

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

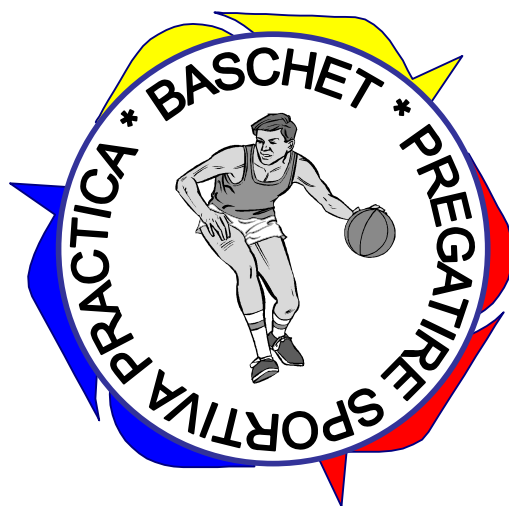
PROGRAME ȘCOLARE

CLASELE I – a IV-a

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

Filiera vocațională, profil sportiv

Disciplina sportivă de specializare: BASCHET



BUCUREȘTI - 2009

NOTĂ DE PREZENTARE

Prezentul document conține programele școlare pentru disciplina de învățământ ***Pregătire sportivă practică***, unități de învățământ cu program sportiv integrat - clasele I – a IV-a, filiera vocațională, profil sportiv și unități de învățământ cu program sportiv suplimentar, disciplina sportivă BASCHET, nivelurile de pregătire: ÎNCEPĂTORI și AVANSAȚI.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Plan de învățământ
Cluburi sportive școlare
Pregătire sportivă

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

OBIECTIVE CADRU

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

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CONȚINUTURI

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

Obiective de referință		Conținuturi
1.1	Îmbunătățirea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative necesare practicării disciplinei sportive	<p>Deprinderi și priceperi motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de alergare pe distanțe scurte și medii • variante de sărituri cu desprindere de pe unul și ambele picioare • variante de aruncări și prinderi la țintă și la distanță, cu unul și ambele brațe • echilibrul corpului aflat pe sol și în aer
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice, potrivit vârstei și a sexului	<p>Calități motrice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de deplasare • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă, la nivelul trenului inferior • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - în manevrarea mingii • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - la efort mixt • Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - în articulația coloanei vertebrale - în articulația centurii scapulohumerale <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție față de: minge, partener, adversar - de execuție a deplasărilor, săriturilor și a procedeele tehnice de bază • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de forță - în marșuri • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - scapulară, lombară - suplețe generală și specifică <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării în manevrarea mingii • a mobilității și a supleței musculare

Obiective de referință		Conținuturi
		Metode/ procedee de creștere a: <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității • tonicității

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

Obiective de referință		Conținuturi
2.1	Învățarea procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	Procedee tehnice de bază: a) în apărare: <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă • deplasare laterală cu pași adăugați, către dreapta și către stânga • deplasare cu pași adăugați, către înainte și către înapoi • alergare laterală către dreapta și către stânga • oprirea și pivotarea • schimbarea direcției din alergare laterală și deplasare laterală cu pași adăugați • săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare, de pe loc și din deplasare b) în atac: <ul style="list-style-type: none"> • în jocul fără posesia mingii: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală - alergare de viteză - schimbarea tempoului alergării - oprirea și pivotarea - alergare laterală - schimbările de direcție din alergarea normală și laterală - săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare de pe loc și din deplasare • în jocul cu posesia mingii: <ul style="list-style-type: none"> - pasele de pe loc și din deplasare: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cu o mână și cu ambele mâini ▪ de la piept, de jos, de sus, din lateral, din cârlig ▪ directe și cu pământul ▪ la diferite distanțe și către diferite direcții - driblingul pe loc și în deplasare: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cu variația înălțimii și a tempoului alergării, cu fiecare mână ▪ cu viteză maximă, cu fiecare mână - driblingul cu schimbarea direcției: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cu trecerea mingii prin față ▪ cu trecerea mingii prin spate ▪ cu trecerea mingii printre picioare ▪ cu piruetă ▪ cu fiecare mână - aruncările la coș: <ul style="list-style-type: none"> ▪ din dribling și din alergare: cu fiecare mână, de sus, de jos, în cârlig ▪ de pe loc cu o mână, din față și de deasupra capului
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/colective elementare, specifice disciplinei sportive	
2.3	Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ din săritură <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare <p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcarea pentru intrarea în posesia mingii • pătrunderea • fenta de pasare, de depășire și de aruncare • depășirea și aruncarea la coș sau pasarea mingii • recuperarea după aruncarea la coș nereușită, proprie și a coechipierilor <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul între atacant și coș • marcajul între atacant și minge • marcajul agresiv al jucătorului fără minge • marcajul agresiv al jucătorului cu minge • închiderea tușei • blocarea în afară și urmărirea la panou <p>Acțiuni tactice colective în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dublarea depășirii • încrucișarea, simplă și dublă • dă și du-te pe direcția de pasare • să și du-te pe direcția opusă pasării • blocajul la jucătorul cu și fără minge <p>Acțiuni tactice colective în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • închiderea depășirii • alunecarea • schimbarea atacanților • apărarea om la om agresivă pe jumătate de teren și pe tot terenul • urmărirea la panou • retragerea în apărare <p>Sisteme de joc:</p> <p>a) în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • om la om pe jumătate de teren și temporar pe tot terenul <p>b) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atac pozițional, în diferite variante de așezare a jucătorilor pe posturi cu finalizări din: <ul style="list-style-type: none"> - pătrundere - depășire - dublarea depășirii. • atacul rapid în relație 3x3 și 4x4 • contraatacul 2x1 și 3x2

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

Obiective de referință		Conținuturi
3.1	Aplicarea, în întreceri și concursuri sportive, a potențialului motric și tehnico-tactic dobândit	<p>Indici bio-motrici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talie optimă • greutate optimă • troficitatea musculaturii membrelor inferioare și superioare • tonicitatea șanțurilor intervertebrale • tonicitatea musculaturii abdominale și intercostale
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • elasticitate toracică • debit respirator optim • capacitate vitală <p><i>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic

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

Obiective de referință		Conținuturi
4.1	Manifestarea interesului pentru practicarea sportului de performanță	<p><i>Informații cu privire la:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță • modele de mari sportivi, în disciplina sportivă <p><i>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</i></p>
4.2	Cultivarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

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

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare și a sentimentului de apartenență la un grup	<ul style="list-style-type: none"> • regulamentul de întrecere • greșeli frecvente • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

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

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

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

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

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

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

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
4.1	Manifestarea constantă a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<ul style="list-style-type: none"> Receptarea și dezbaterăa perspectivelor în plan social ale sportivului de performanță (studii liceale de specialitate, facilități în desfășurarea programului școlar, susținerea materială în plan sportiv)
4.2	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"> Exemplificări și comentarii asupra performanțelor obținute de către sportivi reprezentativi, la vârsta pe care o au componenții grupei

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
5.1	Favorizarea relațiilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> Exercitarea atribuțiilor de conducere și de subordonare stabilite în cadrul grupului Acordarea de asistență, ajutor și sprijin colegilor în exersare Autoanaliză și analiza comportamentelor manifestate în antrenamente și concursuri

CONȚINUTURI

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

Obiective de referință		Conținuturi
1.1	Extinderea priceperilor de a utiliza deprinderile motrice de bază/ utilitar-aplicative solicitate de practicarea disciplinei sportive	<p>Deprinderi și priceperi motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • variante de alergare cu fața, spatele sau latura spre direcția de înaintare, pe distanțe și direcții variate • variante de sărituri de pe loc și din deplasare • variante de aruncări și prinderi cu una și două mâini • variante de tracțiune a obiectelor și de împingere, în contact cu adversarul
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/ probei sportive, potrivit vârstei și a sexului	<p>Calități motrice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de deplasare - de reacție - de execuție • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a tuturor grupelor musculare • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - în manevrarea obiectelor - în acțiunile desfășurate în relație cu parteneri și adversari - ambidextrie • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - la eforturi aerobe și mixte • Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - în principalele articulații, oculo-motorie <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de deplasare pe spații mici și medii - de reacție față de deplasarea mingii și de acțiunile adversarilor - de execuție a procedeele tehnice • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - în manevrarea/ aruncarea mingii în regim de viteză și precizie • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - la efort mixt • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - în articulația pumnului - scapulo-humerală <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime explozive în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării în manevrarea mingii • a mobilității și a supleței musculare

Obiective de referință		Conținuturi
		Metode/procedee de creștere a: <ul style="list-style-type: none"> • troficității musculaturii membrelor superioare și inferioare • troficității musculaturii trunchiului • elasticității toracice • capacității vitale • puterii maxime aerobe

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

Obiective de referință		Conținuturi
2.1	Învățarea unor procedee tehnice noi și consolidarea celor însușite în stadiul anterior de pregătire	Procedee tehnice de bază: a) în apărare: <ul style="list-style-type: none"> • intervenția la minge, cu trimiterea acesteia către un partener, în afara panoului sau în afara terenului de joc • urmărirea prin voleibolare b) în atac: <ul style="list-style-type: none"> • aruncările la coș: <ul style="list-style-type: none"> - din dribling - din alergare - din săritură • driblingul specific contraatacului pentru realizarea depășirii: <ul style="list-style-type: none"> - cu schimbări de direcție - cu variația tempoului alergării • oprirea din dribling, pivotarea și protejarea mingii • 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) • procedee tehnice noi: <ul style="list-style-type: none"> - pasarea de la locul prinderii mingii - pasele speciale, pe la spate, în cârlig, din dribling, de pe loc și din alergare - 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 Procedee tehnice recomandate individual: <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare Acțiuni tactice, specifice: a) în apărare: <ul style="list-style-type: none"> • schimbarea atacanților • marcajul în zonă • marcajul dublu împotriva jucătorului cu mingea • marcajul în inferioritate numerică în toate fazele contraatacului echipei adverse • blocarea în afară și urmărirea colectivă la panou • apărarea agresivă om la om pe jumătate de teren și pe tot terenul, utilizând marcajul la interceptie, alunecarea, schimbul de atacanți și marcajul dublu împotriva atacantului cu mingea • apărarea în zonă, normală și pressing, pe jumătate
2.2	Consolidarea acțiunilor tactice individuale/colective elementare însușite în stadiul anterior de pregătire și învățarea de acțiuni tactice noi	
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

Obiective de referință		Conținuturi
		<p>de teren și pe tot terenul, în diferite variante de distribuție a jucătorilor</p> <p>b) în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni tactice individuale specifice posturilor de pivot, centru, extremă, fundaș ofensiv și fundaș defensiv • blocajul și plecarea din blocaj • încrucișarea simplă și dublă • circulația în formă de „opt” • contraatacul în relația 3x2 • atacul cu un tandem • combinații tactice la momente fixe • strategii pentru diferite situații favorabile sau nefavorabile, în funcție de scor și timpul de joc <p>Acțiuni tactice individuale</p> <ul style="list-style-type: none"> • depășirea

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

Obiective de referință		Conținuturi
3.1	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic, în concursuri și competiții sportive	<p>Indici bio-motrici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talie optimă • greutate optimă • troficitatea musculaturii membrelor inferioare și superioare • tonicitatea șanțurilor intervertebrale • tonicitatea musculaturii abdominale și intercostale • elasticitate toracică • debit respirator optim • capacitate vitală <p>Componente ale potențialului psihic:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • atenție concentrată și distributivă • stăpânire de sine • perseverență • dârzenie • stabilitate psihică și emoțională : latura volitivă, intelectuală și afectivă • concentrare • rezistență la stres • gândire specializată, profundă și rapidă • memorie vizuală • dinamism • spirit de inițiativă <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic • potențialului psihic
3.2	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic dobândit, în condiții variate de desfășurare a concursurilor și competițiilor sportive	

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

Obiective de referință		Conținuturi
4.1	Manifestarea constantă a interesului pentru practicarea sportului de performanță	Informații cu privire la: <ul style="list-style-type: none"> categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță modele de mari sportivi, în disciplina sportivă Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea Studiu de caz
4.2	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

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

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Favorizarea relațiilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> regulamentul de concurs greșeli frecvente comportamentul în concursuri și competiții sportive situațiile critice din concursuri și competiții sportive caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă

STANDARDE CURRICULARE DE PERFORMANȚĂ

Obiective cadru		Standarde	
OC1	Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire	SCP1	Realizarea indicilor optimi de manifestare a calităților motrice de bază și specifice și folosirea corectă și eficientă a deprinderilor motrice de bază și specifice în activități motrice complexe, specifice disciplinei sportive
OC2	Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire	SCP2	Utilizarea eficientă a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite
OC3	Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic	SCP3	Obținerea unui randament optim, reflectat în rezultate, prin valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic
OC4	Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv	SCP4	Participarea conștientă și motivată și manifestarea continuă a spiritului de competitivitate, în activitatea de pregătire și în concursuri și competiții sportive
OC5	Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de regului, adversari, organizatori, arbitri și spectatori	SCP5	Manifestarea permanentă a unui comportament adecvat în pregătire și în concursuri și competiții sportive