

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

PROGRAME ȘCOLARE

CLASELE I – a IV-a

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

Filiera vocațională, profil sportiv

Disciplina sportivă de specializare: HANDBAL



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 HANDBAL, 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
Educație fizică și sport	6-8	6-8	6-8	6-8

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

Plan de învățământ
Cluburi sportive școlare
Pregătire sportivă

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

OBIECTIVE CADRU

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

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CONȚINUTURI

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

Obiective de referință		Conținuturi
1.1	Îmbunătățirea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative necesare practicării disciplinei sportive	<p>Deprinderi și priceperi motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alergare în structuri motrice și pe direcții variate • sărituri de pe loc și din deplasare cu desprinderi de pe un picior și de pe ambele picioare, pe direcții și cu traiectorii variate • aruncări și prinderi cu una și cu ambele mâini, din deplasare, la țintă și la distanță • echilibru dinamic • tracțiuni și împingeri
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: de reacție, de execuție și de deplasare pe spații reduse • Forță: dinamică explozivă • Îndemânare în manevrarea obiectelor și în corelarea acțiunilor cu parteneri și adversari • Rezistență la eforturi aerobe • Mobilitate și stabilitate articulară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali și tactili - de execuție a procedeelelor tehnice de bază - de deplasare pe distanțe scurte și echivalente lungimii terenului de handbal • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă a extensorilor membrelor inferioare și a spatelui - explozivă a brațului de aruncare - statică a membrelor inferioare. • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - îndemânare în manevrarea mingii - precizie. • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - la efort mixt • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală și scapulohumerală <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței explozive, în diferite regiuni • a vitezei de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței <p>Metode/ procedee de creștere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> 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	<p>Procedee tehnice de bază:</p> <p>a) în atac – învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă mișcarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> alergarea corectă athletică deplasări cu diferite structuri de pași: adăugați, încrucișați, sălțați) pătrunderea spre poartă și retragerea cu spatele schimbări de direcție: simplă, dublă sărituri: de pe loc, cu elan: <ul style="list-style-type: none"> cu bătaie pe un picior cu bătaie pe ambele picioare opriți: din alergare, din deplasare cu structuri de pași. școala mingii: <ul style="list-style-type: none"> ținerea mingii: cu două mâini, cu o mână prin echilibrare. prinderea mingii: de pe loc, din săritură, din deplasare la diferite înălțimi în raport cu corpul. culegerea mingii de pe sol: static, dinamic cu două mâini pasarea mingii: de pe loc, din deplasare: <ul style="list-style-type: none"> cu pas adăugat cu pas încrucișat din alergare din săritură cu două mâini din diferite poziții: statice, dinamice. pase speciale: pe deasupra umărului, cu solul, voleiballată, pe la spate. driblingul: <ul style="list-style-type: none"> simplu – de pe loc multiplu – din alergare cu mâna aruncarea la poartă: <ul style="list-style-type: none"> zvârlită de deasupra umărului: <ul style="list-style-type: none"> de pe loc cu pași adăugați cu pași încrucișați din alergare, din săritură din plonjon: cu cădere în față, cu rostogolire fenta (mișcarea înșelătoare) <ul style="list-style-type: none"> simplă de direcție dublă de direcție de pasare și trecere în dribling <p>b) în apărare - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> poziția fundamentală: <ul style="list-style-type: none"> înaltă – de așteptare medie – de deplasare
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"> - joasă – de acționare în apropierea adversarului • mișcarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> - deplasare în poziție fundamentală: înainte, înapoi, oblic - fandări: înainte, lateral - săritura cu bătaie pe: un picior, ambele picioare - porniri și opriri bruște • blocarea mingilor: <ul style="list-style-type: none"> - la înălțimea umerilor - înalte: de pe loc, din săritură <p>b) în apărare - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scoaterea mingiilor de la adversar: <ul style="list-style-type: none"> - din dribling cu atac pe partea brațului cu mingea - din dribling cu atac din față. • atacarea adversarului cu corpul: <ul style="list-style-type: none"> - premergătoare finalizării efectuate de adversar - a închiderea culoarelor de pătrundere <p>Procedee tehnice specifice postului de portar – învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală: <ul style="list-style-type: none"> - la aruncarea de la distanță - la aruncarea de la semicerc • deplasarea în spațiul de poartă • prinderea mingilor: înalte, medii, joase • respingerea mingilor: <ul style="list-style-type: none"> - cu brațul și brațele - cu piciorul - cu brațul și piciorul. - recuperarea și degajarea mingii <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare • de deposedare a adversarului <p>Acțiuni tactice, specifice:</p> <p>Acțiuni tactice individuale în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • respectarea posturilor din echipă • respingerea mingii • demarcajul direct și indirect • depășirea • deprinderea de atacare sistematică/ atacarea permanentă a porții <p>Acțiuni tactice individuale în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • replierea promptă și oportună • atacarea adversarului direct • blocarea mingii în ultimă instanță

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

Obiective de referință		Conținuturi
3.1	Aplicarea, în întreceri și concursuri sportive, a potențialului motric și tehnico-tactic dobândit	Indici bio-motrici: <ul style="list-style-type: none"> • troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculare
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea	<ul style="list-style-type: none"> • elasticitate toracică

Obiective de referință		Conținuturi
	optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	<ul style="list-style-type: none"> capacitate vitală crescută raport optim talie-greutate troficitatea musculaturii membrelor inferioare și ale trunchiului tonicitatea brațelor capacitatea maximă aerobă timp de revenire redus, după momentele de efort anaerob <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
4.2	Cultivarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

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

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare și a sentimentului de apartenență la un grup	<ul style="list-style-type: none"> regulament de concurs abateri de la regulament și consecințele acestora relații specifice de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, căpitan de echipă comportamentul în joc/ întrecere

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 remedierea/ valorificarea optimă a unor calități motrice

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

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

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

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

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
4.1	Manifestarea constantă a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<ul style="list-style-type: none"> Receptarea și dezbateră perspectivele 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"> • alergare • săritură • aruncare • prindere
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: de execuție, de deplasare • Forță: absolută a tuturor grupelor musculare • Rezistență: aerobă și mixtă • Îndemânare: în relaționare cu partenerii și adversarii, cu spațiul de țintă și minge • Mobilitate: mobilitate și stabilitate a principalelor articulații <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali auditivi și tactili - de execuție a unor mișcări singulare și repetate - de deplasare pe distanțe de până la 35 m - de decizie și soluționare a fazelor de joc • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - forța în regim de viteză la nivelul membrelor - detenta. • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - îndemânarea mingii în condiții de viteză și precizie - coordonarea acțiunilor proprii cu cele ale partenerilor și adversarilor. • Rezistență: în regim de viteză, îndemânare și forță • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - mobilitate și suplețe specifică acțiunilor tehnice individuale <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 • a mobilității și a supleței <p>Metode/ procedee de creștere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității • tonicității

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

Obiective de referință		Conținuturi
2.1	Învățarea unor procedee tehnice noi și consolidarea celor însușite în stadiul anterior de pregătire	<p>Procedee tehnice de bază:</p> <p>a) în atac - însușirea unor noi procedee tehnice și consolidare celor cunoscute</p> <ul style="list-style-type: none"> • mișcarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> - alergare cu câștig de viteză - alergare șerpuită printre apărători - alergare cu schimbări de direcție - deplasări în direcții diferite: <ul style="list-style-type: none"> ▪ înainte ▪ lateral ▪ oblic ▪ înapoi - sărituri cu bătaie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pe un picior ▪ pe ambele picioare • ținerea mingii cu o mână prin apucarea și ducerea ei în diferite planuri • ridicarea mingilor de pe sol – prin apucare cu o mână: <ul style="list-style-type: none"> - static - dinamic • pasarea mingii: <ul style="list-style-type: none"> - azvârlirea de deasupra umărului - azvârlirea de la nivelul articulației coxo-femorale și mai jos - cu devierea traiectoriei - pase speciale din pronație • driblingul: <ul style="list-style-type: none"> - sprint printre apărători (ambidextrie) - cu schimbări de direcție - în linie dreaptă cu viteză maximă • aruncarea la poartă: <ul style="list-style-type: none"> - de deasupra umărului: <ul style="list-style-type: none"> ▪ din alergare ▪ din săritură ▪ de pe picioare, precedată de pași încrucișați sau adăugați - lateral la nivelul umărului - lateral la nivelul articulației coxo-femorale - lateral la nivelul genunchiului - prin evitare - cu bătaie pe piciorul de pe partea brațului aruncător - din plonjon: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cu cădere laterală (stânga-dreapta) ▪ sărit ▪ cu bătaie pe ambele picioare - specifice unor situații de joc: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cu prinderea mingiei din săritură ▪ cu boltă peste portar ▪ cu lovirea mingii: cu palma sau pumnul • fenta (mișcări înșelătoare): <ul style="list-style-type: none"> - simplă și dublă - de pasare urmată de aruncare - de aruncare urmată de pasare
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>b) în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală: <ul style="list-style-type: none"> - în apropierea adversarului: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cu minge ▪ fără minge - la aruncările: <ul style="list-style-type: none"> ▪ de la 7 m ▪ de la 9 m ▪ de la colț • mișcarea în teren: <ul style="list-style-type: none"> - deplasare cu pași: <ul style="list-style-type: none"> ▪ adăugați - înainte ▪ încrucișați - înapoi ▪ oblic - variante de deplasare cu răsucirea trunchiului în funcție de minge - săritură cu bătaie pe un picior, două picioare și cu combinarea lor • blocarea mingilor: <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - din săritură cu aducerea brațelor: <ul style="list-style-type: none"> ▪ sus ▪ lateral - prin fandare – minge joasă • atacarea adversarului cu corpul: <ul style="list-style-type: none"> - premergător finalizării - la lichidarea pătrunderilor - în circulație pe semicerc - când adversarul dribblează <p>Procedee tehnice specifice postului de portar</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală: <ul style="list-style-type: none"> - la aruncările de la: <ul style="list-style-type: none"> ▪ distanță ▪ extreme ▪ semicerc – zonă centrală - lansarea contraatacului • deplasarea în poartă – variante de pași • deplasarea în spațiul de poartă: <ul style="list-style-type: none"> - alergări - opriri - întoarceri - sărituri • respingerea mingii cu: <ul style="list-style-type: none"> - brațele - picioarele - brațele și picioarele • mișcări înșelătoare • recuperarea și degajarea mingii la punct: <ul style="list-style-type: none"> - mobil - fix • colaborarea cu apărătorii • portarul ca jucător de câmp <p>Procedee tehnice recomandate individual, specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conform specializării pe post <p>Acțiuni tactice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conform specializării pe post <p>Acțiuni tactice individuale de atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea precisă a folosirii procedeelor tehnice specifice situațiilor corelate de joc

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> realizarea demarcajului: direct și indirect realizarea deplasărilor recuperarea rapidă a mingei <p>Acțiuni tactice individuale de apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> lansarea cu adversarul marcajul adversarului: <ul style="list-style-type: none"> de supraveghere la interceptie strâns recuperarea rapidă a mingilor și repunerea rapidă în joc

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

Obiective de referință		Conținuturi
3.1	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic, în concursuri și competiții sportive	<p>Indici bio-motrici:</p> <ul style="list-style-type: none"> troficitatea segmentelor musculare masa musculară activă proporționalitate talie-greutate capacitatea vitală crescută volum maxim de oxigen/ kg corp robustețe fizică revenire rapidă după eforturi anaerobe <p>Componente ale potențialului psihic:</p> <ul style="list-style-type: none"> tenacitate eliminarea sentimentului de teamă față de adversar concentrare atenție distributivă inițiativă curaj stăpânire de sine colaborare și înțajutorare; amplificarea combativității încredere în forțele proprii și ale coechipierilor echilibru afectiv în toate situațiile <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> potențialului bio-motric potențialului tehnico-tactic potențialului psihic
3.2	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic dobândit, în condiții variate de desfășurare a concursurilor și competițiilor sportive	

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

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

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

Obiective de referință		Conținuturi
5.1	Favorizarea relaționărilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none">• regulament de concurs• abateri, greșeli și consecințele acestora• relații specifice de subordonare• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, conducător de joc, arbitru• comportamentul în jocul oficial• situații critice din joc

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