

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

PROGRAME ȘCOLARE

CLASELE I – a IV-a

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

Filiera vocațională, profil sportiv

Disciplina sportivă de specializare: SCHI SĂRITURI



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 SCHI SĂRITURI, 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	Deprinderi și priceperi motrice: <ul style="list-style-type: none"> - mers - alergare - săritură - echilibru/ escaladare
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice, potrivit vârstei și a sexului	Calități motrice de bază: <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli sonori, vizuali, tactili • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare generală spațio-temporală - echilibru și orientare spațio-temporală • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară și elasticitate musculară Calități motrice specifice: <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali - de execuție la stimuli singolari - de deplasare pe distanțe mici • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă a membrelor inferioare • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor capului în condiții variate - sprijin pe spații înguste - coordonare spațio-temporală - efectuarea de sarcini motrice cu grad de dificultate diferit • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - suplețe - estetică și expresivitate corporală • Calități combinate (specifice): <ul style="list-style-type: none"> - cuplul viteză-forță-detentă Metode și mijloace de dezvoltare: <ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de

Obiective de referință		Conținuturi
		deplasare <ul style="list-style-type: none"> a rezistenței la eforturi aerobe, mixte a îndemânării a mobilității și a supleței 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: <ul style="list-style-type: none"> din schiul alpin: <ul style="list-style-type: none"> oprirea, schimbarea de direcție, poziția de coborâre din schi sărituri: <ul style="list-style-type: none"> poziție de aterizare, poziție de elan, desprindere Procedee tehnice specifice probei: <ul style="list-style-type: none"> procedeele tehnice de bază aplicate în condiții variate (atmosferice, de trambuline) elan-desprindere-zbor-aterizare de pe trambulina de K= 15m Procedee tehnice recomandate individual: <ul style="list-style-type: none"> de manevrare de alunecare de zbor de aterizare Acțiuni tactice, specifice probei: <ul style="list-style-type: none"> sărituri în condiții climatice diferite (vânt, zăpadă udă, gheață) antrenamente sub formă de întreceri tactica în funcție de săritura realizată de adversari sau de propria săritură realizată în prima manșă identificarea și prevenirea greșelilor care influențează tehnica (poziția corpului în aer, aterizarea) pe parcursul întrecerii Acțiuni tehnico-tactice recomandate individual: <ul style="list-style-type: none"> exerciții imitative individuale și cu partener
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/colective elementare, specifice disciplinei sportive	
2.3	Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

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"> talie medie spre înaltă troficitate musculară tonicitate musculară elasticitate toracică capacitate vitală stabilitate articulară reflexe osteo-tendinoase debit respirator și pulmonar optim la schimbările
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	

Obiective de referință		Conținuturi
		<p>factorilor de mediu printr-o adaptare progresivă</p> <ul style="list-style-type: none"> • sistem osteo-articular bun • forță statică în toate grupele musculare • capacitate de efort anaerob bună <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</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>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>
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 • reguli specifice muntelui • greșeli frecvente • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • caracteristicile rolului 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 dezbateră perspectivei în plan social ale sportivului de performanță (studii liceale de specialitate, facilități în desfășurarea programului școlar, susținerea materială în plan sportiv)
4.2	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"> Exemplificări și comentarii asupra performanțelor obținute de către sportivi reprezentativi, la vârsta pe care o au componenții grupei

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
5.1	Favorizarea relațiilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> 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"> • mers • alergare • săritură • echilibru • escaladare
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 reacție la stimuli sonori, vizuali, tactili • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - generală - explozivă • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare generală - echilibru și orientare spațio-temporală • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - elasticitate - generală - suplețe <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție: <ul style="list-style-type: none"> ▪ în momentele din fazele săriturii/ la stimuli vizuali - de execuție: <ul style="list-style-type: none"> ▪ în regim de îndemânare ▪ în regim de forță - de execuție în condiții specifice săriturilor cu schiurile - de deplasare pe distanțe mici • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă a membrelor inferioare (detentă) - în regim de viteză - flexorilor labei piciorului - mușchilor spatelui • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor capului în condiții variate - coordonare specifică în efectuarea procedeelor tehnice în condiții de creștere a solicitărilor privind atenția, echilibrul și orientarea spațială - educarea percepțiilor specializate de spațiu,

Obiective de referință		Conținuturi
		<p>timp, direcție, viteză și amplitudinea mișcărilor</p> <ul style="list-style-type: none"> - efectuarea de sarcini motrice cu grad de dificultate diferit <ul style="list-style-type: none"> • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - specifică • Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - generală - elasticitate-suplețe musculară generală <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței maxime, explozive, în diferite regiuni • a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • a îndemânării • a mobilității și a supleței <p>Metode/procedee de creștere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității • tonicității

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

Obiective de referință		Conținuturi
2.1	Învățarea unor procedee tehnice noi și consolidarea celor însușite în stadiul anterior de pregătire	<p>Procedee tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • din schiul alpin: <ul style="list-style-type: none"> - oprirea - schimbarea de direcție - poziția de coborâre • din schi sărituri: <ul style="list-style-type: none"> - poziția de elan - poziția de desprindere - poziția de aterizare <p>Procedee tehnice specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • procedeele tehnice de bază aplicate în condiții variate (schimbări survenite de la o trambulină la alta, condiții atmosferice) • elan-desprindere-zbor-aterizare de pe trambulina de K= 50-85 <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de alunecare • de desprindere • de zbor • de aterizare <p>Acțiuni tactice, specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri în condiții climaterice diferite (vânt, zăpadă udă, gheață) • antrenamente sub formă de concurs(ora identică celei de concurs, numere de start, arbitraj) • tactica în funcție de săritura realizată de adversari sau de propria săritură realizată în prima manșă • eliminarea greșelilor care influențează în mod decisiv stilul (poziția corpului în aer) pe parcursul concursului
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	

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 medie spre înaltă cu membre proporționale troficitate musculară tonicitate musculară stabilitate articulară debit respirator și pulmonar optim la schimbările factorilor de mediu printr-o adaptare progresivă talie medie spre înaltă sistem osteo-articular integru forță statică în grupele musculare capacitate de efort anaerob foarte bună detentă foarte bună membre proporționate cu raport bust/ membre inferioare =1 greutate optimă <p>Componente ale potențialului psihic:</p> <ul style="list-style-type: none"> tenacitate eliminarea sentimentului de teamă față de munte atenție concentrată și distributivă curaj prudență 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 combaterea spiritului de agresivitate <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">• regulamentul de concurs• reguli specifice muntelui• greșeli frecvente• comportamentul în concursuri și competiții sportive• situațiile critice din concursuri și competiții sportive• caracteristicile rolului de responsabil de grupă și de arbitru

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