |                            |
|----|------------|---|-----------------------------------|--|--|----------------------------|
|    |            |   |                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vâslit integral cu cu diferite intensități și cadențe</li> <li>▪ viteză de execuție</li> <li>▪ forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>▪ rezistență musculară locală</li> </ul>   |  |                            |
| 3. | 16-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>▪ consolidare deprinderi motrice specifice canotajului</li> <li>▪ dezvoltare calități motrice specifice canotajului</li> </ul> | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 4.1; 4.4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ indici cardiovasculari și respiratori crescuți</li> <li>▪ capacitate vitală</li> <li>▪ rezistență aerobă</li> <li>▪ îndemânare segmentară față de corp; armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor</li> <li>▪ vâslit fără răsucirea palei</li> <li>▪ vâslit cu tempouri variate</li> <li>▪ viteză de execuție</li> <li>▪ forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>▪ rezistență musculară locală</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alergare de durată</li> <li>▪ vâslit pe ergometru și/sau ambarcațiuni mari</li> <li>▪ exerciții cu haltere în circuit</li> </ul>                | 15 min<br>90 min<br>15 min |
| 4. | 17-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>▪ consolidare deprinderi motrice specifice canotajului</li> <li>▪ dezvoltare calități motrice specifice canotajului</li> </ul> | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 4.1; 4.4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ indici cardiovasculari și respiratori crescuți</li> <li>▪ capacitate vitală</li> <li>▪ rezistență aerobă</li> <li>▪ îndemânare segmentară față de corp; armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor</li> <li>▪ vâslit în ambarcațiuni mari cu cadnță im pusă și ritm variabil</li> <li>▪ viteză de execuție</li> <li>▪ forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>▪ rezistență musculară locală</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alergare de durată</li> <li>▪ vâslit pe ergometru și/sau ambarcațiuni mari</li> <li>▪ exerciții cu haltere în circuit</li> </ul>                | 15 min<br>90 min<br>15 min |
| 5. | 20-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>▪ consolidare deprinderi motrice specifice canotajului</li> <li>▪ dezvoltare calități motrice specifice canotajului</li> </ul> | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 4.1; 4.4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ indici cardiovasculari și respiratori crescuți</li> <li>▪ capacitate vitală</li> <li>▪ rezistență aerobă</li> <li>▪ îndemânare segmentară față de corp; armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor</li> <li>▪ vâslit cu tempouri variate</li> <li>▪ vâslit cu cadență, ritm și respirație impusă</li> <li>▪ viteză de execuție</li> <li>▪ forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>▪ rezistență musculară locală</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alergare de durată</li> <li>▪ vâslit pe ergometru și/sau ambarcațiuni (simplu/pe perechi)</li> <li>▪ exerciții cu haltere în circuit</li> </ul> | 15 min<br>90 min<br>15 min |

|    |            |  |   |  |  |                             |
|----|------------|--|---|--|--|-----------------------------|
| 6. | 21-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>▪ consolidare deprinderi motrice specifice canotajului</li> <li>▪ dezvoltare calități motrice specifice canotajului</li> </ul>                | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 4.1; 4.4.                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ indici cardiovasculari și respiratori crescuți</li> <li>▪ capacitate vitală</li> <li>▪ rezistență aerobă</li> <li>▪ îndemânare segmentară față de corp; armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor</li> <li>▪ vâslit cu tempouri variate</li> <li>▪ vâslit cu cadență, ritm și respirație impusă</li> <li>▪ viteză de execuție</li> <li>▪ forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>▪ rezistență musculară locală</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alergare de durată</li> <li>▪ vâslit pe ergometru și/sau ambarcațiuni (simplu/pe perechi)</li> <li>▪ exerciții cu haltere în circuit</li> </ul> | 15 min<br>90 min<br>15 min  |
| 7. | 22-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>▪ consolidare deprinderi motrice specifice canotajului</li> <li>▪ dezvoltare calități motrice specifice canotajului</li> </ul>                | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 4.1; 4.4.                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ indici cardiovasculari și respiratori crescuți</li> <li>▪ capacitate vitală</li> <li>▪ rezistență aerobă</li> <li>▪ îndemânare segmentară față de corp; armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor</li> <li>▪ vâslit fără răsucirea palei</li> <li>▪ vâslit cu tempouri variate</li> <li>▪ vâslit în condiții îngreunate</li> <li>▪ viteză de execuție</li> <li>▪ forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>▪ rezistență musculară locală</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alergare de durată</li> <li>▪ vâslit pe ergometru și/sau ambarcațiuni (simplu/pe perechi)</li> <li>▪ exerciții cu haltere în circuit</li> </ul> | 15 min<br>90 min<br>15 min  |
| 8. | 23-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>▪ consolidare/ perfecționare deprinderi motrice specifice canotajului</li> <li>▪ dezvoltare calități motrice specifice canotajului</li> </ul> | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 4.1; 4.2.; 4.3.; 4.4.; 4.5. | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ indici cardiovasculari și respiratori crescuți</li> <li>▪ capacitate vitală</li> <li>▪ rezistență aerobă</li> <li>▪ îndemânare segmentară față de corp; armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor</li> <li>▪ vâslit cu tempouri variate</li> <li>▪ vâslit în condiții de concurs, cu urmărirea adversarilor</li> <li>▪ viteză de execuție</li> <li>▪ forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>▪ rezistență musculară locală</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alergare de durată</li> <li>▪ vâslit în ambarcațiuni (8+; 4+ și 2x)</li> <li>▪ exerciții cu haltere în circuit</li> </ul>                       | 10 min<br>100 min<br>10 min |
| 9. | 24-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>▪ consolidare/ perfecționare deprinderi</li> </ul>  | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 4.1; 4.2.; 4.3.; 4.4.; 4.5. | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ indici cardiovasculari și respiratori crescuți</li> <li>▪ capacitate vitală</li> <li>▪ rezistență aerobă</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alergare de durată</li> <li>▪ vâslit în ambarcațiuni (8+; 4+ și 2x)</li> <li>▪ exerciții cu haltere în circuit</li> </ul>                       | 10 min<br>100 min<br>10 min |

|     |            |   |   |  |  |                             |
|-----|------------|---|---|--|--|-----------------------------|
|     |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>motrice specifice canotajului</li> <li>dezvoltare calități motrice specifice canotajului</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>îndemânare segmentară față de corp; armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor</li> <li>vâslit cu tempouri variate</li> <li>vâslit în condiții de concurs, cu urmărirea adversarilor</li> <li>viteză de reacție și de execuție</li> <li>forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>rezistență musculară locală</li> </ul>   |  |                             |
| 10. | 27-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>consolidare/perfecționare deprinderi motrice specifice canotajului</li> <li>dezvoltare calități motrice specifice canotajului</li> </ul> | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 4.1; 4.2.; 4.3.; 4.4.; 4.5.           | <ul style="list-style-type: none"> <li>rezistență aerobă</li> <li>deprinderi motrice specifice canotajului</li> <li>calități motrice specifice canotajului</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>alergare de durată</li> <li>vâslit în ambarcațiuni (8+; 4+ și 2x)</li> <li>exerciții cu haltere în circuit</li> </ul> | 10 min<br>100 min<br>10 min |
| 11. | 28-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>consolidare/perfecționare deprinderi motrice specifice canotajului</li> </ul>  | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 3.3; 4.1; 4.2.; 4.3.; 4.4.; 4.5.; 5.2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>indici cardiovasculari și respiratori crescuți</li> <li>capacitate vitală</li> <li>rezistență aerobă</li> <li>îndemânare segmentară față de corp; armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor</li> <li>vâslit cu tempouri variate</li> <li>vâslit în condiții de concurs, cu ruperi de ritm (întăriri, lansări, finish)</li> <li>viteză de reacție și de execuție</li> <li>forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>rezistență musculară locală</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>alergare de durată</li> <li>vâslit în ambarcațiuni (8+; 4+ și 2x)</li> </ul>  | 10 min<br>110 min           |
| 12. | 29-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>consolidare/perfecționare deprinderi motrice specifice canotajului</li> </ul>  | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 3.3; 4.1; 4.2.; 4.3.; 4.4.; 4.5.; 5.2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>indici cardiovasculari și respiratori crescuți</li> <li>capacitate vitală</li> <li>rezistență aerobă</li> <li>îndemânare segmentară față de corp; armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor</li> <li>vâslit cu tempouri variate</li> <li>vâslit în condiții de concurs, cu tempo autoimpus (tatonarea adversarilor)</li> <li>viteză de reacție și de execuție</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>alergare de durată</li> <li>vâslit în ambarcațiuni (8+; 4+ și 2x)</li> </ul>  | 10 min<br>110 min           |

|     |            |  |   |   |   |                   |
|-----|------------|--|---|---|---|-------------------|
|     |            |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>▪ rezistență musculară locală</li> </ul>   |   |                   |
| 13. | 30-09.2021 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dezvoltare rezistență aerobă</li> <li>▪ consolidare/perfecționare deprinderi motrice specifice canotajului</li> </ul> | 2.1.; 2.2.; 3.1.; 3.2.; 3.3; 4.1; 4.2.; 4.3.; 4.4.; 4.5.; 5.2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ indici cardiovasculari și respiratori crescuți</li> <li>▪ capacitate vitală</li> <li>▪ rezistență aerobă</li> <li>▪ îndemânare segmentară față de corp; armonizarea propriilor acțiuni cu cele ale partenerilor</li> <li>▪ vâslit cu tempouri variate</li> <li>▪ vâslit în condiții de concurs, cu tempo autoimpus (tatonarea adversarilor)</li> <li>▪ viteză de reacție și de execuție</li> <li>▪ forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>▪ rezistență musculară locală</li> <li>▪ tenacitate</li> <li>▪ coordonare visual motrică</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alergare de durată</li> <li>▪ vâslit în ambarcațiuni (8+4+ și 2x)</li> </ul> | 10 min<br>110 min |

## PLAN DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLU

Disciplina sportivă de specializare: ÎNOT

(MODEL)

Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_  
 Anul școlar 2021-2022  
 Clasa a IX a  
 Cadrul didactic: \_\_\_\_\_

Etapa de pregătire: DE BAZĂ

MEZOCICLUL nr. 9 (de dezvoltare)

Perioada: 31.01-21.02-2022

Nivel valoric: AVANSAȚI

### OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ:

- efectuarea de eforturi cu intensitate pentru creșterea gradului de adaptare la efort

### Dotări materiale necesare:

plute, labe, palmare, centuri, legături pentru picioare, gantere, extensoare, benzi elastice, cărucioare pe plan înclinat

### OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE

| OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE  |   |  |
|---|---|--|
| UNITATEA DE ÎNVĂȚARE  | OBIECTIVE DE INSTRUIRE  | COMPETENȚE SPECIFICE   |
| 01.   | 02.   | 03.  |
| <b>Pregătirea fizică</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indici somato-funcționali generali</li> <li>• Deprinderi și priceperi motrice</li> <li>• Calități motrice de bază</li> <li>• Indici somato-funcționali specifici</li> <li>• Calități motrice specifice</li> <li>• Metode și mijloace de dezvoltare</li> <li>• Metode/ procedee de creștere</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea fizică generală</li> <li>• dezvoltarea capacității de efort</li> <li>• dezvoltarea calităților motrice de bază</li> <li>• ridicarea valorică a indicilor somato - funcționali specifici</li> <li>• dezvoltarea simultană, în pondere succesivă, a calităților motrice specifice</li> </ul> <p><b>Indicații metodice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizarea tuturor metodelor și mijloacelor de dezvoltare</li> </ul> | <p>1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <p>2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p>3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> |

|                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
|                                       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>introducerea circuitelor pentru dezvoltarea forței și rezistenței</li> </ul>  | <p>4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p> <p>4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p>   |
| <b>Pregătirea tehnică</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Procedee tehnice de bază</li> <li>Procedee tehnice recomandate individual</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>perfecționarea tehnicii la nivel de măiestrie (stilizare)</li> <li>specializare pe procedeu și distanța de bază</li> </ul>  | <p>1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> |
| <b>Pregătirea tactică</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acțiuni tactice specifice</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>îmbunătățirea ritmului de cursă, a finišului și a schimbului de ștafetă</li> </ul>  | <p>4.3. Integrarea în acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ întrecere</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p>  |
| <b>Pregătirea psihologică</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trăsături psihice dominante</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>educarea calităților psihice</li> </ul>   | <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice canotajului</p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat</p>  |
| <b>Pregătirea metodică/ teoretică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Protecție individuală</li> <li>Randament sportiv</li> <li>Prevederi regulamentare</li> <li>Reguli de comportament</li> <li>Culturalitate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>corectarea greșelilor de tehnică ce pot apărea</li> <li>îmbunătățirea factorilor care condiționează performanța</li> <li>prelucrarea și discutarea tuturor noutăților ce apar în regulamentele disciplinei înot</li> </ul> <p><b>Sarcini:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>analiza fiecărui sportiv, după concurs</li> <li>periodic întâlniri și discuții cu sportivii consacrați (etalon)</li> </ul> | <p>1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <p>2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <p>2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p>2.3. Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> <p>4.6. Identificarea factorilor care influențează randamentul sportiv</p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat</p> |
|--|--|---|

**PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII (15-30-35 lecții)**

| Numărul lecției | Data                 | Obiective operaționale  | Competențe specifice  | Conținuturi   | Mijloace  | Dozare                 |
|-----------------|----------------------|---|---|---|---|------------------------|
| 1/7/13/19       | 31.01<br>07/14/21.02 | - dezvoltarea rezistenței în regim de forță<br>- dezvoltarea rezistenței anaerobe | 1.1<br>3.1<br>3.2<br>3.3<br>4.2<br>4.3<br>4.4<br>4.5<br>5.2 | - folosirea metodei cu intervale<br>- pregătirea fizică pe uscat pentru dezvoltarea vitezei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții în precedeu de bază</li> <li>• exerciții pentru dezvoltarea mobilității specifice</li> </ul>   | 16 x 50 m<br>15'       |
| 2/8/14/20       | 01/08/15/22.02       |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții de picioare și brațe</li> <li>• exerciții de reacție (miscări la semnale date prin surprindere)</li> <li>• exerciții pentru dezvoltarea mobilității specifice</li> </ul> | 32 x 50m<br>30'<br>15' |
| 3/9/15/21       | 02/09/16/23.02       |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții în procedeul mixt</li> <li>• exerciții pentru dezvoltarea mobilității specifice</li> </ul>   | 16 x 100m<br>15'       |
| 4/10/16/22      | 03/10/17/24.02       |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții în procedeul de bază</li> <li>• exerciții de execuție și repetiție</li> <li>• exerciții pentru dezvoltarea mobilității specifice</li> </ul>                              | 8 x 200m<br>30'<br>15' |
| 5/11/17/23      | 04/11/18/25.02       |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții de înot cu palmare</li> <li>• exerciții pentru dezvoltarea mobilității specifice</li> </ul>  | 6 x 400m<br>15'        |
| 6/12/18/24      | 5/12/19/26.02        |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții de înot cu labe și palmare</li> <li>• jocuri cu teme de start, întoarceri, sprint</li> <li>• exerciții pentru dezvoltarea mobilității specifice</li> </ul>               | 4 x 800m<br>30'<br>15' |



## PLAN DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLU

Disciplina sportivă de specializare: HANDBAL - fete

(MODEL)

Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_  
 Anul scolar 2021-2022  
 Clasa a IX a  
 Cadrul didactic: \_\_\_\_\_

Etapă de pregătire: DE ACOMODARE

MEZOCICLUL nr. 1

Perioada: 13.09-25.09.2021

Nivel valoric: AVANSAȚI

### OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ:

- creșterea gradului de adaptare prin efectuarea de eforturi cu intensitate medie

### Dotări materiale necesare:

mingi, jaloane, maieuri, banca de gimnastică

### OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE

| OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE  |  |   |
|---|--|---|
| UNITATEA DE ÎNVĂȚARE  | OBIECTIVE DE INSTRUIRE   | COMPETENȚE SPECIFICE  |
| 01.   | 02.  | 03.   |
| <b>Pregătirea fizică</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indici somato-funcționali generali</li> <li>• Deprinderi și priceperi motrice</li> <li>• Calități motrice de bază</li> <li>• Indici somato-funcționali specifici</li> <li>• Calități motrice specifice</li> <li>• Metode și mijloace de dezvoltare</li> <li>• Metode/ procedee de creștere</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice de bază și combinate, specifice handbalului, optimi pentru disciplina sportivă practică</li> <li>• consolidarea/perfecționarea deprinderilor de stabilitate, de locomoție și de manipulare a obiectelor</li> </ul> <p><b>Indicații metodice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exersarea fragmentată/globală a mecanismelor de bază</li> </ul> | <p>1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <p>1.2. Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/probei sportive, potrivit vârstei și a sexului</p> <p>2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <p>2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> |

|                               |  |  |   |
|-------------------------------|--|--|---|
|                               |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>exersarea deprinderilor motrice de bază/utilitar-aplicative în structuri variate</i></li> <li>• aplicarea deprinderilor de locomoție și de manipulare în întreceri</li> </ul>  | <p>3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională</p> <p>4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p> <p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> |
| <b>Pregătirea tehnică</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedee tehnice de bază</li> <li>• Procedee tehnice recomandate individual</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• consolidarea procedeele tehnice de pasare a mingii</li> <li>• consolidarea procedeele tehnice de aruncare la poartă</li> </ul> <p><b>Indicații metodice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exersarea fragmentată și globală a mecanismelor de bază ale procedeele tehnice noi</li> <li>• exersarea procedeele tehnice însușite în structuri cu succesiuni variate</li> </ul>  | <p>1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p>   |
| <b>Pregătirea tactică</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acțiuni tactice recomandate individual</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în atac</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în apărare</li> <li>• Acțiuni tactice colective de atac</li> <li>• Acțiuni tactice colective de apărare</li> <li>• Sisteme de joc</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• consolidarea acțiunilor tactice individuale</li> <li>• consolidarea acțiunilor tactice pe cupluri de post</li> <li>• consolidarea acțiunilor tactice individuale/colective elementare însușite în stadiul anterior de pregătire și învățarea de acțiuni tactice noi</li> <li>• consolidarea acțiunilor tactice individuale și colective în funcție de specificul competițional</li> </ul> <p><b>Indicații metodice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exersarea acțiunilor în structuri variate</li> <li>• executarea acțiunilor tactice cu respectarea prevederilor regulamentului de joc</li> </ul> | <p>4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p>  |
| <b>Pregătirea psihologică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trăsături psihice dominante</li> </ul>  | <p>- Formarea și educarea principalelor trăsături psihice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• inițiativă</li> <li>• curaj</li> </ul>   | <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive</p>  |

|                                      |  |   |   |
|--------------------------------------|--|---|---|
|                                      |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• colaborare și întrajutorare</li> <li>• combativitate</li> <li>• dorință de afirmare</li> </ul>  |   |
| <b>Pregătirea metodică/teoretică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecție individuală</li> <li>• Randament sportiv</li> <li>• Prevederi regulamentare</li> <li>• Reguli de comportament</li> <li>• Culturalitate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea protecției individuale: <ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul> </li> <li>- Identificarea și cunoașterea factorilor care condiționează performanța: <ul style="list-style-type: none"> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> <li>• importanța autocaracterizării</li> </ul> </li> <li>- Însușirea prevederilor regulamentelor oficiale: <ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de concurs</li> <li>• greșeli de arbitraj</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> </ul> </li> <li>- Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</li> <li>- Cunoașterea criteriilor de evaluare a valorilor sportive în handbalul de performanță</li> </ul> | <p>1.1. Folosirea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate</p> <p>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> <p>4.6. Valorificarea factorilor care influențează randamentul sportiv</p> <p>5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat</p> |

### PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII (15-30-35 lecții)

| Numărul lecției | Data       | Obiective operaționale  | Competențe specifice   | Conținuturi   | Mijloace   | Dozare  |
|-----------------|------------|---|--|---|--|---|
| 1.              | 13.09.2021 |   | 2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice   | - viza medicală   | - susținerea unor probe specifice controlului medical, precum și măsurători antropometrice             | -   |
| 2.              | 14.09.2021 | Aprecierea/Verificarea nivelului de dezvoltarea calităților motrice | 2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit<br>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice<br>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei | - probe și norme de control<br><br>-s porturi complementare | -30 m plat cu start din picioare<br>-5x30m plat<br><br>- săritura în lungime de pe loc<br><br>- fotbal | 2 rep.<br>30" pauza între rep.<br>2 repetări<br><br>2x20' p - 10' |

|    |             |   |   |  |  |   |
|----|-------------|---|---|--|--|---|
| 3. | 15. 09.2021 | <p>Aprecierea/Verificarea nivelului de însușire a deprinderilor specializate</p> <p>Aprecierea/Verificarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice specifice (combinat)</p>   | <p>2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei</p>   | <p>- probe și norme de control</p> <p>- sporturi complementare</p>   | <p>- dribling printre șapte jaloane-30m</p> <p>- aruncarea mingii de handbal la distanță cu elan de trei pași</p> <p>- deplasarea în triunghi -doua trasee</p> <p>-baschet</p>   | <p>2rep.</p> <p>2 rep.</p> <p>2 rep.</p> <p>2x20'p10'</p>   |
| 4. | 16. 09.2021 | <p>Adaptarea efortului, îmbunătățirea supleței, mobilității</p> <p>Consolidarea deprinderilor de manevrare a mingii de pe loc și din deplasare</p> <p>Consolidarea aruncării la poartă</p> <p>Dezvoltarea forței, a mobilității și supleței</p> | <p>3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați</p> <p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei</p> <p>1.2. Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/probei sportive, potrivit vârstei și a sexului</p> | <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea supleței, mobilității</p> <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea manevrării mingii de pe loc și din deplasare</p> <p>- mijloace și metode pentru consolidarea aruncării la poartă</p> <p>- acomodare și intrare în efortul susținut prin efort nespecific</p> <p>- mijloace și metode pentru dezvoltarea forței</p> | <p>- exerciții de suplețe și mobilitate, individual și cu partener, amplitudine mare</p> <p>-pase în doi de pe loc, cu diferite procedee</p> <p>- suveică simplă pe diagonala terenului, cu pase scurte și lungi</p> <p>- suveică pe perechi, cu repliere; pase în alergare pe perechi; se pasează la grupa care așteaptă și se retrage cu spatele, în repliere, la coada șirului propriu</p> <p>- aruncare fără apărători, de pe posturile ocupate în echipă</p> <p>- aruncare de pe toate posturile, 10-15 pentru fiecare post</p> <p>- joc de fotbal la două porți</p> <p>-pase cu mingea de handbal</p> <p>-pase cu mingea medicinală</p> <p>-sărituri cu coarda</p> <p>-ridicarea trunchiului din culcat dorsal</p> <p>-extensii ale trunchiului din culcat ventral</p> <p>-flotari</p> | <p>20'</p> <p>30'</p> <p>30'</p> <p>15'</p> <p>10 x 30''</p> <p>10 x 30''</p> <p>10 x 30''</p> <p>10 x 30''</p> <p>10 x 30''</p> <p>10 x 30''</p> |
| 5. | 17. 09.2021 | Consolidarea prinderii și pasării mingii  | 3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională,  | - mijloace și metode pentru îmbunătățirea coordonării  | - exerciții de gimnastică pentru coordonarea membrelor superioare și inferioare; mișcări asimetrice dirijate   | 10'   |

|    |             |   |  |  |   |  |
|----|-------------|---|--|--|---|--|
|    |             | <p>Consolidarea deprinderii de recepționare a mingii și de inițiere a contraatacului sau a finalizării</p> <p>Consolidarea aruncării la poartă</p>  | <p>prin colaborare cu ceilalți membri implicați</p> <p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei</p> <p>1.2. Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/probei sportive, potrivit vârstei și a sexului</p>   | <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea manevrării mingii de pe loc și din deplasare</p> <p>- mijloace și metode pentru consolidarea depășirilor individuale</p> <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea jocului pe contraatac</p> <p>- mijloace și metode pentru consolidarea aruncărilor la poartă</p> <p>-joc cu temă</p>   | <p>- pase în triunghi, de pe loc</p> <p>- suveică simplă pe perechi, cu repliere</p> <p>- pase în trei cu schimb de locuri, cu pasă la grupa următoare și reluare (suveică)</p> <p>- depasiri individuale cu mingea executate unui aparator semiactiv</p> <p>- contraatac direct</p> <p>- contraatac cu intermediar</p> <p>- contraatac în doi fără schimb de locuri</p> <p>- aruncare la poartă de pe posturi, prin procedee specifice</p> <p>- aruncări la poartă de la 7 m</p> <p>- joc la doua porți</p>  | <p>15'</p> <p>20'</p> <p>20'</p> <p>20'</p> <p>10'</p> |
| 6. | 20. 09.2021 | <p>Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli vizuali și auditivi</p> <p>Consolidarea prinderii si pasării mingii in diverse situații</p> <p>Consolidarea prinderii mingii venită din urmă și transmiterii pe contraatac sau inițierea finalizării</p> <p>Consolidarea aruncărilor la poarta</p> <p>Educarea inițiativei și a încrederii în propriile posibilități</p> | <p>3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați</p> <p>4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p> <p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>1.2. Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/probei sportive, potrivit vârstei și a sexului</p> | <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea vitezei de deplasare pe distanțe scurte și a rezistenței în regim de viteză</p> <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea manevrării mingii în condiții crescute de viteză, de circulație a mingii și a jucătorilor</p> <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea jocului pe contraatac</p> <p>- mijloace și metode pentru consolidarea aruncării la poartă</p> | <p>- forme de mers și alergare</p> <p>- ușoară alergare cu intervale de sprint pe 5-7 m</p> <p>- starturi prelungite, 15-20 m</p> <p>- întrecere pe 15 m, cu accent pe start rapid</p> <p>- suveică simplă</p> <p>- circulație în opt</p> <p>- exercitii de circulație la semicerc, cu pătrunderea interului (careul de patru posturi)</p> <p>- suveică pe diagonala terenului</p> <p>- contraatac individual, lansat direct de la portar</p> <p>- contraatac cu intermediar</p> <p>- contraatac în doi fără schimb de locuri</p> <p>- contraatac în doi cu încrucișare</p> <p>- aruncare „de voie”, fără adversar</p> <p>- aruncare de pe posturi, cu un adversar semiactiv</p> <p>- jucatorii de la semicerc aruncă la poartă cu pasul 1 și 2, cu angajare din centru</p> <p>- aruncări de la 7 m</p> | <p>20'</p> <p>20'</p> <p>15'</p> <p>25'</p> <p>10'</p> |

|    |             |   |   |   |  |  |
|----|-------------|---|---|---|--|--|
|    |             |   |   | - joc cu temă   | - joc la o poartă, repetând combinații cunoscute   |  |
| 7. | 21. 09.2021 | <p>Educarea simțului de diferențiere kinestezică</p> <p>Consolidarea prinderii și pasării mingii</p> <p>Consolidarea aruncărilor la poartă</p> <p>Educarea capacității de colaborare și comunicare cu profesorul și colegii</p>   | <p>1.2. Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/probei sportive, potrivit vârstei și a sexului</p> <p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p>   | <p>- alergare în structuri motrice și pe direcții variate</p> <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea angajării jucătorilor de la semicerc</p> <p>- mijloace și metode pentru consolidarea aruncărilor la poartă</p> <p>- mijloace și metode pentru dezvoltarea rezistenței aeriene</p>  | <p>- deplasare neorganizată pe tot terenul</p> <p>- sprinturi pe distanțe scurte cu opriri, depășiri imaginare, schimbări de direcție</p> <p>- încrucișări simple în doi: inter drept și inter stâng, cu angajarea pivotului care circulă</p> <p>- încrucișări între trei jucători, ultimul angajând pivotul care circulă (extrema patrunde pe semicerc pe post de pivot, o dată din stânga și apoi din dreapta)</p> <p>- aruncare la poartă pe posturi (aruncarea din plonjon, de la semicerc; aruncarea din plonjon, cu evitare de pe extreme; aruncări din săritură, de la 10 m)</p> <p>- aruncări la poartă de la 7 m</p> <p>- doua grupe aleargă alternativ (una alergă una stă)</p>                                      | <p>10'<br/>5'</p> <p>25'</p> <p>20'</p> <p>10'<br/>2x5' p 5'</p> |
| 8. | 22. 09.2021 | <p>Dezvoltarea capacității de alternare a paselor la diferite distanțe</p> <p>Consolidarea schimbului de locuri între jucători în timpul circulației acestora</p> <p>Dezvoltarea capacității de apreciere a traiectoriei mingii pentru a ajuta portarul</p> <p>Educarea spiritului de echipă prin participarea cât mai activă</p> | <p>3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați</p> <p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> <p>1.2. Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/probei sportive, potrivit vârstei și a sexului</p> | <p>- mijloace și metode pentru consolidarea circulației mingii și a jucătorilor</p> <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea circulației pe semicerc la atacul cu un pivot</p> <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea jocului portarului</p> <p>- mijloace și metode pentru consolidarea blocării mingilor aruncate la poartă</p> | <p>- repetarea careului de patru posturi, cu circulație la semicerc</p> <p>- idem cu schimb de locuri la 9 m</p> <p>- pase în atac pozițional, în potcoavă (pasa lungă, pasa scurtă)</p> <p>- suveica pe semicerc cu toată echipa</p> <p>- idem, pasa este primită și înapoiată de la centru fix</p> <p>- aceeași pasă se primește de la doi interi</p> <p>- același exercițiu, cu grupuri de trei jucători la semicerc</p> <p>- încălzire în poartă</p> <p>- aruncare la poartă, încălzire</p> <p>- serii de 10 aruncări de pe post și în special de pe extremă</p> <p>- blocarea aruncărilor la poartă din săritură</p> <p>- blocarea mingilor aruncate la poartă pe cupluri de doi jucători</p> <p>- aruncări de la 7 m</p> | <p>20'</p> <p>20'</p> <p>15'</p> <p>20'</p>                      |

|     |             |  |   |   |   |   |
|-----|-------------|--|---|---|---|---|
|     |             |  |   | - jocuri cu temă  | - joc la doua porți, cu accent pe contraatac și aruncare de pe postul ocupat în echipă  | 20'   |
| 9.  | 23. 09.2021 | <p>Dezvoltarea supleției și mobilității</p> <p>Consolidarea poziției fundamentale în apărare</p> <p>Consolidarea contraatacului cu accent pe traiectoria mingii și a jucătorilor</p> <p>Consolidarea procedeele învățate în regim de joc</p> <p>Educarea combativității în spiritul fair-play/ului</p> | <p>1.2. Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/probei sportive, potrivit vârstei și a sexului</p> <p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională</p>  | <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea supleței și a mobilității</p> <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea jocului în apărare, în special deplasarea</p> <p>- mijloace și metode pentru consolidarea jocului pe contraatac</p> <p>- mijloace și metode pentru consolidarea aruncării la poarta</p> <p>- jocuri cu temă</p> | <p>- exerciții de gimnastică pentru îmbunătățirea supleței, executate individual</p> <p>- exerciții pentru mobilitate și suplețe, executate cu partener</p> <p>- corectarea poziției fundamentale</p> <p>- deplasări în poziție fundamentală, în lungul terenului</p> <p>- deplasări pe semicerc, cu ieșire și retragere, repetate de 5-6 ori, cu întoarcere și revenire prin semicerc</p> <p>- „leapsa în doi” cu lovirea gambei</p> <p>- contraatac individual, lansat direct de portar</p> <p>- contraatac în doi, cu încrucișare</p> <p>- contraatac în trei, cu încrucișare</p> <p>- aruncare la poartă de pe posturi, prin procedee specifice</p> <p>- același exercițiu cu adversar din ce în ce mai activ</p> <p>- joc la o poarta cu utilizarea unor combinații cunoscute și cu accent pe jocul de apărare individual - poziția fundamentală</p> | <p>20'</p> <p>15'</p> <p>15'</p> <p>20'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> |
| 10. | 24. 09.2021 | <p>Consolidarea contraatacului susținut</p> <p>Consolidarea prinderii mingii venită din urmă și contraatac sau inițierea finalizării</p> <p>Educarea capacității de colaborare și comunicare cu profesorul și colegii</p>  | <p>1.2. Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/probei sportive, potrivit vârstei și a sexului</p> <p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive</p> | <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea coordonării</p> <p>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea contraatacului susținut</p>   | <p>- exerciții de gimnastică pentru coordonarea membrilor superioare și inferioare; mișcări asimetrice dirijate</p> <p>- joc de picioare specific apărătorului urmate de sprinturi lansate pe diagonală ( 4x25 m )</p> <p>- contraatac în trei, cu încrucișarea primilor doi și pătrunderea directă a centrului</p> <p>- exerciții pentru faza a II-a, cu angajarea pivotului și reîntoarcerea pasei la 9-10 m și aruncare</p> <p>- exerciții pentru faza a II-a, cu încrucișare la 10-12 m și angajarea pivotului</p> <p>- exerciții speciale de încălzire a musculaturii brațelor</p>   | <p>20'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>                                  |

|     |             |  |   |   |  |                                 |
|-----|-------------|--|---|---|--|---------------------------------|
|     |             |  | 2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea forței specifice de aruncare</li> <li>- joc cu temă</li> <li>- consolidare aruncărilor de la 7m</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții cu banda elastică - tracțiuni în 3-4 forme și imitând aruncarea la poartă</li> <li>- pase în doi, măbind treptat distanța până se ajunge la maximum lungimea terenului</li> <li>- joc la doua porți, cu accent pe contaatacul susținut</li> <li>- aruncări de la 7m la semnal sonor</li> <li>- la semnal sonor aruncări tehnice (portarul stă cu spatele)</li> </ul>  | 2x10' p 5'<br>10'               |
| 11. | 25. 09.2021 | <p>Dezvoltarea capacității de alternare a paselor la diferite distanțe</p> <p>Dezvoltarea capacității de orintare asupra traiectoriei mingii și a jucătorilor, precizarea mișcării zburătorului</p> <p>Educarea spiritului de echipă prin participarea cât mai activă</p> <p>Educarea spiritului de ordine și disciplină</p> | <p>4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/ colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională</p> <p>1.2. Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/probei sportive, potrivit vârstei și a sexului</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- mijloace și metode pentru consolidarea pasării mingii</li> <li>- mijloace și metode pentru îmbunătățirea apărării pe zona 5+1</li> <li>- mijloace și metode pentru învățarea unor combinații la aruncările de la 9 m</li> <li>- joc școală la o poartă, repetând cele exersate</li> <li>- joc la două porți</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- pase în doi, repetând toate procedeele cunoscute și pasele speciale</li> <li>- pase în doi, la distanță</li> <li>- deplasări în formație 5+1, executate la semnalele antrenorului</li> <li>- deplasări în formație 5+1, executate în funcție de mișcarea mingii; în fața apărării patru jucători pasează de la o extremă la alta</li> <li>- circulație în trei, la semicerc, cu pase la un centru fix</li> <li>- se repetă combinațiile clasice cunoscute</li> <li>- se învață combinații cu reangajarea pivotului</li> <li>- apărare 5+1</li> <li>- combinații la 9 m</li> <li>- se vor aplica indicațiile tactice de mai sus</li> </ul> | 15'<br>20'<br>20'<br>10'<br>25' |



## MICROCICLUL DE PREGĂTIRE

### MICROCICLU DE PREGĂTIRE GENERALĂ - 5 lecții

Disciplina sportivă de specializare: **BASCHEȚ - băieți**

(MODEL)

Clasa a IX-a - Nivel valoric: **AVANSAȚI**

| Ziua            | Luni  | Marti  | Miercuri   | Joi   | Vineri   | Obs. |
|-----------------|---|--|--|---|--|------|
| Locul           | sala de sport   | sala de sport  | sala de sport  | sala de sport   | sala de sport  |      |
| Ora             | 10.00   | 10.00  | 10.00  | 10.00   | 10.00  |      |
| Intensitate     | 60%   | 60-70%   | 60-70%   | 70-80%  | 90%  |      |
| Volum           | 100 min.  | 100 min.   | 90 min.  | 90 min.   | 100 min.   |      |
| Caract. efort.  | aerob   | aerob  | aerob  | aerob   | aerob  |      |
| Caract. antre.  | fizic-tactic-tehnic   | fizic-tactic-tehnic  | fizic-tactic-tehnic  | fizic-tactic-tehnic   | fizic-tactic-tehnic  |      |
| Metode          | explicația - demonstrația - execuția  |  |  |   |  |      |
| <b>Mijloace</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare în tempo moderat 10 min.</li> <li>- exerciții de stretching și mobilitate</li> <li>- exerciții din școala - alergării și coordonare 15 min.</li> <li>- exerciții de îndemânare a mingii 30 minute</li> <li>- pauză 5 min.</li> <li>- 1x0 - 6,25</li> <li>- 2x15 aruncări marcate de 2 puncte din dribling</li> <li>- idem cu 2-3 driblinguri și aruncare din săritură (45*)</li> <li>- 3x10 cu oprire 1T și un dribling</li> <li>- 10 marcate de pe loc</li> <li>- non-stop 3x (3', 3', 2')</li> <li>- joc 3x3 la un panou</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- încălzire bazată pe jocuri de mișcare dinamice 20 minute</li> <li>- exerciții de mobilitate 10 min</li> <li>- întreceri și ștefete specifice jocului de baschet - 10 minute</li> <li>- pase în 3 cu schimb de locuri</li> <li>- dribling cu schimbări de direcție cu apărător semiactiv</li> <li>- 1x1 pe ½ teren</li> <li>- 1x1 pe tot terenul</li> <li>- 3 x 20 aruncări de 2 puncte din săritură</li> <li>- joc 3x3 la un panou</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare în tempo moderat 5 min.</li> <li>- exerciții de stretching și mobilitate</li> <li>- exerciții din școala - alergării și coordonare 15 min.</li> <li>- 5'-6' - variante de pase</li> <li>- aruncări de la 6,25 cu apărător semiactiv</li> <li>- 1x1 pe ½ teren - cu scoaterea mingii din dribling și limitarea acțiunilor atacantului</li> <li>- 3x15 aruncări de 2 puncte de pe loc</li> <li>- 3x20 aruncări de 2 puncte cu 2 tipuri de oprire. Pornire cu spatele spre coș</li> <li>- 2x20 aruncări libere</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- încălzire prin exerciții de circulație a mingii.</li> <li>- școala alergării 10 min.</li> <li>- pauză 2 min.</li> <li>- pase în 2 - 1x1</li> <li>- 1x0 Lay up cu 5, 4, 3 driblinguri</li> <li>- 5 driblinguri, oprire, aruncare la coș</li> <li>- 5 driblinguri, schimbare de direcție, oprire, aruncare la coș</li> <li>- pase în trei de la jumătatea terenului, doi contra unu (se dau 2 pase, mingea pleacă din lateral și mijlocul devine apărător)</li> <li>- 3x15 aruncări din săritură de 2 puncte</li> <li>- 20 aruncări libere</li> <li>- joc 5x5 cu temă</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- încălzire dinamică cu exerciții de stretching dinamic și coordonare, 15 min.</li> <li>- 2x0 pe ½ teren</li> <li>- 2x1 pe tot terenul</li> <li>- 3x2 pe tot terenul</li> <li>- grupe de 2 și 3 jucători, aruncări la coș până la 25 marcate - 3x</li> <li>- aruncări libere 10x2</li> <li>- joc 5x5 cu temă</li> </ul> |      |
| Obiective       | Pregătire tehnică   | Pregătire tehnică  | Pregătire tehnică  | Pregătire tehnică<br>Pregătire tactică colectivă  | Pregătire tactică colectivă  |      |

## MICROCICLU DE PREGĂRIRE GENERALĂ - 5 lecții

### Disciplina sportivă de specializare: FOTBAL - băieți

(MODEL)

Clasa a IX-a - Nivel valoric: AVANSAȚI

| Ziua             | Luni   | Marti  | Miercuri     | Joi  | Vineri   | Sâmbată                         | Duminică  |              |
|------------------|--|--|--------------|--|--|---------------------------------|---|--------------|
| Locul            | stadion  | stadion  | <b>PAUZĂ</b> | stadion  | stadion  | stadion                         | <b>PAUZĂ</b>  |              |
| Ora              | 10   | 10   |              | 10   | 10   | 16:30                           |   |              |
| Intensitate      | 60%  | 60-70%   |              | 60-70%   | 60-70%   | 90%                             |   |              |
| Volum            | 80 min.  | 80 min.  |              | 90 min.  | 90 min.  | 90 min.                         |   |              |
| Caract. efort.   | aerob  | aerob  |              | aerob  | aerob  | specific                        |   |              |
| Caract. antre.   | fizic-tactic-tehnic  | fizic-tactic-tehnic  |              | fizic-tactic-tehnic  | fizic-tactic-tehnic  | tactic                          |   |              |
| <b>Metode</b>    | <b>explicatia - demonstratia - executia</b>  |  |              |  |  |                                 |   |              |
| <b>Mijloace</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare in tempo moderat 12 min.</li> <li>-ex. de stretching și mobilitate + ex din școala alergării și coordonare 20 min.</li> <li>- circuit de cond. a mingii 4x6 min.</li> <li>- pauză 3 min.</li> <li>- alergare intermimentă 2x6 min (45"/15" si 50"/10")</li> <li>- joc 1x20 min.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare tempo moderat 15 min.</li> <li>- exerciții de mobilitate 6 min</li> <li>- forță izometrică</li> <li>- alergări cu intermimente 4x8min (50"/10"- 45"/15"- 40"/20"- 30"/30") cu pauză de 3 min. între serii</li> <li>-joc cu temă, 4x3min. (posesie pe spații mari)</li> <li>- stretching</li> </ul> | <b>PAUZĂ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare tempo moderat 12 min.</li> <li>- școala alergării 10 min.</li> <li>- pauză 2 min.</li> <li>- forța generală 12 min</li> <li>- tehnică individuală 12 min.</li> <li>- alergare aerobă 6x800 m.</li> <li>- joc bilateral 10 min.</li> <li>- stretching 5 min.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- încălzire dinamică cu ex de stretching dinamic și coordonare (15min.)</li> <li>- circuit aerob încheiat cu finalizare din 1v1. 2x12 min.</li> <li>- joc de posesie 4x3 min.</li> <li>- joc cu tema 2x15 min.</li> <li>- stretching 5 min</li> </ul> | <b>PAUZĂ</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- joc amical de pregătire</li> </ul> | <b>PAUZĂ</b> |
| <b>Obiective</b> | - adaptarea organismului la efort  | - creșterea capacității de efort aerob și dezvoltarea forței generale  | <b>PAUZĂ</b> | - creșterea capacității de efort aerob și dezvoltarea forței generale  | - creșterea capacității de efort aerob   | - dezvoltarea relațiilor de joc | <b>PAUZĂ</b>  |              |

# MICROCICLU DE PREGĂRIRE GENERALĂ - 5 lecții

## Disciplina sportivă de specializare: VOLEI - fete

(MODEL)

Clasa a IX-a - Nivel valoric: AVANSAȚI

| Ziua             | Luni   | Marti   | Miercuri   | Joi  | Vineri   | Sâmbătă      | Duminică     |
|------------------|--|---|--|--|--|--------------|--------------|
| Locul            | sala de sport  | sala de sport   | sala de sport  | sala de sport  | sala de sport  | <b>PAUZĂ</b> | <b>PAUZĂ</b> |
| Ora              | 8-10   | 8-10  | 8-10   | 8-10   | 8-10   |              |              |
| Intensitate      | 60%  | 60-70%  | 60-70%   | 60-70%   | 60-70%   |              |              |
| Volum            | 80 min.  | 80 min.   | 80 min.  | 90 min.  | 90 min.  |              |              |
| Caract. efort.   | aerob  | aerob   | aerob  | aerob  | aerob  |              |              |
| Caract. antre.   | fizic-tactic-tehnic  | fizic-tactic-tehnic   | fizic-tactic-tehnic  | fizic-tactic-tehnic  | fizic-tactic-tehnic  |              |              |
| <b>Metode</b>    | <b>explicatia - demonstratia - executia</b>  |   |  |  |  |              |              |
| <b>Mijloace</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare în tempo moderat 12 min.</li> <li>- exerciții de stretching și mobilitate + exerciții din școala alergării și coordonare 20 min.</li> <li>- exerciții pentru dezvoltarea vitezei</li> <li>- exerciții pentru perfecționarea tehnicii de execuție a pasei cu două mâini de sus, a pasei cu două mâini de jos, a loviturii de atac</li> <li>- joc 3X3 pe teren redus, cu temă</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare tempo moderat 15 min.</li> <li>- exerciții de mobilitate 6 min</li> <li>- forță izometrică</li> <li>- exerciții cu minge și fără minge efectuate de pe loc și din deplasare</li> <li>- exerciții pentru perfecționarea tehnicii de execuție a pasei cu două mâini de sus, a pasei cu două mâini de jos, a loviturii de atac, a serviciului</li> <li>- exerciții de apărare peste fileu in 2 jucători</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții pentru dezvoltarea vitezei în regim de forță</li> <li>- exerciții pentru perfecționarea tehnicii de execuție a pasei cu două mâini de sus, a pasei cu două mâini de jos, a loviturii de atac, a serviciului și preluarea din serviciu</li> <li>- exerciții pentru perfecționarea preluării din serviciu în zona 5 și 1</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare tempo moderat 12 min.</li> <li>- școala alergării 10 min.</li> <li>- forță generală 12 min.</li> <li>- tehnică individuală 12 min.</li> <li>- alergare aerobă 6x800 m.</li> <li>- circuit pentru dezvoltarea forței generale și specifice</li> <li>- joc bilateral 10 min.</li> <li>- stretching 5 min.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- încălzire dinamică cu exerciții de stretching 15min.</li> <li>- exerciții pentru dezvoltarea îndemânării generale și specifice, a coordonării și ambidextriei</li> <li>- exerciții pentru dezvoltarea vitezei</li> <li>- ștafete și jocuri dinamice pentru dezvoltarea vitezei și îndemânării</li> <li>- exerciții pentru perfecționarea preluării din atac potrivit specializării pe posturi</li> <li>- joc 6x6 pe teren normal</li> </ul> | <b>PAUZĂ</b> | <b>PAUZĂ</b> |
| <b>Obiective</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- adaptarea organismului la efort</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- creșterea capacității de efort aerob și dezvoltarea forței generale</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- creșterea capacității de efort aerob și dezvoltarea vitezei</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- creșterea capacității de efort aerob și dezvoltarea forței generale și specifice</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- creșterea capacității de efort aerob, dezvoltarea îndemânării generale și specifice</li> </ul>  | <b>PAUZĂ</b> | <b>PAUZĂ</b> |

### III.2. Proiectare și planificare didactică la clasa a IX-a, 4 ore de PSP/săptămână - învățământ vocațional - profil sportiv

Proiectarea și planificarea la clasele de *învățământ vocațional - profil sportiv* - respectă liniile generale prezentate anterior și urmăresc formarea aceluiași competențe. Conținutul abordat de-a lungul procesului instructiv-educativ este mai mic însă, fiind adaptat numărului redus de ore pe săptămână.

#### III.2.1. Abordarea predării disciplinei PSP 4 ore/ săptămână (2 LECȚII DE PSP)

Cadrul didactic trebuie să-și structureze demersul didactic în funcție de specializările existente în grupă/clasă.

Activitatea în cadrul orelor de PSP trebuie abordată ca o completare a pregătirii elevilor-sportivi în planul dezvoltării calităților motrice, a motricității în general.

Cadrul didactic trebuie să colaboreze foarte bine cu antrenorii pe care elevii-sportivi îi au la cluburile de proveniență pentru a nu „forța” pregătirea acestora în cele 4 ore de PSP, existând riscul „de a da peste cap” pregătirea lor (de ex. un baschetbalist care are de susținut probe la aruncări în ziua când noi la oră am programat un antrenament mai tare la forță).

În cadrul orelor de Pregătire sportivă practică, cadrul didactic va aborda:

- conținuturi din domeniul calităților motrice ca teme principale (în anumite situații dozarea trebuie să fie diferențiată în funcție de specializarea elevilor din clasă);
- conținuturi orientate pentru dezvoltarea motricității (jocuri dinamice, parcursuri aplicative, structuri din alte sporturi);
- probe pentru evaluare - comune disciplinelor sportive existente în grupă;
- pentru evaluare diferențiate;
- resurse digitale necesare în vederea culegerii de informații pe care le poate valorifica în procesul de pregătire sportivă practică.

#### III.2.2. Competențe generale, competențe specifice și exemple de activități de învățare

În cadrul orelor de Pregătire sportivă practică care se desfășoară cu elevii de clasa a IX-a, nivel avansați, 4 ore pe săptămână, cadrul didactic va urmări formarea următoarelor competențe specifice:

- 1.1. Folosirea limbajului de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate
- 2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii
- 2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit
- 2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice
- 3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională
- 3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați
- 4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice
- 4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională
- 5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte
- 5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat

#### MENȚIUNE

Celelalte **COMPETENȚE SPECIFICE** (1.2./3.3./4.3./4.4./4.5./4.6.) precizate de programa școlară de PST, *Anexa nr.2. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5098/09.09.2009*, elevul-sportiv și le va forma la antrenamentele pe care le va efectua la clubul de proveniență!

## COMPETENȚE GENERALE, COMPETENȚE SPECIFICE ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

### 1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare

**Clasa a IX-a, nivel avansați, 4 ore/săptămână**

#### 1.1. Folosirea limbajului de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate

- Identificarea și utilizarea corectă a noțiunilor specifice disciplinei sportive
- Acționarea în conformitate cu terminologia specifică, utilizată de cadrul didactic și colegi
- Aplicarea, în cadrul antrenamentelor/competițiilor sportive, a modalităților de comunicare verbală și nonverbală cu partenerii/arbitrii
- Participarea constructivă la interacțiuni verbale cu colegii

### 2. Valorificarea informațiilor, mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire

**Clasa a IX-a, nivel avansați, 4 ore/săptămână**

#### 2.1. Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii

- Cunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort
- Asigurarea pregătirii individuale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos
- Aplicarea programelor individuale și individualizate pentru dezvoltarea capacității motrice și asigurarea permanentă a unei atitudini corporale corecte
- Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a capacității motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică
- Cunoașterea și aplicarea în pregătire a celor mai eficiente mijloace și metode de dezvoltare a calităților motrice
- Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea propriei capacități de efort

#### 2.2. Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit

- Aprecierea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort, utilizând mijloace și aparate specifice
- Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort
- Adaptarea exercițiilor fizice specifice disciplinei sportive la propriul nivel de dezvoltare biomotrică
- Măsurarea și aprecierea frecvenței cardiace în funcție de diferitele tipuri de efort
- Valorificarea informațiilor din spațiul virtual pentru îmbunătățirea propriei capacități de efort

#### 2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice

- Selectarea, analizarea și valorificarea informațiilor de specialitate obținute cu ajutorul mijloacelor electronice în procesul de pregătire
- Identificarea și valorificarea celor mai eficiente mijloace din mediul virtual pentru dezvoltarea capacității motrice
- Culegerea de informații necesare obiectivizării instruirii, de prelucrare și stocare a datelor, cu ajutorul mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.)
- Identificarea, recepționarea și prelucrarea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate
- Culegerea și stocarea, prin mijloace electronice, a informațiilor referitoare la clasamente, recorduri, durata stagiilor de pregătire, vârstele performanțelor etc., în vederea formării culturii de specialitate

### 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play

**Clasa a IX-a, nivel avansați, 4 ore/săptămână**

#### 3.1. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională

- Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche, grup, echipă, cu grade diferite de intensitate

### Clasa a IX-a, nivel avansați, 4 ore/săptămână

- Îndeplinirea unor atribuții de lucru și roluri stabilite în cadrul pregătirii, cooperarea în vederea îndeplinirii unor sarcini stabilite în cadrul perechilor, grupurilor sau echipelor
- Aprecierea evoluției colegilor în executarea acțiunilor tactice în activitățile de pregătire și competițională
- Respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii

#### 3.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați

- Participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă
- Acordarea asistenței reciproce și colaborarea la reușita execuțiilor partenerilor/coechipierilor
- Îndeplinirea, prin rotație, a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (organizator, component al unei echipe, arbitru, observator, evaluator etc.)
- Cooperare cu colegii de grupă în executarea/exersarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice

#### 4. Valorificarea la nivel maxim, în concursuri și competiții sportive, a potențialelor fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

### Clasa a IX-a, nivel avansați, 4 ore/săptămână

#### 4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice

- Efectuarea de exerciții specifice dezvoltării fiecărei calități motrice
- Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate în concordanță cu solicitările competiționale
- Utilizarea unor complexe de exerciții și modele operaționale adaptate formelor de întrecere/concurs

#### 4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională

- Exersarea unor procedee tehnice adaptate particularităților individuale
- Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete
- Exersarea deprinderilor specializate (procedee tehnice) în acțiuni motrice complexe;
- Aplicarea procedeele tehnice în condiții de întrecere cu respectarea prevederilor regulamentare

#### 5. Manifestarea unei atitudini pozitive pentru cultivarea simțului estetic și a sensibilității la cultură

### Clasa a IX-a, nivel avansați, 4 ore/săptămână

#### 5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte

- Asigurarea pregătirii individuale prin respectarea consecventă a unui regim de viață sănătos, pentru o dezvoltare fizică armonioasă
- Introducerea în pregătire a exercițiilor de corectare a atitudinilor corporale deficitare
- Introducerea în pregătire a exercițiilor compensatorii menite să diminueze efectele solicitării unilaterale a unor segmente corporale (antebraț la tenismeni, coapsă la scrimeri ș.a.)
- Conducerea parțială sau integrală a programelor de exerciții pentru creșterea tonusului musculaturii membrilor superioare și inferioare
- Utilizarea programelor adaptate din fitness, aerobic, stretching etc.

#### 5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat

- Cunoașterea valorilor sportive
- Identificarea modelele de reușită din lumea sportului și a factorilor determinanți ai acestora
- Cunoașterea recordmenilor/campionilor naționali/europeni/mondiali/olimpici în disciplina de specializare în special și din lumea sportului, în general
- Informarea asupra principalelor evenimente naționale/internaționale organizate în cadrul disciplinei sportive practicate

### III.2.3. Conținutul programei școlare de PSP pentru clasa a IX-a, nivel avansați, 4 ore/săptămână

| Domenii de conținut                    | Clasa a IX-a , nivel avansați, 4 ore/săptămână   |  |
|--|--|--|
|  | Elemente de conținut (*)<br>(conform programei școlare - Anexa nr.2. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5098/09.09.2009)   |  |
| 1. Indici somato-funcționali generali  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitate musculară</li> <li>• tonicitate musculară</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu printr-o adaptare progresivă</li> <li>• capacitate vitală</li> <li>• stabilitate articulară</li> <li>• reflexe osteo-tendinoase</li> </ul>  |  |
| 2. Deprinderi motrice                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mers / alergare / săritură / echilibru</li> </ul>   |  |
| 3. Calități motrice de bază            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție / de execuție / de repetiție / de deplasare</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală / explozivă</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare segmentară</li> <li>- echilibru</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală - aerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară și elasticitate musculară</li> </ul> </li> </ul>   |  |
| 4. Indici somato-funcționali specifici | <ul style="list-style-type: none"> <li>• talie peste medie</li> <li>• greutate</li> <li>• volum cardiac</li> <li>• sistem osteo-articular bun</li> <li>• forță statică în toate grupele musculare</li> <li>• percepții acustice, optice, kinestezice</li> </ul>  |  |
| 5. Calități motrice specifice          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de forță / în regim de rezistență</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză / în regim de rezistență</li> <li>- explozivă a membrelor inferioare</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea segmentelor corpului în condiții variate</li> <li>- coordonare spațio-temporală</li> <li>- coordonare vizual-motrică</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză și forță</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară: lombară și scapulară</li> </ul> </li> </ul> |  |
| 7. Metode și mijloace de dezvoltare    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și a supleței</li> </ul>  |  |
| 8. Metode/ procedee de creștere        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• program de creștere a masei musculare active</li> <li>• program de slăbire (după caz)</li> <li>• metode/procedee de creștere a troficității</li> <li>• metode/procedee de creștere a tonicității</li> </ul>   |  |

| Domenii de conținut            | Clasa a IX-a , nivel avansați, 4 ore/săptămână   |
|--------------------------------|--|
|                                | Elemente de conținut (*)<br>(conform programei școlare - Anexa nr.2. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5098/09.09.2009)   |
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• indicele de nutriție</li> <li>• indicele de proporționalitate</li> <li>• procedeele de evaluare a indicilor morfo-funcționali</li> </ul>  |
| 9. Trăsături psihice dominante | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă</li> <li>• atenție concentrată și distributivă</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• perseverență</li> <li>• flexibilitate în gândire: rapiditate și promptitudine</li> <li>• dârzenie</li> <li>• perseverență</li> <li>• stabilitate psihică și emoțională</li> <li>• concentrare</li> <li>• rezistență la stres</li> <li>• educarea voinței</li> </ul> |
| 10. Protecție individuală      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnici de reechilibrare</li> <li>• modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>• cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> <li>- tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul> </li> </ul>   |
| 11. Culturalitate              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• criteriile de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat</li> <li>• valori sportive etalon, în sportul practicat</li> </ul>  |

**(\*) NOTĂ**

**ELEMENTELE DE CONȚINUT au fost selectate din Programa școlară de PSP, Anexa nr.2. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5098/09.09.2009) și se pretează a fi abordate în cele 4 ore de PSP/săptămână!**

#### III.2.4. Model de planificare pentru clasa a IX-a - 4 ore de PSP/săptămână - învățământ vocațional - profil sportiv

Pentru disciplina PSP - 4 ore pe săptămână, la clasa a IX-a cadrele didactice vor elabora pentru anul școlar 2021-2022 următoarele documente de planificare:

- Plan anual de pregătire
- Microciclu de pregătire

Prezentăm, în cele ce urmează, exemple/modele de  
**PLAN ANUAL de PREGĂTIRE** și de  
**MICROCICLU de PREGĂTIRE**





# PLANUL ANUAL DE PREGĂTIRE

## PLAN ANUAL DE PREGĂTIRE

*Disciplina: PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ - 4 ore/săptămână*

(MODEL)

Unitatea de învățământ: \_\_\_\_\_  
 Anul scolar 2021-2022  
 Clasa a IX a  
 Cadrul didactic: \_\_\_\_\_

Nivel valoric: AVANSAȚI

| OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE |  |   |
|--|--|---|
| UNITATEA DE ÎNVĂȚARE                           | OBIECTIVE DE INSTRUIRE   | COMPETENȚE SPECIFICE  |
| <b>Pregătirea fizică</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>creșterea indicilor capacității motrice generale</li> <li>dezvoltarea tonicității și troficității</li> <li>dezvoltarea capacității pulmonare și elasticității toracice</li> <li>creșterea stabilității articulațiilor</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dezvoltarea calităților motrice de bază</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție</li> <li>- de execuție</li> <li>- de deplasare</li> </ul> </li> <li><b>forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- absolută a tuturor grupelor musculare</li> <li>- generală și explozivă</li> </ul> </li> <li><b>coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în relaționarea cu partenerii, adversarii și minge</li> <li>- dexteritate generală și specifică</li> <li>- coordonare segmentară</li> <li>- precizia mișcării</li> <li>- orientare spațio-temporală</li> </ul> </li> <li><b>rezistența:</b></li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</li> <li>2.1. Utilizarea mijloace și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</li> <li>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</li> <li>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</li> <li>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</li> <li>4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</li> <li>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</li> </ol> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală - aerobă - anaerobă</li> <li>• <b>mobilitate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară</li> <li>- stabilitate articulară</li> <li>- elasticitate articulară</li> <li>- suplețe</li> </ul> </li> <li style="padding-left: 40px;"><b>Dezvoltarea calităților motrice specifice</b></li> <li>• <b>viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de forță</li> <li>- în regim de rezistență</li> <li>- în regim de suplețe</li> <li>- de reacție față de minge și acțiunile partenerilor și adversarilor, de execuție specifică acțiunilor jocului</li> </ul> </li> <li><b>forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză</li> <li>- în regim de rezistență</li> <li>- în regim de suplețe</li> <li>- explozivă a membrelor inferioare</li> <li>- explozivă a brațului de atac</li> <li>- statică a degetelor</li> </ul> </li> <li>• <b>coordonarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate</li> <li>- coordonare spațio-temporală</li> <li>- coordonare vizual-motrică</li> <li>- dexteritate generală și specifică</li> <li>- coordonarea acțiunilor proprii cu cele ale partenerilor/ adversarilor și cu direcția, traiectoria și viteza mingii</li> </ul> </li> <li>• <b>rezistența:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în regim de viteză</li> <li>- în regim de forță</li> <li>- în regim de îndemânare</li> </ul> </li> <li>• <b>mobilitatea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară, la nivelul tuturor segmentelor</li> <li>- scapulară, lombară</li> <li>- suplețe generală și specifică</li> </ul> </li> <li style="padding-left: 40px;"><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a forței maxime, statice, în diferite regiuni</li> </ul> </li> </ul> |  |
|--|--|--|--|

|                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
|                                       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe, mixte</li> <li>• a îndemânării, a mobilității și a supleței</li> </ul>   |  |
| <b>Pregătirea psihologică</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trăsături psihice dominante</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv</li> <li>• manifestarea pasiunii pentru participarea la procesul de antrenament și competiții</li> <li>• educarea capacității de autoapreciere obiectivă a propriei evoluții și necesitatea de a-și spori preocupările pentru perfecționare</li> <li>• manifestarea stăpânirii de sine, a lucidității și a dorinței de afirmare cu prilejul participării în competiții</li> </ul> | 3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri , constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competiționale  |
| <b>Pregătirea metodică/ teoretică</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecție individuală</li> <li>• Culturalitate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori</li> <li>• dezvoltarea aptitudinilor de comunicare și a sentimentului de apartenență la un grup</li> <li>• participarea directă la atribuirea rolurilor în cadrul grupei</li> <li>• aplicarea în exersare și concursuri a modalităților de comunicare verbală și nonverbală cu partenerii</li> </ul>   | 2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive<br>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate<br>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă |

## MICROCICLUL DE PREGĂTIRE

### MICROCICLU DE PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ - 2 lecții/săptămână

(MODEL)

Clasa a IX-a - Nivel valoric: AVANSAȚI  
SEMESTRUL I - 13.09.2021 - 22.12.2021

MICROCICLUL NR. 2

SĂPTĂMÎNA 11-17.10.2021

| Ziua           | Luni  | Marti   | Miercuri     | Joi  | Vineri       | Sâmbată      | Duminică     |
|----------------|---|---|--------------|--|--------------|--------------|--------------|
| Locul          | <b>PAUZĂ</b>                                | teren/sală de sport/ stadion  | <b>PAUZĂ</b> | teren/sală de sport/stadion  | <b>PAUZĂ</b> | <b>PAUZĂ</b> | <b>PAUZĂ</b> |
| Ora            |   | 8,00 - 10,00  |              | 8,00 - 10,00   |              |              |              |
| Intensitate    |   | 1. 90-95%<br>2. 85-90%  |              | 1. 90-95%<br>2. 75-80%   |              |              |              |
| Volum          |   | 80 min.   |              | 90 min.  |              |              |              |
| Caract. efort. |   | predominant anaerob/mixt  |              | predominant mixt/aerob   |              |              |              |
| Caract. antre. |   | fizic/neuro-muscular  |              | fizic/ 1. neuromuscular<br>2. cardio-vascular  |              |              |              |
| <b>Metode</b>  | <b>explicația - demonstrația - execuția</b> |   |              |  |              |              |              |
| Mijloace       | <b>PAUZĂ</b>                                | 1. Exersarea de acțiuni motrice în vederea consolidării deprinderilor motrice de manipulare (de tip propulsie/absorbție)<br>2. Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forței - în regim de viteză (detenta, forța de demaraj) | <b>PAUZĂ</b> | 1. Exersarea de acțiuni motrice în vederea consolidării deprinderilor motrice de stabilitate (de tip axial; în posturi statice sau dinamice; starturi, fente - în disciplinele sportive practicate)<br>2. Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării rezistenței - de durată medie (2'-8') de lungă durată (peste 8'), | <b>PAUZĂ</b> | <b>PAUZĂ</b> | <b>PAUZĂ</b> |
| Obiective      | <b>PAUZĂ</b>                                | 1.Consolidarea deprinderilor motrice de manipulare;<br>2.Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calității motrice forță în regim de viteză.   | <b>PAUZĂ</b> | 1.Consolidarea deprinderilor motrice de stabilitate;<br>2.Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calității motrice rezistență de durată medie și lungă.  | <b>PAUZĂ</b> | <b>PAUZĂ</b> | <b>PAUZĂ</b> |

## IV. Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul anterior

### IV.1. Conținutul evaluării la clasa a IX-a - formațiuni de studiu cu 8-10 ore de PSP/săptămână

La clasele cu program sportiv din învățământul liceal, la clasa a IX-a - formațiuni de studiu cu 4 ore de PSP/săptămână, catedrele/profesorii vor stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru instrumentele de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda câte patru note pe semestru.

### IV.2. Conținutul evaluării la clasa a IX-a - formațiuni de studiu cu 4 ore de PSP/săptămână

La clasele cu program sportiv din învățământul liceal, la clasa a IX-a - formațiuni de studiu cu 4 ore de PSP/săptămână catedrele/profesorii vor stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru instrumentele de evaluare (probe de control) care să vizeze:

**Viteză:** 50m, naveta 5x10m, proba „atinge plăcile”

**Coordonare:** testul Matorin, testul Flamingo

**Forța membrelor inferioare** - 3 sărituri în lungime de pe loc succesive (“broscuțe”); desprinderea pe verticală (*testul Sargent*);

**Forța membrelor superioare** - flotări (f) / tracțiuni (b); aruncarea cu două mâini de deasupra capului/de la piept a mingii medicinale (3 kg băieții, 2 kg fetele);

**Forța musculaturii abdominale** - nr. repetări în 30”;

**Forța musculaturii spatelui** - nr. repetări în 30”.

**Rezistența:** distanța maximă alergată în 5 min. - determinarea vitezei maxime aerobe și a  $VO_2$  max

**Mobilitatea și suplețea** - coloanei vertebrale (prin îndoire înainte)

**Traseu aplicativ** care conține deprinderi motrice de locomoție, manipulare și stabilitate

Pentru verificarea nivelului de pregătire la care au ajuns elevii-sportivi după un an de pregătire, la sfârșitul semestrului II aceștia vor fi evaluați pe baza probelor de aptitudini prezentate în paginile următoare



## PROBELE DE APTITUDINI PENTRU PROMOVAREA DE LA UN AN LA ALTUL DE PREGĂTIRE

### 1. ATLETISM

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

##### TRIATLON "A" SAU "B" - LA ALEGERE:

| Nr. crt. | Probe și norme        | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|-----------------------|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |                       | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |                       | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Triatlon "A" (puncte) | 135                       | 145 | 145    | 155 | 155    | 165 | 165    | 175 | 175    | 185 | 185    | 195 | 195    | 205 | 205    | 215 | 230    | 240 | 240     | 250 |
| 2.       | Triatlon "B" (puncte) | 125                       | 135 | 135    | 145 | 145    | 155 | 155    | 165 | 165    | 175 | 175    | 185 | 185    | 195 | 195    | 205 | 220    | 230 | 230     | 240 |

NOTĂ: Triatlonul "A" : 60 m.p. cu start de sus; săritură în lungime cu elan; 800 m.p.

Triatlonul "B" : 60 m.p. cu start de jos; săritură în lungime cu elan; aruncarea mingii de oină la distanță

Transformarea performanțelor în puncte se face după tabela de tetratlon în vigoare.

#### B. PROBE SPECIFICE

##### O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL:

| Nr. crt. | Probe și norme                   | Valoarea notelor acordate |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |         |       |
|----------|----------------------------------|---------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
|          |                                  | Nota 1                    |       | Nota 2 |       | Nota 3 |       | Nota 4 |       | Nota 5 |       | Nota 6 |       | Nota 7 |       | Nota 8 |       | Nota 9 |       | Nota 10 |       |
|          |                                  | F                         | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F       | B     |
| 1.       | 100 m.p. (sec)                   | 14.8                      | 13.8  | 14.6   | 13.6  | 14.4   | 13.4  | 14.2   | 13.2  | 14.0   | 13.0  | 13.8   | 12.8  | 13.6   | 12.6  | 13.4   | 12.4  | 13.2   | 12.2  | 13.0    | 12.0  |
| 2.       | 200 m.p. (sec)                   | 29.2                      | 27.2  | 28.9   | 26.9  | 28.6   | 26.6  | 28.3   | 26.3  | 28.0   | 26.0  | 27.7   | 25.7  | 27.4   | 25.4  | 27.1   | 25.1  | 26.8   | 24.8  | 26.5    | 24.5  |
| 3.       | 400 m.p. (sec)                   | 64.5                      | 57.5  | 64.0   | 57.0  | 63.5   | 56.5  | 63.0   | 56.0  | 62.5   | 55.5  | 62.0   | 55.0  | 61.5   | 54.5  | 61.0   | 54.0  | 60.5   | 53.5  | 60.0    | 53.0  |
| 4.       | 800 m.p. (sec)                   | 2.38                      | 2.24  | 2.36   | 2.22  | 2.34   | 2.20  | 2.32   | 2.18  | 2.30   | 2.16  | 2.28   | 2.14  | 2.26   | 2.12  | 2.24   | 2.10  | 2.22   | 2.08  | 2.20    | 2.06  |
| 5.       | 3000 m.p. (min)                  | 12.05                     | 11.20 | 11.55  | 11.00 | 11.45  | 10.50 | 11.35  | 10.40 | 11.25  | 10.30 | 11.15  | 10.20 | 11.05  | 10.10 | 10.55  | 10.00 | 10.45  | 9.50  | 10.35   | 9.40  |
| 6.       | 100 m.g. F /<br>110 m.g. B (min) | 17.0                      | 17.0  | 169    | 16.9  | 16.8   | 16.8  | 16.7   | 16.7  | 16.6   | 16.6  | 16.5   | 16.5  | 164    | 16.4  | 16.3   | 16.3  | 16.2   | 16.2  | 16.1    | 16.1  |
| 7.       | 400 m.g. F/ B<br>(sec)           | 82                        | 72    | 81     | 71    | 80     | 70    | 79     | 69    | 78     | 68    | 77     | 67    | 76     | 66    | 75     | 65    | 74     | 64    | 73      | 63    |
| 8.       | 2000 m. obst.<br>(min)           | 9.30                      | 8.30  | 9.20   | 8.20  | 9.10   | 8.10  | 9.00   | 8.00  | 8.50   | 7.50  | 8.40   | 7.40  | 8.30   | 7.30  | 8.20   | 7.20  | 8.10   | 7.10  | 8.00    | 7.00  |
| 9.       | Marș 3 km. F /<br>5 km. B (min)  | 20.50                     | 32.20 | 20.30  | 32.00 | 20.10  | 31.40 | 19.50  | 31.20 | 19.30  | 31.00 | 19.10  | 30.40 | 18.50  | 30.20 | 18.30  | 30.00 | 18.10  | 29.40 | 17.50   | 29.20 |
| 10.      | S. înălțime (m)                  | 1.27                      | 1.38  | 1.30   | 1.41  | 1.33   | 1.44  | 1.36   | 1.47  | 1.39   | 1.50  | 1.42   | 1.53  | 1.45   | 1.56  | 1.48   | 1.59  | 1.51   | 1.62  | 1.54    | 1.65  |
| 11.      | S. lungime (m)                   | 4.30                      | 5.00  | 4.40   | 5.10  | 4.50   | 5.20  | 4.60   | 5.30  | 4.70   | 5.40  | 4.80   | 5.50  | 4.90   | 5.60  | 5.00   | 5.70  | 5.10   | 5.80  | 5.20    | 5.90  |
| 12.      | S. prăjina (m)                   | 1.90                      | 2.10  | 1.95   | 2.20  | 2.00   | 2.30  | 2.05   | 2.40  | 2.10   | 2.50  | 2.15   | 2.60  | 2.20   | 2.70  | 2.25   | 2.80  | 2.30   | 2.90  | 2.35    | 3.00  |
| 13.      | Ar.greutate (m)                  | 8.20                      | 9.20  | 8.40   | 9.40  | 8.60   | 9.60  | 8.80   | 9.80  | 9.00   | 10.00 | 9.20   | 10.20 | 9.40   | 10.40 | 9.60   | 10.60 | 9.80   | 10.80 | 10.00   | 11.00 |
| 14.      | Ar. disc (m)                     | 16                        | 24    | 17     | 25    | 18     | 26    | 19     | 27    | 20     | 28    | 22     | 30    | 24     | 32    | 26     | 34    | 28     | 36    | 30      | 38    |
| 15.      | Ar. suliță (m)                   | 19                        | 26    | 20     | 27    | 21     | 28    | 22     | 29    | 23     | 30    | 25     | 32    | 27     | 34    | 29     | 36    | 31     | 38    | 33      | 40    |
| 16.      | Ar. ciocan (m)                   | 16                        | 24    | 17     | 25    | 18     | 26    | 19     | 27    | 20     | 28    | 22     | 30    | 24     | 32    | 26     | 34    | 28     | 36    | 30      | 38    |

## 2. BADMINTON

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. Crt. | Probe și norme                                     | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |       |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|-------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |       |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B     |
| 1.       | Alergare de viteză pe 30 m cu start de sus (sec)   | 6.00                      | 5.8  | 5.9    | 5.7  | 5.8    | 5.6  | 5.7    | 5.5  | 5.5    | 5.4  | 5.4    | 5.2  | 5.3    | 5.1  | 5.2    | 5.0  | 5.1    | 4.9  | 5.0     | 4.8   |
| 2.       | Quadrasalt de pe loc (m)                           | 8.20                      | 9.20 | 8.30   | 9.30 | 8.40   | 9.40 | 8.50   | 9.50 | 8.60   | 9.60 | 8.70   | 9.70 | 8.80   | 9.80 | 8.90   | 9.90 | 9.00   | 10.0 | 9.10    | 10.10 |
| 3.       | Aruncarea mingii de oină la distanță de pe loc (m) | 26                        | 29   | 27     | 31   | 28     | 33   | 29     | 35   | 30     | 37   | 31     | 39   | 32     | 41   | 33     | 43   | 35     | 45   | 37      | 47    |

### B. PROBE SPECIFICE

- Structură tehnico-tactică:  
Serviciu din stânga - clear în lung de linie - drop stop în lung de linie - lift pe diagonală - smach în lung de linie;
- Joc de simplu.  
Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.

## 3. BASCHET

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                               | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec) | 5.6                       | 5.3  | 5.5    | 5.2  | 5.4    | 5.1  | 5.3    | 5.0  | 5.2    | 4.9  | 5.1    | 4.8  | 5.0    | 4.7  | 4.9    | 4.6  | 4.8    | 4.5  | 4.7     | 4.4  |
| 2.       | Detenta de pe loc (cm)                       | 29                        | 42   | 31     | 44   | 33     | 46   | 35     | 48   | 37     | 50   | 39     | 52   | 41     | 54   | 43     | 56   | 45     | 58   | 47      | 60   |
| 3.       | Micul maraton (sec.)                         | 27.8                      | 25.8 | 27.6   | 25.6 | 27.4   | 25.4 | 27.2   | 25.2 | 27.0   | 25.0 | 26.8   | 24.8 | 26.6   | 24.6 | 26.4   | 24.4 | 26.2   | 24.2 | 26.0    | 24.0 |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme                       | Valoarea notelor acordate                             |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |
|----------|--------------------------------------|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|----|
|          |                                      | Nota 1  |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |    |
|          |                                      | F   | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B  |
| 1.       | Aruncaeri libere *)                  | 0   | 0 | 1      | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9       | 9  |
| 2.       | Complex tehnic **) (pct.)            | 1   | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10      | 10 |
| 3.       | Joc bilateral - 2 reprize de 10 min. | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |

\*) Pentru proba de aruncări libere se execută 12 aruncări

\*\*\*) *Traseul* se desfășoară pe tot terenul, cu 2 pasatori situați în prelungirea liniei de aruncări libere în afara spațiului de 6,75m. Se pornește de sub panou, executantul face o deplasare cu pas adăugat până la linia laterală și înapoi după care se preia mingea de sub panou.

1 - din spatele liniei de fund, pasă la jucătorul pasator 1 - pătrundere - reprimire - pasă la jucătorul pasator 2 - reprimire - aruncare la coș din alergare cu două pășiri pe partea dreaptă - recuperare;

2 - pasă la jucătorul pasator 2 - pătrundere - reprimire - pasă la jucătorul pasator 1- reprimire - aruncare la coș din alergare cu două pășiri pe partea stângă - recuperare;

3 - executantul pornește în dribling printre trei jaloane situate în zig-zag - primul lateral pe semicercul de 6,75 m, în dreptul liniei de aruncări libere, al doilea în punctul de la centrul terenului, iar cel de-al treilea simetric cu primul, în cealaltă jumătate de teren. După ultimul jalon aruncă la coș din dribbling pe partea stângă - recuperare;

4 - pornește în dribling în sens invers, ocolind jaloanele, după care se îndreaptă spre coș, și efectuează o aruncare din dribling pe partea dreaptă - recuperare;

5 - pasă la jucătorul pasator 1 - pătrundere - reprimire - dribling în viteză maximă - aruncare la coș din săritură de la linia de aruncări libere - recuperare;

6 - pasă la jucătorul pasator 2 - pătrundere - reprimire - dribling în viteză maximă - aruncare la coș din săritură de la linia de aruncări libere - recuperare;

7 - dribling în viteză către coșul advers - aruncare la coș din săritură din afara spațiului de restricție - recuperare;

8 - dribling în viteză către coșul advers - aruncare la coș din săritură din afara spațiului de restricție.

Aruncările marcate din dribling și din alergare vor fi notate cu 1 punct, iar aruncările din săritura vor fi notate cu 2 puncte.

Proba se cronometrează de la începerea deplasării cu pas adăugat până când mingea de la ultima aruncare atinge instalația și se numără punctele marcate. Timpul maxim pentru probă este de 1,45 min - masculin și 2,00 min - feminin. Dacă executantul depășește acest barem de timp proba nu se ia în considerație = 0 puncte. Proba se execută o singură dată.

## 4. BASEBALL / SOFTBALL

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                               | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec) | 8.4                       | 8.1  | 8.3    | 8.0  | 8.2    | 7.9  | 8.1    | 7.8  | 8.0    | 7.7  | 7.9    | 7.6  | 7.8    | 7.5  | 7.7    | 7.4  | 7.6    | 7.3  | 7.5     | 7.2  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)           | 1.90                      | 180  | 1.95   | 185  | 1.80   | 190  | 1.85   | 195  | 1.90   | 200  | 1.95   | 205  | 2.00   | 210  | 2.05   | 215  | 2.10   | 220  | 2.15    | 225  |
| 3.       | Alergare de rezistență 1000 m (min)          | 4.25                      | 4.15 | 4.20   | 4.10 | 4.15   | 4.05 | 4.10   | 4.00 | 4.05   | 3.55 | 4.00   | 3.50 | 3.55   | 3.45 | 3.50   | 3.40 | 3.45   | 3.35 | 3.40    | 3.30 |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate  |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|---|--|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |   | Nota 1   |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |   | F  | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Naveta specifică *) (sec)                                     | 15.8   | 15.4 | 15.7   | 15.3 | 15.6   | 15.2 | 15.5   | 15.1 | 15.4   | 15.0 | 15.3   | 14.9 | 15.2   | 14.7 | 15.1   | 14.5 | 15.0   | 14.3 | 14.9    | 14.1 |
| 2.       | Prinderea mingii și pasă în baza 1, 10 execuții (nr. reușite) | 0  | 0    | 1      | 1    | 2      | 2    | 3      | 3    | 4      | 4    | 5      | 5    | 6      | 6    | 7      | 7    | 8      | 8    | 9       | 9    |
|          |   | <i>0,5 puncte pentru prinderea mingiei și 0,5 puncte pentru aruncare precisă</i> |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |



|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Atacul (bătaia mingii), 10 execuții (nr. reușite) | 0   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
|    |   | 0,5 puncte pentru precizia lovirii mingiei și 0,5 puncte pentru forța lovirii mingiei |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Joc bilateral în condiții regulamentare           | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor.                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

\*) **Naveta specifică** - pe distanța de 20 m se trasează 5 linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Elevul aleargă de la linia de start la linia de la 10 m, după care se întoarce la linia de la 5 m, continuă alergarea până la linia de la 15 m, se întoarce la linia de la 10 m, după care aleargă la linia de la 20 m și revine la linia de start. La fiecare schimbare de direcție elevul trebuie să atingă cu piciorul linia respectivă.

## 5. BOX

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|---|---------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |   | Nota 1                    |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |   | F                         | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Flotări (nr. execuții)                        | 22                        | 27 | 23     | 28 | 24     | 29 | 25     | 30 | 26     | 31 | 27     | 32 | 28     | 33 | 29     | 34 | 30     | 35 | 31      | 36 |
| 2.       | “Echer” (nr. execuții)                        | 16                        | 22 | 18     | 24 | 20     | 26 | 22     | 28 | 24     | 30 | 26     | 31 | 27     | 32 | 28     | 33 | 29     | 34 | 30      | 35 |
| 3.       | Sărituri cu genunchii la piept (nr. execuții) | 34                        | 44 | 36     | 46 | 38     | 48 | 40     | 50 | 42     | 52 | 44     | 54 | 46     | 56 | 48     | 58 | 50     | 60 | 52      | 62 |

### B. PROBE SPECIFICE

#### 1. Box cu umbra (2 minute)

Procedee tehnice de bază:

- poziția de gardă și deplasarea în ring
- poziția corectă a mișcării brațelor în funcție de procedeele de lovire:
  - lovitura directă la cap și la corp
  - lovitura laterală cap-corp, alternativ
  - lovitura oblică de sus în jos
  - blocajul

#### 2. Box cu partener (2 minute) în condiții regulamentare.

## 6. CANOTAJ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|---|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |   | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |   | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Genuflexiuni libere (nr. repetări) / 2 min    | 46                        | 52   | 48     | 54   | 50     | 56   | 52     | 58   | 54     | 60   | 56     | 62   | 58     | 64   | 60     | 66   | 62     | 68   | 64      | 70   |
| 2.       | Alergare de rezistență 2000 m (min)           | 10.35                     | 9.25 | 10.30  | 9.20 | 10.25  | 9.15 | 10.20  | 9.10 | 10.15  | 9.05 | 10.10  | 9.00 | 10.05  | 8.55 | 10.00  | 8.50 | 9.55   | 8.45 | 9.50    | 8.40 |
| 3.       | Ramat orizontal 15kg-fete; 20kg-baieti / 2min | 52                        | 52   | 54     | 54   | 56     | 56   | 58     | 58   | 60     | 60   | 62     | 62   | 64     | 64   | 66     | 66   | 68     | 68   | 70      | 70   |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Vâslit în ERGOMETRU CONCEPT II, în cadență liberă, distanță de 1000 m, cu următoarele intensități în watt:  | 165                       | 235 | 170    | 240 | 175    | 245 | 180    | 250 | 185    | 255 | 190    | 260 | 195    | 265 | 200    | 270 | 205    | 275 | 210     | 280 |
| 2.       | Vâslit pe apă în ambarcațiune de 2-vâsle sau 1-vâslă cu demonstrarea loviturilor de brațe, brate-trunchi, 1/4 cărucior, 1/2 cărucior și parcurgerea distanței de 1000 m în cadență 22/24 folosind lovitura întregă; |                           |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
| 3.       | Manevrarea ambarcațiunii cu îndepărtarea de la ponton fără ajutor (împingerea de la ponton);  |                           |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
| 4.       | Întoarcerea ambarcațiunii de 1x către dreapta, către stânga, vâslit contră, intrare la ponton cu pupa;  |                           |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
| 5.       | Cunoștințe teoretice despre treptele de efort (aluri) folosite în pregătirea canotorului;   |                           |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |

Condiție de înscriere:

- să înoate 50 m - procedeu la alegere

## 7. CĂLĂRIE

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                    | EVALUAREA REZULTATELOR |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|-----------------------------------|------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |                                   | Nota 1                 |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |                                   | F                      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Flotări                           | 2                      | 4    | 3      | 6    | 4      | 8    | 5      | 10   | 6      | 12   | 7      | 14   | 8      | 16   | 10     | 18   | 12     | 20   | 14      | 22   |
| 2.       | Săritură în lungime de pe loc (m) | 1.45                   | 1.80 | 1.50   | 1.85 | 1.55   | 1.90 | 1.60   | 1.95 | 1.65   | 2.00 | 1.70   | 2.05 | 1.75   | 2.10 | 1.80   | 2.15 | 1.85   | 2.15 | 1.90    | 2.25 |

|    |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3. | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal cu picioarele sprijinite (30 sec) | 10  | 13  | 11  | 14  | 12  | 15  | 13  | 16  | 14  | 17  | 15  | 18  | 16  | 20  | 18  | 22  | 20  | 24  | 22  | 26  |
| 4. | Traseu aplicativ *) (sec.)  | 38" | 43" | 37" | 41" | 36" | 39" | 35" | 37" | 34" | 35" | 33" | 33" | 32" | 31" | 31" | 29" | 30" | 27" | 29" | 26" |

\*) **Descrierea traseului aplicativ:** Alergare 5m, ridicarea mingii medicinale de 3 kg, alergare pe planul înclinat, deplasare în echilibru pe bârna de gimnastică, coborâre prin săritură în adâncime pe salteaua de gimnastică, rostogolire înainte, alergare 5 m până la capra de sărituri, așezarea mingii medicinale pe capră, trecerea pe sub capră, recuperarea mingii și alergare înapoi pe lângă obstacole până la linia de plecare.

## B. PROBE SPECIFICE

- Poziția în șa
- Conducerea calului în trap
- Conducerea calului în galop
- Parcurgerea unui traseu cu 8 obstacole, înălțimea 0,85 m, dintre care 2 duble.

Se apreciază cu note de la 1 la 10 poziția în șa, tehnica conducerii calului în trap și galop și siguranța parcurgerii traseului cu obstacole.

- Progresie de dresaj - 8 min.

Se urmărește și se apreciază cu note de la 1 la 10 poziția călărețului, corectitudinea și efectul ajutoarelor, supunerea, atenția, încrederea, lejeritatea trenului anterior, impulsia, elasticitatea, suplețea, angajarea trenului posterior, mersurile (franchețea și regularitatea).

## 8. DANS SPORTIV

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul drept - cm) | +15                       | +13 | +14    | +12 | +13    | +11 | +12    | +10 | +11    | +9 | +10    | +8 | +9     | +7 | +8     | +6 | +7     | +5 | +6      | +4 |
| 2.       | Mobilitate în articulațiile coxo-femorale (sfoară înainte cu piciorul stâng - cm) | +15                       | +13 | +14    | +12 | +13    | +11 | +12    | +10 | +11    | +9 | +10    | +8 | +9     | +7 | +8     | +6 | +7     | +5 | +6      | +4 |
| 3.       | Din atârnat menținerea picioarelor întinse la orizontală (sec.)                   | 10                        | 12  | 11     | 13  | 12     | 14  | 13     | 15  | 14     | 16 | 15     | 17 | 16     | 18 | 17     | 19 | 18     | 20 | 19      | 21 |
| 4.       | Flotări pe sol (nr. execuții)   | 1                         | 2   | 2      | 4   | 3      | 6   | 4      | 8   | 5      | 10 | 6      | 12 | 7      | 14 | 8      | 16 | 9      | 18 | 10      | 20 |

|    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 5. | Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, cu palmele la ceafă, atingând cu coatele genunchii îndoiți - în 30 sec. (nr. execuții) | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 | 18 | 18 | 20 | 20 | 22 | 22 | 24 | 24 | 26 | 26 | 28 | 28 | 30 |
| 6. | Ridicări ale trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, în 30 sec. (nr. execuții)  | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 | 18 | 18 | 20 | 20 | 22 | 22 | 24 | 24 | 26 | 26 | 28 | 28 | 30 |

## B. PROBE SPECIFICE

- Coregrafie pentru minim clasa "C", pentru două dansuri (un dans standard și un dans latino, la alegere).  
Evaluarea conținutului tehnic se va face conform regulamentului F.R.D.S., acordându-se note întregi de la 1 la 10.

## 9. FOTBAL

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec.)           | 8'1                       | 7'9  | 8'0    | 7'8  | 7'9    | 7'7  | 7'8    | 7'6  | 7'7    | 7'5  | 7'6    | 7'4  | 7'5    | 7'3  | 7'4    | 7'2  | 7'3    | 7'1  | 7'2     | 7'0  |
| 2        | Alergare de rezistență 2000 m (min.)                     | 8'15                      | 8'05 | 8'10   | 8'00 | 8'05   | 7'55 | 8'00   | 7'50 | 7'55   | 7'45 | 7'50   | 7'40 | 7'45   | 7'35 | 7'40   | 7'30 | 7'35   | 7'25 | 7'30    | 7'20 |
| 3.       | Forța musculaturii abdominale<br>Nr. execuții în 30 sec. | 16                        | 18   | 17     | 19   | 18     | 20   | 20     | 22   | 22     | 24   | 24     | 26   | 26     | 28   | 27     | 29   | 28     | 30   | 29      | 31   |

## B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|----------------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                           |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                                | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Șut la poartă de lângă minge statică<br>10 execuții (nr. reușite)* | 1                                | 1    | 2      | 2    | 3      | 3    | 4      | 4    | 5      | 5    | 6      | 6    | 7      | 7    | 8      | 8    | 9      | 9    | 10      | 10   |
| 2.       | Dribling printre<br>5 jaloane **                                   | 12'7                             | 12'5 | 12'5   | 12'3 | 12'3   | 12'1 | 12'1   | 11'9 | 11'9   | 11'7 | 11'7   | 11'5 | 11'5   | 11'3 | 11'3   | 11'1 | 11'1   | 10'9 | 10'9    | 10'7 |
| 3.       | Controlul balonului ***  | 10                               | 15   | 15     | 20   | 20     | 25   | 25     | 30   | 30     | 40   | 40     | 50   | 50     | 60   | 60     | 70   | 70     | 80   | 80      | 90   |
| 3.       | Joc bilateral pe teren redus<br>2x10 minute                        | Se apreciază comportarea în joc. |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |

\* Mingea trebuie să treacă printre barele porții regulamentare fără să atingă solul. Șutul se execută de la 16 m.

\*\* Jaloanele sunt situate la 3 m unul față de celălalt. Elevul și mingea se află la distanța de un metru față de primul jalon. Traseul se parcurge dus-întors.

\*\*\* Controlul balonului prin lovituri succesive, fără ca acesta să atingă solul (cu orice segment al corpului, permis de regulament). Se acordă două încercări, notându-se cea mai bună.

## 10. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. execuții)   | 7                         | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16      |
| 2.       | Ridicarea picioarelor întinse din atârnat la scara fixă până la punctul de apucare (nr. execuții) | 8                         | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     | 17      |
| 3.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)  | 170                       | 173    | 175    | 178    | 180    | 183    | 185    | 188    | 190    | 195     |

### B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales la două aparate diferite la alegere, conținând elemente și cerințe specifice conform codului de punctaj în vigoare. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federației Române de Gimnastică, acordându-se prin rotunjire note întregi.

## 11. GIMNASTICĂ ARTISTICĂ MASCULINĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
|----------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 1.       | Tracțiuni în brațe din atârnat la bară (nr. execuții)                               | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     | 17     | 18     | 19      |
| 2.       | Ridicarea picioarelor întinse din atârnat până la punctul de apucare (nr. execuții) | 8      | 9      | 10     | 14     | 15     | 16     | 17     | 18     | 19     | 20      |
| 3.       | Săritura în lungime de pe loc (m)   | 1,75   | 1,80   | 1,85   | 1,90   | 1,95   | 2.00   | 2.05   | 2.10   | 2.15   | 2.20    |

### B. PROBE SPECIFICE

1. Exercițiu liber ales, la două aparate diferite, conținând elemente din categoria de clasificare pentru vârsta de 16 ani, juniori I, nivel V. Evaluarea se face după codul de punctaj al Federația Română de Gimnastică Artistică Sportivă, acordându-se prin rotunjire note întregi.

| Note    | 10              | 9            | 8                | 7                | 6                | 5             |
|---------|-----------------|--------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
| Punctaj | Peste 24 puncte | 20-24 puncte | 16-19,950 puncte | 12-15,950 puncte | 10-14,950 puncte | Sub 10 puncte |

## 12. GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Echilibru la spate ținut cu mâna (sec.)   | 0                         | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 10      |
| 2.       | Srijin în echer pe banca de gimnastică și menținere (sec.)  | 2                         | 3      | 4      | 5      | 7      | 10     | 13     | 16     | 18     | 20      |
| 3.       | Stând depărtat, brațele sus, extensia trunchiului (se măsoară în distanța dintre mâini și picioare-cm)            | 20                        | 18     | 16     | 14     | 12     | 10     | 9      | 6      | 3      | 0       |
| 4.       | Stând cu trunchiul îndoit înainte, balansarea piciorului în echilibru panche de 3 ori și menținere lui în 30 sec. | 1                         | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10      |
| 5.       | Coarda ținută în două, sărituri peste coardă - 30 sec.(nr. execuții)  | 10                        | 12     | 14     | 16     | 18     | 20     | 22     | 24     | 27     | 30      |

### B. PROBE SPECIFICE

- Lansare asimetrică și paralelă cu măciucile, cu 2 elemente de rotație sub lansare - (10 execuții). Se notează execuțiile corecte.
- Structuri de pași de dans în 8 timpi, cu mânăuire specifică obiectului (panglică - spirale, șerpuiiri, cerc - rulări, cerculețe) combinat cu elemente de dificultate C și D. Se apreciază execuția corectă și dificultatea acestuia.
- Efectuarea a două exerciții la alegere de nivelul categoriei junioare.

Evaluarea se face conform codului de punctaj Federației Române de Gimnastică Ritmică Sportivă, acordându-se, prin rotunjire, note întregi.

| Nota          | 1          | 2        | 3          | 4         | 5           | 6         | 7           | 8         | 9           | 10        |
|---------------|------------|----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| Punctaj total | 8,5 puncte | 9 puncte | 9,5 puncte | 10 puncte | 10,5 puncte | 11 puncte | 11,5 puncte | 12 puncte | 12,5 puncte | 13 puncte |

## 13. HALTERE

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Flotări (nr. execuții)   | 7                         | 12  | 8      | 13  | 9      | 14  | 10     | 15  | 11     | 16  | 12     | 17  | 13     | 18  | 14     | 19  | 15     | 20  | 16      | 21  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)   | 155                       | 170 | 160    | 175 | 165    | 180 | 170    | 185 | 175    | 190 | 180    | 195 | 185    | 200 | 190    | 205 | 195    | 210 | 205     | 215 |
| 3.       | Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii în 30" (nr. execuții) | 7                         | 12  | 8      | 13  | 9      | 14  | 10     | 15  | 11     | 16  | 12     | 17  | 13     | 18  | 14     | 19  | 15     | 20  | 16      | 21  |

### B. PROBE SPECIFICE

**BĂIEȚI - performanța în kilograme cumulată la cele două stiluri (smuls și aruncat), în funcție de categoria de greutate.**

| Categoria de greutate | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 36                    | 40     | 42.5   | 45     | 47.5   | 50     | 52.5   | 55     | 60     | 62.5   | 65      |
| 40                    | 45     | 47.5   | 50     | 52.5   | 55     | 57.5   | 60     | 65     | 67.5   | 70      |
| 45                    | 50     | 52.5   | 55     | 57.5   | 60     | 62.5   | 65     | 70     | 72.5   | 75      |
| 50                    | 55     | 57.5   | 60     | 62.5   | 65     | 67.5   | 70     | 75     | 80     | 85      |
| 56                    | 60     | 62.5   | 65     | 67.5   | 70     | 72.5   | 75     | 80     | 85     | 90      |
| 62                    | 67.5   | 70     | 72.5   | 75     | 77.5   | 80     | 82.5   | 85     | 90     | 95      |
| 69                    | 75     | 77.5   | 80     | 82.5   | 85     | 87.5   | 90     | 95     | 100    | 105     |
| 77                    | 80     | 82.5   | 85     | 87.5   | 90     | 92.5   | 95     | 100    | 105    | 110     |
| 85                    | 85     | 87.5   | 90     | 92.5   | 95     | 97.5   | 100    | 105    | 110    | 120     |
| +85                   | 87.5   | 90     | 92.5   | 95     | 100    | 102.5  | 105    | 110    | 115    | 125     |

**FETE - performanța în kilograme la genoflexiuni cu haltera, în funcție de categoria de greutate.**

| Categoria de greutate | Nota 1 | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 36                    | 20     | 22.5   | 25     | 27.5   | 30     | 32.5   | 35     | 37.5   | 40     | 45      |
| 40                    | 22.5   | 25     | 27.5   | 30     | 32.5   | 35     | 37.5   | 40     | 42.5   | 47.5    |
| 44                    | 25     | 27.5   | 30     | 32.5   | 35     | 37.5   | 40     | 42.5   | 45     | 50      |
| 48                    | 27.5   | 30     | 32.5   | 35     | 37.5   | 40     | 42.5   | 45     | 47.5   | 52.5    |
| 53                    | 30     | 32.5   | 35     | 37.5   | 40     | 42.5   | 45     | 47.5   | 50     | 55      |
| 58                    | 35     | 37.5   | 40     | 42.5   | 45     | 47.5   | 50     | 52.5   | 55     | 60      |
| 63                    | 40     | 42.5   | 45     | 47.5   | 50     | 52.5   | 55     | 57.5   | 60     | 65      |
| 69                    | 45     | 47.5   | 50     | 52.5   | 55     | 57.5   | 60     | 62.5   | 65     | 70      |
| +69                   | 50     | 52.5   | 55     | 57.5   | 60     | 62.5   | 65     | 67.5   | 70     | 75      |

## 14. HANDBAL

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|---|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |   | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |   | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)   | 5.6                       | 5.4  | 5.5    | 5.3  | 5.4    | 5.2  | 5.3    | 5.1  | 5.2    | 5.0  | 5.1    | 4.9  | 5.0    | 4.8  | 4.9    | 4.7  | 4.8    | 4.6  | 4.7     | 4.5  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)  | 165                       | 190  | 170    | 195  | 175    | 2.00 | 180    | 2.05 | 185    | 2.10 | 190    | 2.15 | 195    | 2.20 | 2.00   | 2.25 | 2.05   | 2.30 | 2.10    | 2.35 |
| 3.       | Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)   | 19                        | 25   | 20     | 26   | 21     | 27   | 22     | 28   | 23     | 29   | 24     | 30   | 25     | 31   | 26     | 32   | 27     | 33   | 28      | 34   |
| 4.       | Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90°, palmele la ceafă în 30" (nr. execuții) | 18                        | 21   | 19     | 22   | 20     | 23   | 21     | 24   | 22     | 25   | 23     | 26   | 24     | 27   | 25     | 28   | 26     | 29   | 27      | 30   |
| 5.       | Alergare de rezistență 800 m (F) / 1000 m (B) (min.)                                      | 4.25                      | 3.55 | 4.20   | 3.50 | 4.15   | 3.45 | 4.10   | 3.40 | 4.05   | 3.35 | 4.00   | 3.30 | 3.55   | 3.25 | 3.50   | 3.20 | 3.45   | 3.15 | 3.40    | 3.10 |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                   | Valoarea notelor acordate                             |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|--|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |  | Nota 1  |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |  | F   | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Structură tehnică*                               | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 2.       | Joc bilateral- două reprize de 20 minute fiecare | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |

\* Structura tehnică - Pasarea mingii în trei cu schimb de locuri, urmată de aruncare la poartă efectuată (procedul la alegere) de elevul evaluat, de la semicercul de 9 m.

## 15. HOCEI PE GHEAȚĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                             | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m start de sus (sec) | 8"6                       | 8"5 | 8"5    | 8"4 | 8"4    | 8"3 | 8"3    | 8"2 | 8"2    | 8"1 | 8"1    | 8"0 | 8"0    | 7"9 | 7"9    | 7"8 | 7"8    | 7"7 | 7"7     | 7"6 |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (m)          | 1.60                      | 170 | 1.65   | 175 | 1.70   | 180 | 1.75   | 185 | 1.80   | 190 | 190    | 195 | 195    | 200 | 200    | 205 | 205    | 210 | 210     | 215 |
| 3.       | „Naveta” (sec) *                           | 9"2                       | 8"8 | 9"0    | 8"6 | 8"8    | 8"4 | 8"6    | 8"2 | 8"6    | 8"0 | 8"4    | 7"8 | 8"2    | 7"7 | 8"0    | 7"4 | 7"9    | 7"2 | 7"8     | 7"1 |



\* **DESCRIEREA PROBEI** Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așează cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

#### B. PROBE SPECIFICE

1. Test de patinaj nr.1.Patinaj cu față de la linia porții până la linia roșie de centru, urmat de patinaj cu față până la linia de plecare.
2. Test de patinaj nr.2.Patinaj cu față până la linia albastră, frâna, patinaj cu spatele între cele 2 linii albastre, patinaj cu față între cele 2 linii albastre, patinaj cu spatele până la linia de plecare.

|             |      |      |      |      |      |      |
|-------------|------|------|------|------|------|------|
| NOTA        | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   |
| TESTUL NR.1 | 21,3 | 21,0 | 20,5 | 20,3 | 20,0 | 19,5 |
| TESTUL NR.2 | 27,3 | 27,0 | 26,5 | 26,3 | 26,0 | 25,5 |

## 16. HOCHEI PE IARBĂ

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                             | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m start de sus (sec) | 8"6                       | 8"5 | 8"5    | 8"4 | 8"4    | 8"3 | 8"3    | 8"2 | 8"2    | 8"1 | 8"1    | 8"0 | 8"0    | 7"9 | 7"9    | 7"8 | 7"8    | 7"7 | 7"7     | 7"6 |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (m)          | 1.60                      | 170 | 1.65   | 175 | 1.70   | 180 | 1.75   | 185 | 1.80   | 190 | 190    | 195 | 195    | 200 | 200    | 205 | 205    | 210 | 210     | 215 |
| 3.       | „Naveta” (sec) *                           | 9"2                       | 8"8 | 9"0    | 8"6 | 8"8    | 8"4 | 8"6    | 8"2 | 8"6    | 8"0 | 8"4    | 7"8 | 8"2    | 7"7 | 8"0    | 7"4 | 7"9    | 7"2 | 7"8     | 7"1 |

\* Se trasează pe sol 2 linii paralele la distanță de 10 m una față de cealaltă. În spatele fiecărei linii se trasează două cercuri tangente cu diametru de 50 cm. În cercurile din înapoia uneia dintre linii se plasează câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. Executantul se află în poziție stând depărtat cu picioarele în cele 2 cercuri care nu au cuburi. La semnal pornește, culege unul din cuburi aflat înapoia liniei opuse, revine la locul de plecare, așează cubul în unul din cercuri după care reia traseul aducând și cel de-al doilea cub.

#### B. PROBE SPECIFICE

- Pasul 1. Plecare fără minge de la linia de fund.
- Pasul 2. Preluarea mingii de pe semicercul de la 9m.
- Pasul 3. Slalom cu mingea printre jaloane (3 buc).
- Pasul 4. Conducerea mingii spre semicercul de 9m din partea opusă a terenului.
- Pasul 5. Șutul la poartă imediat după intrarea în semicerc

|                  |       |       |       |       |      |       |
|------------------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| NOTA             | 5     | 6     | 7     | 8     | 9    | 10    |
| Timp baieti(sec) | 11,00 | 10,5  | 10,00 | 9,5   | 9,00 | 8,5   |
| Timp fete(sec)   | 13,5  | 13,00 | 12,5  | 12,00 | 11,5 | 11,00 |

## 17. ÎNOT

### PROBE SPECIFICE

#### O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL

| Nr. Crt | Probe și norme      | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|---------|---------------------|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|         |                     | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|         |                     | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.      | 100 m liber (min)   | 1.26                      | 1.24 | 1.24   | 1.22 | 1.22   | 1.20 | 1.20   | 1.18 | 1.18   | 1.16 | 1.16   | 1.14 | 1.14   | 1.12 | 1.12   | 1.10 | 1.10   | 1.08 | 1.08    | 1.06 |
| 2.      | 200 m liber (min)   | 3.06                      | 3.00 | 3.02   | 2.56 | 2.58   | 2.52 | 2.54   | 2.48 | 2.50   | 2.44 | 2.46   | 2.40 | 2.42   | 2.36 | 2.38   | 2.32 | 2.34   | 2.28 | 2.30    | 2.24 |
| 3.      | 100 m bras (min)    | 1.46                      | 1.42 | 1.44   | 1.40 | 1.42   | 1.38 | 1.40   | 1.36 | 1.38   | 1.34 | 1.36   | 1.32 | 1.34   | 1.30 | 1.32   | 1.28 | 1.30   | 1.26 | 1.28    | 1.24 |
| 4.      | 200 m bras (min)    | 3.43                      | 3.37 | 3.39   | 3.33 | 3.35   | 3.29 | 3.31   | 3.25 | 3.27   | 3.21 | 3.23   | 3.17 | 3.19   | 3.13 | 3.15   | 3.09 | 3.11   | 3.05 | 3.07    | 3.01 |
| 5.      | 100 m spate (min)   | 1.34                      | 1.32 | 1.32   | 1.30 | 1.30   | 1.28 | 1.28   | 1.26 | 1.26   | 1.24 | 1.24   | 1.22 | 1.22   | 1.20 | 1.20   | 1.18 | 1.18   | 1.16 | 1.16    | 1.14 |
| 6.      | 200 m spate (min)   | 3.18                      | 3.12 | 3.14   | 3.08 | 3.10   | 3.04 | 3.06   | 3.00 | 3.02   | 2.56 | 2.58   | 2.52 | 2.54   | 2.48 | 2.50   | 2.44 | 2.46   | 2.40 | 2.42    | 2.36 |
| 7.      | 100 m fluture (min) | 1.34                      | 1.30 | 1.32   | 1.28 | 1.30   | 1.26 | 1.28   | 1.24 | 1.26   | 1.22 | 1.24   | 1.20 | 1.22   | 1.18 | 1.20   | 1.16 | 1.18   | 1.14 | 1.16    | 1.12 |
| 8.      | 200 m fluture (min) | 3.20                      | 3.14 | 3.16   | 3.10 | 3.12   | 3.06 | 3.08   | 3.02 | 3.04   | 2.58 | 3.00   | 2.54 | 2.56   | 2.50 | 2.52   | 2.46 | 2.48   | 2.42 | 2.44    | 2.38 |
| 9.      | 200 m mixt (min)    | 3.16                      | 3.10 | 3.12   | 3.06 | 3.08   | 3.02 | 3.04   | 2.58 | 3.00   | 2.54 | 2.56   | 2.50 | 2.52   | 2.46 | 2.48   | 2.42 | 2.44   | 2.38 | 2.40    | 2.34 |

## 18. JUDO

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)  | 145                       | 175 | 150    | 180 | 155    | 185 | 160    | 190 | 165    | 195 | 170    | 200 | 175    | 205 | 180    | 210 | 185    | 215 | 190     | 220 |
| 2.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) - primele 2 categorii     | 9                         | 14  | 10     | 15  | 11     | 16  | 12     | 17  | 13     | 18  | 14     | 19  | 15     | 20  | 16     | 21  | 17     | 22  | 18      | 23  |
| 3.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) - următoarele 3 categorii | 5                         | 10  | 6      | 11  | 7      | 12  | 8      | 13  | 9      | 14  | 10     | 15  | 11     | 16  | 12     | 17  | 13     | 18  | 14      | 19  |
| 4.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) - ultimele 2 categorii    | 2                         | 4   | 3      | 5   | 4      | 6   | 5      | 7   | 6      | 8   | 7      | 9   | 8      | 10  | 9      | 11  | 10     | 12  | 11      | 13  |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate                             |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---|---|--------|---|--------|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1  |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F   | B | F      | B | F      | B | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Uchi komi la două procedee de bază în 15 sec. (nr. execuții) | 5   | 6 | 6      | 7 | 7      | 8 | 8      | 10 | 10     | 12 | 12     | 14 | 14     | 16 | 16     | 18 | 18     | 20 | 19      | 21 |
| 2.       | Meci cu durata de 2 min.                                     | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |

**19. KAIAC-CANOE****A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări)  | 2                         | 8  | 3      | 9  | 4      | 10 | 5      | 11 | 6      | 12 | 7      | 13 | 8      | 14 | 9      | 15 | 10     | 16 | 10      | 16 |
| 2.       | Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal la 90°, palmele la ceafă în 30" (nr. execuții)  | 11                        | 14 | 12     | 15 | 13     | 16 | 14     | 17 | 15     | 18 | 16     | 19 | 17     | 20 | 18     | 21 | 22     | 24 | 23      | 25 |
| 3.       | Extensii ale trunchiului din culcat facial pe lada de gimnastică, palmele la ceafă, trunchiul în afara lăzii în 30" (nr. execuții) | 7                         | 12 | 8      | 13 | 9      | 14 | 10     | 15 | 11     | 16 | 12     | 17 | 13     | 18 | 14     | 19 | 15     | 20 | 16      | 21 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme           | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--------------------------|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |                          | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |                          | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Kaiac simplu 200m (sec)  | 60                        | 54   | 59     | 53   | 58     | 52   | 57     | 51   | 56     | 50   | 55     | 49   | 54     | 48   | 53     | 47   | 52     | 46   | 51      | 45   |
| 2.       | Kaiac simplu 500m (min)  | 3.10                      | -    | 3.05   | -    | 3,00   | -    | 2.55   | -    | 2.50   | -    | 2.45   | -    | 2.40   | -    | 2.35   | -    | 2.30   | -    | 2.25    | -    |
| 3.       | Kaiac simplu 1000m (min) | -                         | 5.25 | -      | 5.20 | -      | 5.08 | -      | 5.05 | -      | 5.00 | -      | 4.55 | -      | 4.50 | -      | 4.45 | -      | 4.40 | -       | 4.35 |
| 4.       | Canoe simplu 200m (sec)  | 71                        | 57   | 70     | 56   | 69     | 55   | 68     | 54   | 67     | 53   | 66     | 52   | 65     | 51   | 64     | 50   | 63     | 49   | 62      | 48.0 |
| 5.       | Canoe simplu 500m (min)  | 3.25                      | -    | 3.20   | -    | 3.18   | -    | 3.15   | -    | 3.10   | -    | 3.00   | -    | 2.55   | -    | 2.52   | -    | 2.50   | -    | 2.48    | -    |
| 6.       | Canoe simplu 1000m (min) | -                         | 5.55 | -      | 5.50 | -      | 5.45 | -      | 5.35 | -      | 5.30 | -      | 5.22 | -      | 5.18 | -      | 5.10 | -      | 5.05 | -       | 5.00 |

**Notă:** Toți candidații susțin o probă eliminatorie de înot (procedeu la alegere), parcurgând distanța de 50 m, fără cronometrare.

## 20. KARATE

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Flotări cu bătaie din palme în față, pieptul pe podea cu bătaie la spate- 1' (nr. execuții)    | 13                        | 19   | 14     | 20   | 15     | 21   | 16     | 22   | 17     | 23   | 18     | 24   | 19     | 25   | 20     | 26   | 21     | 27   | 22      | 28   |
| 2.       | Flexia trunchiului din culcat dorsal, cu mâinile la ceafă, de picioare ținut- 1'(nr. repetări) | 41                        | 47   | 42     | 48   | 43     | 49   | 44     | 50   | 45     | 51   | 46     | 52   | 47     | 53   | 48     | 54   | 49     | 55   | 50      | 56   |
| 3.       | Sărituri alternative laterale peste obstacol (la nivelul genunchiului)-1' (nr. execuții)       | 73                        | 83   | 74     | 84   | 75     | 85   | 76     | 86   | 77     | 87   | 78     | 88   | 79     | 89   | 80     | 90   | 81     | 91   | 82      | 92   |
| 4.       | Rezistența<br>800 m fete /1000 m băieți  | 3,55                      | 4,25 | 3,50   | 4,20 | 3,45   | 4,15 | 3,40   | 4,10 | 3,35   | 4,05 | 3,30   | 4,00 | 3,25   | 3,55 | 3,20   | 3,50 | 3,15   | 3,45 | 3,10    | 3,40 |
| 5.       | Viteza -50m plat cu start de sus   | 8,6                       | 7,6  | 8,5    | 7,5  | 8,4    | 7,4  | 8,3    | 7,3  | 8,2    | 7,2  | 8,1    | 7,1  | 8,0    | 7,0  | 7,9    | 6,9  | 7,8    | 6,8  | 7,7     | 6,7  |

### B. PROBE SPECIFICE

- Combinatii: mawashi geri- ghyaku zuki (pentru kumite) - 30" /26 repetări pentru nota 10 băieți și 22 repetări pentru nota 10 la fete, scăzând câte un punct pentru fiecare repetare în minus.  
- mae geri - gyaku zuki - kizami zuki (pentru kata) 30" /26 repetări pentru nota 10 băieți și 22 repetări pentru nota 10 la fete, scăzând câte un punct pentru fiecare repetare în minus.
- Kata: tekki shodan și bassai dai, - execuție + bunkai pentru kata" hean godan"
- Două combinații pentru kumite - aplicație (cu partener) + explicație
- Kumite - meci 2'

## 21. LUPTE GRECO-ROMANE

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)                    | 145                       | 175 | 150    | 180 | 155    | 185 | 160    | 190 | 165    | 195 | 170    | 200 | 175    | 205 | 180    | 210 | 185    | 215 | 190     | 220 |
| 2.       | Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm) | 9                         | 6   | 11     | 8   | 13     | 10  | 15     | 12  | 17     | 14  | 19     | 16  | 20     | 18  | 22     | 20  | 24     | 22  | 26      | 24  |

|    |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|---|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 3. | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) - primele trei categorii      | 4 | 8  | 5 | 9  | 6 | 10 | 7 | 11 | 8 | 12 | 9 | 13 | 10 | 14 | 11 | 15 | 12 | 16 | 13 | 17 |
| 4. | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) - următoarele patru categorii | 3 | 10 | 4 | 11 | 5 | 12 | 6 | 13 | 7 | 14 | 8 | 15 | 9  | 16 | 10 | 17 | 11 | 18 | 12 | 19 |
| 5. | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) - ultimele trei categorii     | 2 | 6  | 3 | 7  | 4 | 8  | 5 | 9  | 6 | 10 | 7 | 11 | 8  | 12 | 9  | 13 | 10 | 14 | 11 | 15 |

#### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme                              | Valoarea notelor acordate                             |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1  | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Răsturnări în pod (nr. execuții)            | 4   | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 12     | 14     | 16      |
| 2.       | Luptă -2 reprize, în condiții regulamentare | Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic. |        |        |        |        |        |        |        |        |         |

## 22. LUPTE LIBERE

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)  | 145                       | 175 | 150    | 180 | 155    | 185 | 160    | 190 | 165    | 195 | 170    | 200 | 175    | 205 | 180    | 210 | 185    | 215 | 190     | 220 |
| 2.       | Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)                           | 9                         | 6   | 11     | 8   | 13     | 10  | 15     | 12  | 17     | 14  | 19     | 16  | 20     | 18  | 22     | 20  | 24     | 22  | 26      | 24  |
| 3.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) - primele trei categorii      | 4                         | 8   | 5      | 9   | 6      | 10  | 7      | 11  | 8      | 12  | 9      | 13  | 10     | 14  | 11     | 15  | 12     | 16  | 13      | 17  |
| 4.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) - următoarele patru categorii | 3                         | 10  | 4      | 11  | 5      | 12  | 6      | 13  | 7      | 14  | 8      | 15  | 9      | 16  | 10     | 17  | 11     | 18  | 12      | 19  |
| 5.       | Tracțiuni din atârnat la bara fixă (nr. repetări) - ultimele trei categorii     | 2                         | 6   | 3      | 7   | 4      | 8   | 5      | 9   | 6      | 10  | 7      | 11  | 8      | 12  | 9      | 13  | 10     | 14  | 11      | 15  |

#### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme                              | Valoarea notelor acordate                             |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1  | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Răsturnări în pod (nr. execuții)            | 4   | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 12     | 14     | 16      |
| 2.       | Luptă -2 reprize, în condiții regulamentare | Se apreciază combativitatea și nivelul tehnic-tactic. |        |        |        |        |        |        |        |        |         |

## 23. ORIENTARE SPORTIVĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |         |       |
|----------|--|---------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
|          |  | Nota 1                    |       | Nota 2 |       | Nota 3 |       | Nota 4 |       | Nota 5 |       | Nota 6 |       | Nota 7 |       | Nota 8 |       | Nota 9 |       | Nota 10 |       |
|          |  | F                         | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F       | B     |
| 1.       | Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec) | 10"1                      | 9"8   | 9"9    | 9"5   | 9"7    | 9"2   | 9"5    | 8"9   | 9"2    | 8"7   | 8"9    | 8"5   | 8"7    | 8"3   | 8"5    | 8"1   | 8"3    | 7"9   | 8"1     | 7"6   |
| 2.       | Naveta 10x5 m*   | 23                        | 22    | 22     | 21    | 21     | 20    | 20     | 19    | 19     | 18    | 18     | 17    | 17     | 16    | 16     | 15    | 15     | 14    | 14      | 13    |
| 3.       | Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)            | 4'55"                     | 6'55" | 4'50"  | 6'50" | 4'45"  | 6'45" | 4'40"  | 6'40" | 4'35"  | 6'35" | 4'30"  | 6'30" | 4'25"  | 6'25" | 4'20"  | 6'20" | 4'20"  | 6'10" | 4'10"   | 6'00" |

\* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

### B. PROBE SPECIFICE- PREGĂTIRE TEORETICĂ

1. Analiza unei secțiuni pe harta de concurs
2. Identificarea semnelor conventionale pe harta de concurs
3. Busola - mânuirea busolei

Sistemul de punctaj și echivalarea acestuia în note se stabilește de către examinator.

## 24. PATINAJ ARTISTIC

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Detenta (cm)                                  | 26                        | 27  | 28     | 29  | 30     | 31  | 32     | 33  | 34     | 35  | 36     | 38  | 38     | 41  | 40     | 44  | 42     | 47  | 45      | 50  |
| 2.       | Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec) | 5.8                       | 5.3 | 5.7    | 5.1 | 5.6    | 4.9 | 5.5    | 4.8 | 5.3    | 4.7 | 5.1    | 4.6 | 4.9    | 4.5 | 4.8    | 4.4 | 4.7    | 4.2 | 4.6     | 4.1 |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme          | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|-------------------------|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |                         | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |                         | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Proba "Matorin" (grade) | 560                       | 560 | 600    | 600 | 640    | 640 | 680    | 680 | 700    | 700 | 720    | 720 | 735    | 735 | 775    | 775 | 820    | 820 | 900     | 900 |

|    |                            |   |
|----|----------------------------|---|
| 2. | Program pe patine cu role* | Se apreciază corectitudinea, expresivitatea și eficiența execuțiilor. |
|----|----------------------------|---|

\* Executarea pe patine cu role a unui program (fără muzică) care să cuprindă:

- tăierea gheții cu fața și cu spatele;
- pași în cerc;
- pași în linie;
- elemente de echilibru (fandări, cumpene, “pușcă”, “cioară”)

## 25. PATINAJ VITEZĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                 | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)  | 5.9                       | 5.5  | 5.8    | 5.4  | 5.7    | 5.3  | 5.6    | 5.2  | 5.5    | 5.1  | 5.4    | 5.0  | 5.3    | 4.9  | 5.2    | 4.8  | 5.1    | 4.7  | 5.0     | 4.6  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)             | 1.65                      | 1.75 | 1.70   | 1.80 | 1.75   | 1.85 | 1.80   | 1.90 | 1.85   | 1.95 | 1.90   | 2.00 | 1.95   | 2.05 | 2.00   | 2.10 | 2.05   | 2.15 | 2.10    | 2.20 |
| 3.       | Alergare 100 m                                 | 17.7                      | 16.7 | 17.4   | 16.4 | 17.1   | 16.1 | 16.8   | 15.8 | 16.5   | 15.5 | 16.2   | 15.2 | 15.9   | 14.9 | 15.6   | 14.6 | 15.3   | 14.3 | 15.0    | 14.0 |
| 4.       | Alergare de rezistență 800 m F, 1500 m B (min) | 3.45                      | 5.95 | 3.40   | 5.90 | 3.35   | 5.85 | 3.30   | 5.80 | 3.25   | 5.75 | 3.20   | 5.70 | 3.15   | 5.65 | 3.10   | 5.60 | 3.05   | 5.55 | 3.00    | 5.50 |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                    | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|---|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |   | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |   | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Sărituri laterale „de patinaj” (5 dr-5 stg) (cm)* | 7.20                      | 7.80 | 7.30   | 7.90 | 7.40   | 8.00 | 7.50   | 8.10 | 7.60   | 8.20 | 7.70   | 8.30 | 7.80   | 8.40 | 7.90   | 8.50 | 8.00   | 8.60 | 8.10    | 8.70 |
| 2.       | Patinaj pe pistă redusă 111 m, 2 ture 222 m       | 26.3                      | 25.3 | 26.1   | 25.1 | 25.9   | 24.9 | 25.7   | 24.7 | 25.5   | 24.5 | 25.3   | 24.3 | 25.1   | 24.1 | 24.9   | 23.9 | 24.7   | 23.7 | 24.5    | 23.5 |

\* Se execută 5 sărituri spre stânga și 5 sărituri spre dreapta, calculându-se media celor 10 sărituri

## 26. POLO PE APĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |         |       |
|----------|--|---------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
|          |  | Nota 1                    |       | Nota 2 |       | Nota 3 |       | Nota 4 |       | Nota 5 |       | Nota 6 |       | Nota 7 |       | Nota 8 |       | Nota 9 |       | Nota 10 |       |
|          |  | F                         | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F       | B     |
| 1.       | Forța musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec) | 22                        | 24    | 23     | 25    | 24     | 26    | 25     | 27    | 26     | 28    | 27     | 29    | 28     | 30    | 29     | 31    | 30     | 32    | 31      | 33    |
| 2.       | 400 m liber (min)                                      | 6'21"                     | 6'19" | 6'16"  | 6'13" | 6'10"  | 6'07" | 6'04"  | 6'01" | 5'58"  | 5'55" | 5'52"  | 5'49" | 5'46"  | 5'43" | 5'40"  | 5'37" | 5'34"  | 5'31" | 5'28"   | 5'25" |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |
|----------|--|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|----|
|          |  | Nota 1   |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |    |
|          |  | F  | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B  |
| 1.       | Aruncare la punct fix din înot - 10 execuții (nr. de execuții corecte) | 1  | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10      | 10 |
| 2.       | Joc bilateral - 2 reprize x 5 min., condiții regulamentare             | Se apreciază comportamentul în joc, corespunzător specificului postului. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |

## 27. RUGBY

### A1. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE PENTRU ÎNAINȚARE

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec) | 7,60                      | 7,55   | 7,50   | 7,45   | 7,40   | 7,35   | 7,30   | 7,25   | 7,2    | 7,15    |
| 2.       | Naveta 10x5m                                  | 19,70                     | 19,30  | 19,00  | 18,70  | 18,40  | 18,10  | 17,80  | 17,50  | 16,83  | 16,49   |
| 3.       | Abdomene/40sec                                | 24                        | 26     | 27     | 28     | 29     | 30     | 31     | 32     | 33     | 34      |
| 4.       | Tracțiuni(nr. rep.)                           | 2                         | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 10     | 12     | 14      |
| 5.       | Izometrie                                     | 2.00                      | 2.15   | 2.30   | 2.45   | 3.00   | 3.15   | 3.30   | 3.45   | 4.00   | 4.15    |

### A2. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE PENTRU $\frac{3}{4}$

| Nr. crt. | Probe și norme                                | Valoarea notelor acordate |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1                    | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Alergare de viteză 50 m cu start de sus (sec) | 7,5                       | 7,4    | 7,3    | 7,20   | 7,15   | 7,1    | 7,0    | 6,9    | 6,8    | 6,7     |
| 2.       | Naveta 10x5m                                  | 18.26                     | 17.70  | 17.34  | 16.97  | 16.60  | 16.19  | 15.80  | 15.38  | 14.97  | 14.78   |
| 3.       | Abdomene/40sec                                | 26                        | 27     | 28     | 29     | 31     | 33     | 34     | 36     | 38     | 40      |
| 4.       | Tracțiuni(nr. rep.)                           | 3                         | 4      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 12     | 14     | 16      |
| 5.       | Izometrie                                     | 2.00                      | 2.00   | 2.15   | 2.30   | 3.00   | 2.45   | 3.00   | 3,15   | 3.30   | 4.00    |



**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate   |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|----------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |   | Nota 1  | Nota 2 | Nota 3 | Nota 4 | Nota 5 | Nota 6 | Nota 7 | Nota 8 | Nota 9 | Nota 10 |
| 1.       | Structură tehnică   | Se apreciază trecerea de adversar prin lovitura de picior înaltă, prinderea balonului din zbor și alergare, poziția brațelor și picioarelor la placajul lateral, poziția brațelor la recepția balonului, viteza de deplasare. |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
| 2.       | Joc cu efectiv diferit (8,13,15), pe teren normal sau redus | Se apreciază nivelul tehnic-tactic și comportamentul în joc, conform specificului fiecărui post   |        |        |        |        |        |        |        |        |         |

\* **Structură tehnică** :Pe un grid de 50x50, plecare în alergare cădere lângă balon, răsare, ridicare, alergare trecere de adversar cu lovitura de picior din mână, alergare, prinderea balonului pasarea balonului, placaj lateral, ridicare cu alergare și prinderea balonului din alergare, sprint 30 m finalizat cu încercare.

**28. SANIE****A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme                             | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F.                        | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.     | B.   | F.      | B.   |
| 1.       | Alergare de viteză pe 30m, cu start de sus | 6"0                       | 5"8  | 5"9    | 5"7  | 5"8    | 5"6  | 5"7    | 5"5  | 5"6    | 5"4  | 5"5    | 5"3  | 5"4    | 5"2  | 5"3    | 5"1  | 5"2    | 5"0  | 5"1     | 4"9  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc              | 160                       | 170  | 165    | 175  | 170    | 180  | 175    | 185  | 180    | 190  | 185    | 195  | 190    | 200  | 195    | 205  | 200    | 210  | 205     | 215  |
| 3.       | Alergare de rezistență - 600m              | 4"20                      | 4"10 | 4"15   | 4"05 | 4"10   | 4"00 | 4"05   | 3"55 | 4"00   | 3"50 | 3"55   | 3"45 | 3"50   | 3"40 | 3"45   | 3"35 | 3"40   | 3"30 | 3"35    | 3"25 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme              | Valoarea notelor acordate |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |         |       |
|----------|-----------------------------|---------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
|          |                             | Nota 1                    |       | Nota 2 |       | Nota 3 |       | Nota 4 |       | Nota 5 |       | Nota 6 |       | Nota 7 |       | Nota 8 |       | Nota 9 |       | Nota 10 |       |
|          |                             | F.                        | B.    | F.     | B.    | F.     | B.    | F.     | B.    | F.     | B.    | F.     | B.    | F.     | B.    | F.     | B.    | F.     | B.    | F.      | B.    |
| 1.       | Abdomen - 30 sec.           | 13                        | 17    | 15     | 19    | 17     | 21    | 19     | 22    | 21     | 23    | 23     | 25    | 25     | 27    | 27     | 29    | 29     | 31    | 31      | 33    |
| 2.       | Aruncarea mingii medicinale | 4                         | 6     | 4.5    | 6.5   | 5      | 7     | 5.5    | 7.5   | 6      | 8     | 6.5    | 8.5   | 7      | 9     | 7.5    | 9.5   | 8      | 10    | 8.5     | 10.5  |
| 3.       | Starturi role               | 3"200                     | 2"800 | 3"100  | 2"700 | 3"000  | 2"800 | 2"900  | 2"700 | 2"800  | 2"600 | 2"700  | 2"500 | 2"600  | 2"400 | 2"500  | 2"300 | 2"400  | 2"200 | 2"300   | 2"100 |

## 29. SĂRITURI ÎN APĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|---------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |    | Nota 2 |    | Nota 3 |    | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Forța musculaturii abdominale (nr. execuții în 30 sec)       | 22                        | 24 | 23     | 25 | 24     | 26 | 25     | 27 | 26     | 28 | 27     | 29 | 28     | 30 | 29     | 31 | 30     | 32 | 31      | 33 |
| 2.       | Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior (cm)        | 8                         | 6  | 10     | 8  | 12     | 10 | 14     | 12 | 16     | 14 | 18     | 16 | 20     | 18 | 22     | 20 | 24     | 22 | 26      | 24 |
| 3.       | Detentă cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc (cm) | 19                        | 22 | 20     | 24 | 21     | 26 | 23     | 28 | 25     | 31 | 27     | 34 | 29     | 37 | 31     | 40 | 33     | 43 | 36      | 46 |

### B. PROBE SPECIFICE

O probă la alegere:

- a) Trambulină 1 m
- **fete** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,0) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.
  - **băieți** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,0) plus cinci sărituri libere fără limită de coeficient.
- b) Trambulină 3 m
- **fete** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,5) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.
  - **băieți** - cinci sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 9,5) plus cinci sărituri libere fără limită de coeficient.
- c) Platformă
- **fete** - patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7,6) plus patru sărituri libere fără limită de coeficient.
  - **băieți** - patru sărituri impuse (suma coeficienților să nu depășească 7,6) plus cinci sărituri libere fără limită de coeficient.

## 30. SCHI ALPIN

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Sărituri succesive în lateral peste ștacheta situată la 10 cm de sol, timp de 30 secunde (nr. repetări) (plecare și revenire = 1 execuție) | 11                        | 14  | 13     | 16  | 15     | 17  | 16     | 18  | 28     | 20  | 20     | 22  | 22     | 24  | 24     | 26  | 26     | 28  | 28      | 30  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)   | 170                       | 180 | 175    | 185 | 180    | 190 | 185    | 195 | 190    | 200 | 195    | 205 | 200    | 210 | 205    | 215 | 210    | 220 | 215     | 225 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate                                    |      |        |      |        |      |        |      |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|--|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1   |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F  | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Slalom pe uscat 20 fanioane la interval de 2,5 m, distanța 50m (sec) | 10.8   | 10.6 | 10.6   | 10.4 | 10.4   | 10.2 | 10.2   | 10.0 | 10.0   | 9.8 | 9.8    | 9.6 | 9.6    | 9.4 | 9.4    | 9.2 | 9.2    | 9.0 | 9,1     | 8,8 |
| 2.       | Probă tehnică*   | Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor. |      |        |      |        |      |        |      |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |

\* Probă tehnică - Schi pe iarbă/ plastic pe traseu de slalom cu 12 porți incluzând o "dublă" și o "șicană" din 3 porți.

**31. SCHI BIATLON****A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |       |        |       |        |       |        |      |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |         |       |
|----------|---|---------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
|          |   | Nota 1                    |       | Nota 2 |       | Nota 3 |       | Nota 4 |      | Nota 5 |       | Nota 6 |       | Nota 7 |       | Nota 8 |       | Nota 9 |       | Nota 10 |       |
|          |   | F                         | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B    | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F      | B     | F       | B     |
| 1.       | Flotări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții)   | 3                         | 8     | 4      | 9     | 5      | 10    | 6      | 11   | 7      | 12    | 8      | 13    | 9      | 14    | 10     | 15    | 11     | 16    | 12      | 17    |
| 2.       | Alergare de rezistență 1000 m fete și 3000 m băieți (min) | 4.40                      | 11.45 | 4.35   | 11.40 | 4.30   | 11.35 | 4.25   | 11.3 | 4.20   | 11.25 | 4.15   | 11.20 | 4.10   | 11.15 | 4.05   | 11.10 | 4.00   | 11.05 | 3.55    | 11.00 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |
|----------|--|---------------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B  |
| 1.       | Tragere din poziția culcat cu arma cu glonț, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reușite)   | 1                         | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10      | 10 |
| 2.       | Tragere din poziția picioare cu arma cu glonț, cal. 5.6 mm de la 50 m, 10 focuri (nr. reușite) | 1                         | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10      | 10 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 3. | Deplasare pe schiuri cu role - stilul liber pe distante stabilite de comisie - mersul de patinaj, împingerea la fiecare pas si împingerea la 2 pași | Se apreciază corectitudinea și eficiența execuțiilor. |
|----|---|---|

## 32. SCHI FOND

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |       |
|----------|---|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|-------|
|          |   | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |       |
|          |   | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B     |
| 1.       | Alergare de rezistență 800m fete și 1600m băieți (min)  | 4'50                      | 7'20 | 4'40   | 7'10 | 4'30   | 7'00 | 4'20   | 6'50 | 4'10   | 6'40 | 4'00   | 6'30 | 3'50   | 6'20 | 3'40   | 6'10 | 3'30   | 6'00 | 3'20    | 5'50  |
| 2.       | Flotări din sprijin pe brațe la paralele (nr. execuții) | 2                         | 7    | 3      | 8    | 4      | 9    | 5      | 10   | 6      | 11   | 7      | 12   | 8      | 13   | 9      | 14   | 10     | 15   | 11      | 16    |
| 3.       | Pentasalt (m)   | 8,20                      | 9,20 | 8,30   | 9,30 | 8,40   | 9,40 | 8,50   | 9,50 | 8,60   | 9,60 | 8,70   | 9,70 | 8,80   | 9,80 | 8,90   | 9,90 | 9,0    | 10   | 9,10    | 10,10 |
| 4.       | Tractiuni   | 1                         | 4    | 2      | 5    | 3      | 6    | 4      | 7    | 5      | 8    | 6      | 9    | 7      | 10   | 8      | 11   | 9      | 12   | 10      | 13    |

### B. PROBE SPECIFICE

1. *Deplasare pe schi role - stil liber, pe distanțe stabilite de comisia de examinare.*
2. *Demonstrarea mersului alternativ și simultan pe schiuri cu role- stil liber.*

## 33. SCHI ORIENTARE

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50 m (sec) | 10"1                      | 9"8  | 9"9    | 9"5  | 9"7    | 9"2  | 9"5    | 8"9  | 9"2    | 8"7  | 8"9    | 8"5  | 8"7    | 8"3  | 8"5    | 8"1  | 8"3    | 7"9  | 8"1     | 7"6  |
| 2.       | Naveta 10x5 m*   | 23                        | 22   | 22     | 21   | 21     | 20   | 20     | 19   | 19     | 18   | 18     | 17   | 17     | 16   | 16     | 15   | 15     | 14   | 14      | 13   |
| 3.       | Alergare de rezistență 1000m fete și 1600m băieți (min)            | 4'55                      | 6'55 | 4'50   | 6'50 | 4'45   | 6'45 | 4'40   | 6'40 | 4'35   | 6'35 | 4'30   | 6'30 | 4'25   | 6'25 | 4'20   | 6'20 | 4'20   | 6'10 | 4'10    | 6'00 |

\* **DESCRIEREA PROBEI:** se trasează pe sol două linii paralele la distanța de 5 m una față de cealaltă. Executantul, în poziția startului de sus se așează înapoia uneia dintre linii. La semnal, alergare cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare. Aceasta reprezintă un ciclu. Se efectuează 5 cicluri.

#### B. PROBE SPECIFICE - PREGATIRE TEORETICĂ

1. Analiza unei secțiuni pe harta de concurs
2. Identificarea semnelor convenționale pe harta de concurs
3. Busola - mânăuirea busolei

Sistemul de punctaj și echivalarea acestuia în note se stabilește de către comisia de examinare.

### 34. SCHI SĂRITURI

#### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |       |
|----------|---|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|-------|
|          |   | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |       |
|          |   | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B     |
| 1.       | Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 10 m (sec)                                  | 2,39                      | 2,29 | 2,34   | 2,24 | 2,29   | 2,19 | 2,24   | 2,14 | 2,19   | 2,09 | 2,14   | 2,04 | 2,09   | 1,99 | 2,04   | 1,94 | 1,99   | 1,89 | 1,94    | 1,84  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (m)   | 1,8                       | 1,85 | 1,85   | 1,9  | 1,9    | 1,95 | 1,95   | 2,00 | 2,00   | 2,05 | 2,05   | 2,10 | 2,10   | 2,15 | 2,15   | 2,20 | 2,20   | 2,25 | 2,25    | 2,30  |
| 3.       | Îndoirea trunchiului în plan anterior(cm)   | 14                        | 13   | 14,5   | 13,5 | 15     | 14   | 15,5   | 14,5 | 16     | 15   | 16,5   | 15,5 | 17     | 16   | 17,5   | 16,5 | 18     | 17   | +18,5   | +17,5 |
| 4.       | Culisarea genunchiului în plan anterior(mobilitate în articulația gleznei) -grade(goniometru) | 46,1                      | 45,5 | 46,6   | 46   | 47,1   | 46,5 | 47,6   | 47   | 48,1   | 47,5 | 48,6   | 48   | 49,1   | 48,5 | 49,6   | 49   | 50,1   | 49,5 | 50,6    | 50    |

#### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |                     |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                     |                     |
|----------|--|---------------------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|---------------------|
|          |  | Nota 1                    |                     | Nota 2 |        | Nota 3 |        | Nota 4 |        | Nota 5 |        | Nota 6 |        | Nota 7 |        | Nota 8 |        | Nota 9 |        | Nota 10             |                     |
|          |  | F                         | B                   | F      | B      | F      | B      | F      | B      | F      | B      | F      | B      | F      | B      | F      | B      | F      | B      | F                   | B                   |
| 1.       | Testul Kirkendal (puncte)  | Mai puțin de 30 pct       | Mai puțin de 30 pct | 30 pct | 30 pct | 32 pct | 32 pct | 34 pct | 34 pct | 36 pct | 36 pct | 38 pct | 38 pct | 40 pct | 40 pct | 42 pct | 42 pct | 44 pct | 44 pct | 46 pct sau mai mult | 46 pct sau mai mult |
| 2.       | Săritura cu zbor plutitor în sprijin depărtat,cu aterizare călare pe ladă (cm) | 65                        | 75                  | 70     | 80     | 75     | 85     | 80     | 90     | 85     | 95     | 90     | 100    | 95     | 105    | 100    | 110    | 105    | 115    | 110                 | 120                 |

## 35. SCRIMĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme                               | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Alergare de viteză 30m cu start de sus (sec) | 5.4                       | 5.1 | 5.3    | 5.0 | 5.2    | 4.9 | 5.1    | 4.8 | 5.0    | 4.7 | 4.9    | 4.6 | 4.8    | 4.5 | 4.7    | 4.4 | 4.6    | 4.3 | 4.5     | 4.2 |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)           | 175                       | 190 | 180    | 195 | 185    | 200 | 190    | 205 | 195    | 210 | 200    | 215 | 205    | 220 | 210    | 225 | 215    | 230 | 220     | 235 |
| 3.       | „Burpee” timp de 20 “ (nr. execuții)         | 12                        | 14  | 13     | 15  | 14     | 16  | 15     | 17  | 16     | 18  | 17     | 19  | 18     | 20  | 19     | 21  | 20     | 22  | 21      | 23  |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate                                    |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |
|----------|--|--|---|--------|---|--------|---|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|
|          |  | Nota 1   |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |    | Nota 5 |    | Nota 6 |    | Nota 7 |    | Nota 8 |    | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |  | F  | B | F      | B | F      | B | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Pas fandat plus lovitură în 30 secunde (nr. execuții)  | 6  | 7 | 7      | 8 | 8      | 9 | 9      | 10 | 10     | 11 | 11     | 12 | 12     | 13 | 13     | 14 | 14     | 15 | 15      | 16 |
| 2.       | Împungerea manechinului la punct fix prin fandare urmată de salt - 10 execuții (nr. reușite) | 0  | 0 | 1      | 1 | 2      | 2 | 3      | 3  | 4      | 4  | 5      | 5  | 6      | 6  | 7      | 7  | 8      | 8  | 9       | 9  |
| 3.       | Asalt liber - 5 tușe   | Se apreciază nivelul tehnic-tactic și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |        |    |         |    |

## 36. SPORT AEROBIC

### A. PROBE SI NORME PENTRU EVALUAREA CALITATILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe si norme   | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|--|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |  | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |  | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Flotări pe sol cu desprindere si bataia palmelor (nr. executii)  | 2                         | 4   | 3      | 5   | 4      | 6   | 5      | 7   | 7      | 9   | 8      | 11  | 9      | 13  | 10     | 15  | 11     | 17  | 12      | 19  |
| 2.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)*  | 160                       | 175 | 165    | 180 | 170    | 185 | 175    | 190 | 180    | 195 | 185    | 200 | 190    | 205 | 195    | 210 | 200    | 215 | 205     | 220 |
| 3.       | Ridicarea picioarelor pâna la atingerea punctelor de apucare, din atârnat la scara fixa (nr. executii) | 8                         | 12  | 9      | 13  | 10     | 14  | 11     | 15  | 12     | 16  | 13     | 17  | 14     | 18  | 15     | 19  | 16     | 20  | 17      | 21  |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe si norme                 | Valoarea notelor acordate   |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|--------------------------------|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |                                | Nota 1  |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |                                | F   | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Grupa A: 1 leg lateral push up | Normele si echivalarea în note se stabilesc de catre comisia de examinare.          |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 2.       | Grupa B: straddle support      |   |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 3.       | Grupa C: 1/1 turn tuck jump    |   |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 4.       | Grupa D: vertical split        |   |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
| 5        | Exercitiu liber individual*    | Se apreciaza conform codului de punctaj si regulamentului F.R.Gimnastica in vigoare |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |

\* *Exercitiu liber individual - dificultatea minima cuprinsa intre valorile 0.1-0.4 si un element de valoare 0.5*

**37. ŞAH**

| PROBA   | TIMP DE GÂNDIRE | 5' | 6' | 7' | 8' | 9' | 10' | 11' | 12' | 13' | 14' |
|---|-----------------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rezolvare poziții cu TEMA:                              | NOTA            | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. Recunoașterea deschiderilor pentru 1. E4             |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| 2. Combinații de MAT în două                            |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| 3. Combinații de mat în trei mutări                     |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| 4. Combinații cu CÂȘTIG DE MATERIAL în mai multe mutări |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| 5. Matul cu nebun și cal contra regelui singur          |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| 6. Finaluri de pioni                                    |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| 7. Finaluri de pioni. Pionul liber apărat               |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| 8. Finaluri de pioni. Pionul liber depărtat             |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| 10. Planul de joc. Prezentare generală                  |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
| 11. Partidă de șah cu adversar stabilit de comisie      |                 |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |

*Notă: Fiecare probă din tabel va fi notată conform timpului de rezolvare. Cele 10 note obținute se constituie într-o notă medie care se adună cu nota acordată la partida de șah. Media aritmetică a celor două note astfel obținute reprezintă media finală.*

## 38. TAEKWON-DO WTF

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |           |           |           |           |
|----------|---|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|          |   | Nota 1                    |            | Nota 2     |            | Nota 3     |            | Nota 4     |            | Nota 5     |            | Nota 6     |            | Nota 7     |            | Nota 8     |            | Nota 9    |           | Nota 10   |           |
|          |   | F                         | B          | F          | B          | F          | B          | F          | B          | F          | B          | F          | B          | F          | B          | F          | B          | F         | B         | F         | B         |
| 1.       | Tracțiuni din atârnat la bară (nr. rep.)                | 0                         | 1          | 1          | 2          | 2          | 3          | 3          | 4          | 4          | 5          | 5          | 6          | 6          | 7          | 7          | 8          | 8         | 9         | 9         | 10        |
| 2.       | Genuflexiuni (nr. repetări)                             | 2                         | 6          | 4          | 8          | 6          | 10         | 8          | 12         | 10         | 14         | 12         | 16         | 14         | 18         | 16         | 20         | 18        | 22        | 20        | 24        |
| 3.       | Flotări (nr. repetări)                                  | 0                         | 1          | 0          | 2          | 1          | 3          | 2          | 4          | 3          | 5          | 4          | 6          | 5          | 7          | 6          | 8          | 7         | 9         | 8         | 10        |
| 4.       | Mobilitatea membrelor inferioare (înălțime față de sol) | 45<br>h/cm                | 45<br>h/cm | 40<br>h/cm | 40<br>h/cm | 35<br>h/cm | 35<br>h/cm | 30<br>h/cm | 30<br>h/cm | 25<br>h/cm | 25<br>h/cm | 20<br>h/cm | 20<br>h/cm | 15<br>h/cm | 15<br>h/cm | 10<br>h/cm | 10<br>h/cm | 5<br>h/cm | 5<br>h/cm | 0<br>h/cm | 0<br>h/cm |
| 5.       | Forța musculaturii abdominale (30 sec)                  | 2                         | 4          | 4          | 6          | 6          | 8          | 8          | 10         | 10         | 12         | 12         | 14         | 14         | 16         | 16         | 18         | 18        | 20        | 20        | 22        |
| 6.       | Alergare de viteză 50m cu start de sus (sec)            | 8.8                       | 8.3        | 8.7        | 8.2        | 8.6        | 8.1        | 8.5        | 8          | 8.4        | 7.9        | 8.3        | 7.8        | 8.2        | 7.7        | 8.1        | 7.6        | 8         | 7.5       | 7.9       | 7.3       |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |    |         |    |
|----------|---|---------------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|----|---------|----|
|          |   | Nota 1                    |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |    | Nota 10 |    |
|          |   | F                         | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B  | F       | B  |
| 1.       | Dubon Momtong Chirigi (2 lov. de pumn la niv. mediu)                        | 1                         | 2 | 2      | 3 | 3      | 4 | 4      | 5 | 5      | 6 | 6      | 7 | 7      | 8 | 8      | 9 | 9      | 10 | 10      | 11 |
| 2.       | Dolyo Chagi (lovitură circulară de picior) - nr. repetări                   | 1                         | 2 | 2      | 3 | 3      | 4 | 4      | 5 | 5      | 6 | 6      | 7 | 7      | 8 | 8      | 9 | 9      | 10 | 10      | 11 |
| 3.       | Seibon Olgul Chirigi (3 lov. de pumn la niv. sup.) nr. repetări             | 0                         | 1 | 0      | 2 | 1      | 3 | 2      | 4 | 3      | 5 | 4      | 6 | 5      | 7 | 6      | 8 | 7      | 9  | 8       | 10 |
| 4.       | Neryo Chagi (lov. descendentă de picior) nr. repetări                       | 0                         | 1 | 0      | 2 | 1      | 3 | 2      | 4 | 3      | 5 | 4      | 6 | 5      | 7 | 6      | 8 | 7      | 9  | 8       | 10 |
| 5.       | Hanbon Kyorugi (luptă impusă 1 pas)<br>Seibon Kyorugi (luptă impusă 3 pași) | 0                         | 1 | 0      | 2 | 1      | 3 | 2      | 4 | 3      | 5 | 4      | 6 | 5      | 7 | 6      | 8 | 7      | 9  | 8       | 10 |
| 6.       | An Makki/ Olgul Makki Otgoro Olgul Makki (Blocaje)                          | 0                         | 1 | 0      | 2 | 1      | 3 | 2      | 4 | 3      | 5 | 4      | 6 | 5      | 7 | 6      | 8 | 7      | 9  | 8       | 10 |
| 7.       | Poomse - Taegeuk O Jang   | 9                         | 9 | 8      | 8 | 7      | 7 | 6      | 6 | 5      | 5 | 4      | 4 | 3      | 3 | 2      | 2 | 1      | 1  | 0       | 0  |

1;6 - Se va nota corectitudinea executiei procedeelor de atac executate cu brațele și/sau cu picioarele cât și a celor 3 blocaje.

5 - La lupta impusă se va urmări modul în care se desfășoară atacul și/sau blocajul precum și focalizarea zonelor de țintă.

7 - Poomse (luptă cu adversari imaginari) se va nota numărul de greșeli.



## 39. TENIS

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE CLASA a X a

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (cm)                       | 175                       | 190  | 180    | 195  | 185    | 200  | 190    | 205  | 195    | 210  | 200    | 215  | 205    | 220  | 210    | 225  | 215    | 230  | 220     | 235  |
| 2.       | Alergare de viteză 30 m cu start de sus (sec)            | 5.5                       | 5.3  | 5.4    | 5.2  | 5.3    | 5.1  | 5.2    | 5.0  | 5.1    | 4.9  | 5.0    | 4.8  | 4.9    | 4.7  | 4.8    | 4.6  | 4.7    | 4.5  | 4.6     | 4.4  |
| 3.       | Alergare de rezistență 800 m fete și 1000 m băieți (min) | 4.10                      | 4.10 | 4.05   | 4.05 | 4.00   | 4.00 | 3.55   | 3.55 | 3.50   | 3.50 | 3.45   | 3.45 | 3.40   | 3.40 | 3.35   | 3.35 | 3.30   | 3.30 | 3.25    | 3.25 |

### B. PROBE SPECIFICE

| Nr. crt. | Probe și norme                                    | Valoarea notelor acordate  |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|---|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |   | Nota 1   |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |   | F  | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Serviciu la punct fix - 10 execuții (nr. reușite) | 0  | 0 | 1      | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9       | 9 |
| 3.       | Joc de simplu în condiții regulamentare - 1 set   | Se apreciază nivelul tehnic-tactic, corectitudinea și eficiența execuțiilor. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |

## 40. TENIS DE MASĂ

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|---|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |   | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |   | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Săritura în lungime de pe loc (m)   | 1.50                      | 1.55 | 1.55   | 1.60 | 1.60   | 175  | 1.65   | 1.80 | 1.70   | 1.85 | 1.75   | 1.90 | 1.80   | 1.95 | 1.85   | 2.00 | 1.90   | 2.05 | 1.95    | 2.10 |
| 2.       | Deplasare laterală cu pași adăugați pe distanța 4 m (dus-întors) - 10 repetări (sec)        | 15.1                      | 14.9 | 15     | 14.8 | 14.9   | 14.7 | 14.8   | 14.6 | 14.7   | 14.5 | 14.6   | 14.4 | 14.5   | 14.3 | 14.4   | 14.2 | 14.3   | 14.1 | 14.2    | 14   |
| 3.       | Aruncări și prinderi ale mingii de tenis de câmp la perete, distanța 2 m, 15 execuții (sec) | 13.4                      | 12.9 | 13.3   | 12.8 | 13.2   | 12.7 | 13.1   | 12.6 | 13     | 12.5 | 12.9   | 12.4 | 12.8   | 12.3 | 12.7   | 12.2 | 12.6   | 12.1 | 12.5    | 12   |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |    |
|----------|--|---------------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|----|
|          |  | Nota 1                    |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |    |
|          |  | F                         | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B  |
| 1.       | Serviciul F cu efect lateral din colțul de R; cu direcționare - linie, mijloc, diagonală (15 execuții) | 1                         | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10      | 10 |
| 2.       | Joc de mijloc F + R scurt -scurt   | 1                         | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10      | 10 |
| 3.       | Topspin R + F cu atac F decisiv (din 15 încercări)   | 1                         | 1 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8      | 8 | 9      | 9 | 10      | 10 |

**41. VOLEI****A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

| Nr. Crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |      |         |      |
|----------|--|---------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|------|
|          |  | Nota 1                    |      | Nota 2 |      | Nota 3 |      | Nota 4 |      | Nota 5 |      | Nota 6 |      | Nota 7 |      | Nota 8 |      | Nota 9 |      | Nota 10 |      |
|          |  | F                         | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F      | B    | F       | B    |
| 1.       | Săritură triplă în lungime de pe loc (m)               | 5,75                      | 6,00 | 6,00   | 6,25 | 6,25   | 6,50 | 6,40   | 6,75 | 6,55   | 7,00 | 6,70   | 7,25 | 6,80   | 7,50 | 6,90   | 7,75 | 7,00   | 8,00 | 7,10    | 8,25 |
| 2.       | Deplasare laterală pe 4 m, 45. sec (număr de repetari) | 22                        | 25   | 23     | 26   | 24     | 27   | 25     | 28   | 26     | 29   | 27     | 30   | 28     | 31   | 29     | 32   | 30     | 33   | 31      | 34   |
| 3.       | Alergare de viteză 20 m (sec)                          | 4,20                      | 4,10 | 4,30   | 4,00 | 4,20   | 3,90 | 4,10   | 3,80 | 4,00   | 3,70 | 3,90   | 3,60 | 3,80   | 3,50 | 3,70   | 3,40 | 3,60   | 3,30 | 3,50    | 3,20 |

**B. PROBE SPECIFICE**

| Nr. Crt. | Probe și norme   | Valoarea notelor acordate   |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |
|----------|--|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|---------|---|
|          |  | Nota 1  |   | Nota 2 |   | Nota 3 |   | Nota 4 |   | Nota 5 |   | Nota 6 |   | Nota 7 |   | Nota 8 |   | Nota 9 |   | Nota 10 |   |
|          |  | F   | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F      | B | F       | B |
| 1.       | Serviciu de sus din față în zonele 1-5 - 10 execuții (nr. reușite)                                     | 0   | 0 | 1      | 1 | 2      | 2 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8       | 8 |
| 2.       | Preluare din serviciu spre o zonă prestabilită în zona 2-3 lângă plasă ( nr. reușite din 10 încercări) | 0   | 0 | 1      | 1 | 2      | 2 | 2      | 2 | 3      | 3 | 4      | 4 | 5      | 5 | 6      | 6 | 7      | 7 | 8       | 8 |
| 3.       | Joc bilateral 6x6  | Se apreciază calitatea execuțiilor tehnico-tactice, în funcție de specificul postului pe care îl ocupă în echipă. |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |         |   |

Notă: serviciul se execută într-o zonă delimitată cu suprafața de 3x3 m în zonele 1 și 5. Elevul executa câte 5 servicii spre fiecare zonă fie alternativ fie succesiv.

## 42. YACHTING

### A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |       |        |       |         |       |
|----------|---|---------------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
|          |   | Nota 1                    |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |       | Nota 9 |       | Nota 10 |       |
|          |   | F                         | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B     | F      | B     | F       | B     |
| 1.       | Flotări (nr. repetări)  | 1                         | 6   | 2      | 8   | 4      | 10  | 6      | 12  | 8      | 14  | 10     | 16  | 12     | 18  | 13     | 20    | 14     | 22    | 15      | 20    |
| 2.       | Sărituri laterale succesive peste banca de gimnastică în 30". (nr. repetări)  | 10                        | 12  | 12     | 15  | 15     | 17  | 16     | 19  | 17     | 21  | 18     | 22  | 19     | 23  | 21     | 25    | 23     | 27    | 25      | 29    |
| 3.       | Așezat pe banca de gimnastică cu picioarele fixate la spalier. Menținerea poziției simulative de echilibrare a ambarcațiunii prin ieșire în chingi* (sec/min) | 8"                        | 10" | 10"    | 15" | 15"    | 20" | 20"    | 30" | 30"    | 40' | 35"    | 45" | 45"    | 55" | 55"    | 1'05" | 1'05"  | 1'15" | 1'15"   | 1'25" |

\*Cerințe: unghiul în articulația genunchiului și în cea coxofemurală mai mare de 90 de grade; sprijinul la banca de gimnastică pe partea posterioară a membrelor inferioare la nivelul genunchilor.

### B. PROBE SPECIFICE.

| Nr. crt. | Probe și norme  | Valoarea notelor acordate   |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
|----------|---|---|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|          |   | Nota 1  |     | Nota 2 |     | Nota 3 |     | Nota 4 |     | Nota 5 |     | Nota 6 |     | Nota 7 |     | Nota 8 |     | Nota 9 |     | Nota 10 |     |
|          |   | F   | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F      | B   | F       | B   |
| 1.       | Urcatul în vânt de la alura vânt de pupa la alura vânt strâns (sec)   | 6,9   | 6,1 | 6,8    | 6,0 | 6,7    | 5,9 | 6,6    | 5,8 | 6,5    | 5,7 | 6,4    | 5,6 | 6,3    | 5,5 | 6,2    | 5,4 | 6,1    | 5,3 | 6       | 5,2 |
| 2.       | Lasatul sub vânt de la alura vânt strâns la alura vânt de pupa (sec)  | 6,1   | 5,5 | 6,0    | 5,4 | 5,9    | 5,3 | 5,8    | 5,2 | 5,7    | 5,1 | 5,6    | 5   | 5,5    | 4,9 | 5,4    | 4,8 | 5,3    | 4,7 | 5,2     | 4,6 |
| 3.       | Reglarea unei ambarcațiuni pentru condiții meteo diferite   | Se vor da condițiile meteo. Se va aprecia eficiența și rapiditatea acțiunilor.. |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |
| 4.       | Armarea, dezarmarea ambarcațiunii și remedierea unei avarii la una dintre următoarele: școta randei, manevra picului, manevra caningam, școta focului, cârma, derivor, capelatura, coca, puntea | Se va aprecia eficiența și rapiditatea acțiunilor.                              |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |         |     |

## V. Recomandări pentru construirea noilor achiziții

**Rezultatele evaluărilor intermediare** (ex. la finalul unor unități de învățare-instruire, anterior parcurse cu elevii-sportivi) vor sta la baza proiectării demersurilor didactice ulterioare. REPERELE METODOLOGICE vor propune modalități de sprijin al cadrelor didactice pentru evaluarea achizițiilor, pentru remodelarea și re/structurarea, după caz, a unor componente formative, încă instabile și insuficient dezvoltate la elevii-sportivi, identificate prin compararea rezultatelor individuale la evaluările inițiale și intermediare, ceea ce va fundamenta, după caz, și activități de tip remedial.

Demersurile de construire a achizițiilor viitoare, prevăzute pentru anul școlar 2021-2022 vor porni de la întrebări ale cadrului didactic, precum:

- Ce reiau din programele anterioare?
- Ce reformulez în noi contexte de învățare-instruire?
- Ce competențe generale și specifice din programa școlară /programele școlare anterioare fuzionează cu elementele/componentele din anul școlar în curs?
- Cum voi realiza această fuzionare?
- Cum consolidez/dezvolt achizițiile învățării-instruirii, parcurse ~~predate~~ deja, și dacă ele ating obiective și finalități prevăzute în programa școlară PSP din clasa a IX-a?
- Sunt necesare activități remediale pentru conținuturi ale învățării-instruirii, neacoperite prin parcurgerea conținuturilor din de programele anterioare? Cum le racordez la programa de clasa a IX-a? etc.

Exemplele de activități de învățare-instruire, propuse, vor sprijini cadrul didactic în activitatea de structurare a competențelor specifice prevăzute în programa școlară **pentru** clasa a IX-a. Se va avea în vedere și raportarea activităților de învățare-instruire la profilul de formare a elevilor-sportivi și, implicit, la competențele cheie. Această dimensiune cantitativ-calitativă a demersurilor de învățare-instruire va aduce un nivel de noutate în ceea ce privește abordarea didactică, menită să genereze creșterea motivației pentru învățare-instruire a elevilor-sportivi.

REPERELE METODOLOGICE vor prezenta **exemple care să faciliteze utilizarea în procesul de predare-învățare-instruire-evaluare a instrumentarului noilor tehnologii didactice, specifice sportului de performanță la nivel școlar**: platforme de învățare online (de exemplu, Google classroom, Moodle, Microsoft Teams, Edmodo, Learningapps), mijloace de comunicare cu elevul (de exemplu, Whatsapp, Facebook/Messenger, email etc.), aplicații online cu scop de învățare (de exemplu, Kahoot, Padlet, Livresq), aplicații pentru comunicarea colaborativă online (de exemplu, Meet, Skype, Zoom). De asemenea, vor fi prezentate resurse educaționale deschise, valide/validate din punct de vedere educațional. Se va promova învățarea digitală autentică și utilizarea noilor tehnologii ca o constantă a procesului didactic, indiferent de modul de organizare a acestuia (față în față, la distanță).

## VI. Adaptarea la particularitățile/categoriile de elevi în risc

Această secțiune va fi special dedicată elevilor din medii și grupuri dezavantajate, inclusiv, elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES), elevi cu statut socio-economic scăzut și nivel educațional al părinților, scăzut, elevi situați în zona rezultatelor școlare slabe și foarte slabe (ex. cazuri de abandon școlar sau de repetenție) etc. Așteptările predictive despre parcursul ulterior al elevilor-sportivi aflați în zona de risc pot produce inechități greu de estompat, dacă se ajunge la atitudini sociale de tip "bias", care vizează nu numai categorisiri după criteriile culturale legate de mediul de proveniență al subiecților, ci și după criteriile psiho-sociale, focusate pe prejudecăți. Provocările cu care se confruntă astăzi un liceu vocațional cu profil sportiv sunt variate și complexe, ele fiind determinate, pe de o parte, de acțiunea unor structuri de factori și conglomerate cauzale

negative, de natură socio-economică, iar pe de altă parte, de mentalități încă tributare ideii de performanță în cadrul unui învățământ integrat, cu profil sportiv.

Vor fi elaborate recomandări adaptate la diferite nevoi de învățare, cu rol de a sprijini cadrele didactice în **construirea activităților remediale** pentru aceste categorii de elevi.

Pentru elevii sportivi din medii și grupuri dezavantajate, cadrele didactice vor desfășura activități remediale, încercând să le ofere acestora șansa recuperării conținutului instructiv și informațional, la care nu au avut acces, sau la care au participat cu dificultate. Activitățile simulative, jocul de rol și sarcinile de lucru pe grupuri mici, în care acești elevi să aibă responsabilități clare în procesul de învățare-instruire, pot reprezenta o alternativă valoroasă pentru disciplina **Pregătire sportivă practică**. În egală măsură, cooperarea din cadrul sarcinilor de lucru, efectuate pe grupuri de elevi, va asigura integrarea și incluziunea socială a elevilor sportivi, educarea toleranței și a spiritului de întraajutorare.

Pornind de la rigoarea cu care în sportul de performanță sunt incluși indivizi cu o stare de sănătate optimă, sportivi practicanți, care, ulterior, acced în învățământul liceal, la clasele cu program sportiv, filiera vocațională, cerințele educaționale speciale se vor regăsi într-o pondere extrem de redusă. Putem lua în considerare practicanții sportului adaptat și o eventuală încadrare a acestora în învățământul liceal incluziv, la clasele cu program sportiv, filiera vocațională.

Pornind de la distincția dintre dificultățile normative (deficiențe fizice și senzoriale) și cele non-normative (tulburări specifice de învățare precum dislexie, disgrafie, discalculie etc.), în astfel de situații, cadrele didactice vor adapta conținuturile disciplinei **Pregătire sportivă practică** și metodele de predare-instruire, facilitând tuturor elevilor accesul la informație-instruire, prin mijloace adecvate și adaptate posibilităților lor. Se vor utiliza metode de învățare-instruire care valorizează posibilitățile individuale, fără a scoate în evidență limitările elevilor, aflați în astfel de situații speciale.

Pentru elevii cu statut socio-economic scăzut și nivel educațional al părinților, scăzut și el, cadrele didactice vor aplica metode de învățare-instruire, bazate și orientate spre stimularea motivației intrinseci (interne) a fiecărui elev-sportiv, de depășire a condiției sociale proprii, însuflându-le acestora dorința de a deveni campioni și/sau de a profesa ca instructor sportiv. Activitățile de învățare-instruire, care includ modele de campioni români și de antrenori de succes, pot constitui un instrument didactic eficient pentru disciplina **Pregătire sportivă practică**.

Pentru elevii-sportivi, situați în zona rezultatelor slabe și foarte slabe, se pot propune activități de învățare-instruire, bazate pe principiul unei educații colaborative între elevi, niveluri, clase și școli, care vor declanșa mecanisme de reziliență pentru elevi-sportivi, aflați în astfel de situații defavorizante, și vor contracara riscul de abandon școlar.

Evoluția psiho-intelectuală și dezvoltarea și psiho-motrică a elevilor-sportivi într-un mediu școlar accesibil, ofertant și adaptat nevoilor proprii de afirmare, nu se poate realiza decât printr-un efort continuu, coroborat, între școală-părinți-autorități locale și instituțiile care dețin pârghiile legislative, transformând inegalitățile sociale în inegalități de competențe.

## BIBLIOGRAFIE

1. Ababei, R., (2006). Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura Casei Corpului Didactic" Grigore Tăbăcaru" Bacău.
2. Bocoș, M.,(2008). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Editura Paralela 45, Pitești.
3. Ciolcă, S.M., (2006). *Tehnica și tactica jocului de fotbal*. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București.
4. Cojocaru, A., Cojocaru, M.,(2009). *Volei teorie și practică*, Editura Bren, București.
5. Cucos, C., (2014). *Pedagogie (Ediția a III-a revăzută și adăugită)*, Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași.
6. Dina, G.(2009). *Caiet de lucrări practice, M. D. S. - jocuri sportive - volei*, București.
7. Dagnea, A., Teodorescu S., (2002). *Teoria Sportului*, Editura FEST, București.
8. Dagnea, Adrian, Silvia Teodorescu, Alin Cătălin Păunescu, (2008). *Pregătire sportivă teoretică. Manual pentru clasele a IX-a și a X-a*. Editura CD Press, București.
9. Ene-Voiculescu, C. (2006) . *Bazele tehnicii și metodicii în sporturile montane - schi alpin*, Editura „Ovidius University Press”.
10. Ghițescu, I., Moanță, A., (2005). *Baschet. Fundamente teoretice și metodice*, București, 2005.
11. Gonța, I., (2015). *Psihopedagogie, Curs în tehnologie IFR*, Editura Fundației România de Măine, București
12. Hantău, I., Bocioacă, L., (1998). Antrenamentul în judo: pregătirea fizică și tehnică, Editura Universității din Pitești.
13. Hantău,C., (2004).Handbal - Antrenamentul copiilor și juniorilor, Editura Printech, București.
14. Ministerul Educației Cercetării, Tineretului și Sportului, (2011). OM 5574 / 7 octombrie 2011 pentru aprobarea *Metodologiei privind organizarea serviciilor de sprijin educațional pentru copiii, elevii și tinerii cu cerințe educaționale speciale, integrați în învățământul de masă*, Monitorul Oficial al României 785 din 2011.11.04.
15. Moanță, A., (2019), Baschet - pregătirea copiilor și juniorilor, curs pentru studenți, Editura Moroșan.
16. Motroc I., Cojocaru V., (1991). *Fotbal curs de bază vol. I, II, III*, A.N.E.F.S. București.
17. Neagu, N., (2012). *Motricitatea umană. Fundamente psihopedagogice*. Editura University Press, Târgu Mureș.
18. Neagu, N.,(2010). Teoria și practica activităților motrice umane. Editura University Press, Târgu Mureș.
19. Parlamentul European, (2006). *Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului, privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți*. În Official Journal of the European Union, (2006/962/EC).
20. Păun, E., (2017). Pedagogie. Provocări și dileme privind școala și profesia didactică, Editura Polirom, Iași.
21. Păunescu, A.C., Teodorescu, V.S., Gheorghită, D.M., Oprea, L., Farkas, C.I., Vancea, A., Pătru, E., Popovici, S., Iordache, T., Toma, S., Osain, C., Szemerjai, A., Pintrijel, C., Tătaru, M., Melinte, E.M., Toma, I., Ganera, C. (2020). *Repere metodologice privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activității didactice la disciplina Pregătire sportivă practică pentru anul școlar 2020 - 2021*.
22. Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R.B., Pânișoară I.O., (2008). *Pregătirea psihopedagogică. Manual pentru definitivat și gradul didactic II*. Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași
23. Programă școlară *PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ*, curriculum diferențiat, Filiera vocațională, profil sportiv, toate specializările - *Anexa nr.2 la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5098/09.09.2009*
24. Teodorescu, S., (2007). *Antrenament și competiție*, Editura Morosan, București,
25. Teodorescu, S., (2009). *Periodizare și planificare în sportul de performanță - ediția a II-a*, Editura Alpha MDN, Buzău
26. Teodorescu, S., *coordonator* (2007). *Planificare/monitorizare în antrenamentul copiilor și juniorilor*, Editura Discobolul, București, 2011
27. Teodorescu, S., Urzeală, C., (2018). *Bazele antrenamentului sportiv*, Curs universitar, Editura Discobolul, București.

## COLECTIVUL DE AUTORI

| NR. CRT. | NUME ȘI PRENUME           | INSTITUȚIA/ UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT  |
|----------|---------------------------|---|
| 1.       | Alin-Cătălin PĂUNESCU     | Ministerul Educației - Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație                     |
| 2.       | Elena-Nely AVRAM          | Ministerul Educației - Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație                     |
| 3.       | Nicolae Emilian NEAGU     | Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie "George Emil Palade" din Târgu Mureș |
| 4.       | Violeta Silvia TEODORESCU | Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București                               |
| 5.       | Alina Daniela MOANȚĂ      | Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București                               |
| 6.       | Luciela VASILE            | Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București                               |
| 7.       | Doina CROITORU            | Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București                               |
| 8.       | Valeria BĂLAN             | Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București                               |
| 9.       | Radu ABABEI               | Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău   |
| 10.      | Iulian-Marius DUMITRU     | Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași  |
| 11.      | Marius Stoica             | Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București                               |
| 12.      | Dan Alexandru SZABO       | Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie "George Emil Palade" din Târgu Mureș |
| 13.      | Elena Magda MELINTE       | Liceul cu Program Sportiv Piatra Neamț  |
| 14.      | Iuliana Claudia GAVRIȘIU  | Colegiul Național de Informatică „Matei Basarab” Rm. Vâlcea                                     |
| 15.      | Mariana ARDELEAN          | Liceul cu Program Sportiv Suceava   |
| 16.      | Iliana IONESCU            | Liceul Tehnologic „Ștefan Odobleja” Craiova   |
| 17.      | Simona-Sorina TOMA        | Inspectoratul Școlar al Județului Maramureș   |
| 18.      | Cătălin GANERA            | Liceul cu Program Sportiv „Nicolae Rotaru” Constanța  |
| 19.      | Vasile Viciu TĂNASE       | Liceul cu Program Sportiv Iași  |
| 20.      | SZUCHANSZKI ȘTEFAN        | Liceul Teoretic „Ion Creangă” Tulcea  |
| 21.      | Marius TĂTARU             | Clubul Sportiv Școlar Călărași  |
| 22.      | Zoltan TOTH               | Clubul Sportiv Școlar Petroșani   |
| 23.      | Cristian PINTRIJEL        | Clubul Sportiv Școlar nr.5 București  |
| 24.      | Daniel BĂRBULESCU         | Clubul Sportiv Școlar Slatina   |
| 25.      | Laurențiu OPREA           | Inspectoratul Școlar al Municipiului București  |
| 26.      | Titel IORDACHE            | Inspectoratul Școlar al Județului Ilfov   |
| 27.      | Chaba Istvan FARCAS       | Inspectoratul Școlar al Județului Covasna   |
| 28.      | Emilian PĂTRU             | Inspectoratul Școlar al Județului Galați  |