

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII**

**PROGRAME ȘCOLARE**

**CLASELE I – a IV-a**

***PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ***

**Filiera vocațională, profil sportiv**

**Disciplina sportivă de specializare: GO**



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

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

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

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

#### 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"> <li>Receptarea informațiilor referitoare la influențele sportului de performanță asupra dezvoltării fizice, a capacității motrice și a sferei psihice</li> </ul>
4.2	Cultivarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exemplificări și comentarii asupra unor modele de sportivi de performanță care au început activitatea sportivă la vârste similare sportivilor grupei</li> </ul>

#### 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"> <li>Participarea directă la atribuirea rolurilor în cadrul grupei (responsabil de grupă, căpitan de echipă, etc.)</li> <li>Aplicarea în exersare și concursuri a modalităților de comunicare verbală și nonverbală cu partenerii</li> </ul>

## 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><b>Deprinderi și priceperi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• așezarea corectă a pieselor</li> <li>• efectuarea corectă a mutărilor</li> <li>• notarea cu ușurință și corectitudine a unei poziții sau partide de GO</li> <li>• exerciții fizice pentru oxigenarea creierului</li> </ul>
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice, potrivit vârstei și a sexului	<p><b>Calități motrice de bază:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție-decizie</li> <li>- de execuție</li> <li>- de deplasare</li> <li>- de repetiție</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare segmentară</li> <li>- precizia mișcării</li> <li>- orientare spațio-temporală</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate :</b> articulară/ stabilitate articulară</li> </ul> <p><b>Optimizarea nivelelor calitative de funcționare și de conlucrare a fenomenelor și proceselor psihice (se va ține cont de vârsta elevului):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• percepțiile</li> <li>• reprezentările</li> <li>• memoria</li> <li>• imaginația</li> <li>• gândirea</li> <li>• comunicarea verbală</li> </ul> <p><b>Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de percepție a elementelor de spațiu privind tabla de GO</li> <li>• de memorare a elementelor de spațiu ale tablei de GO</li> <li>• de reprezentare a elementelor de spațiu</li> <li>• de utilizare a limbajului GO la memorarea elementelor de spațiu cât și la reproducerea acestora</li> <li>• de percepție rapidă a amplasării pieselor pe elementele de spațiu</li> <li>• de memorare rapidă și precisă a pozițiilor de GO</li> <li>• de reprezentare corectă a pozițiilor memorate</li> <li>• de reproducere rapidă, precisă și completă a pozițiilor de GO memorate și reprezentate, utilizând și limbajul GO</li> <li>• de observare a relațiilor de interacțiune între piesele proprii și între piesele adverse</li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>de observare și apreciere a valorilor relative ale pieselor proprii și adverse</li> <li>de anticipare și evaluare corectă a unor schimburi</li> <li>de anticipare și evaluare corectă a pozițiilor rezultate după cel puțin o mutare efectuată</li> <li>de aplicare corectă a procedeele tehnico-tactice</li> <li>de a rezolva combinații simple, tematice</li> <li>de a găsi unele soluții combinate în unele situații din partidele proprii</li> <li>educarea alternanței dintre concentrare și relaxare</li> <li>de a respecta principiile de joc accesibile</li> <li>de a valorifica un avantaj mare, material și/ sau pozițional în partidele proprii</li> <li>de a anticipa intențiile adversarului și a lua decizii corespunzătoare</li> <li>de a reacționa adecvat în situații necunoscute</li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a forței generale</li> <li>a rezistenței la eforturi prelungite</li> <li>a vitezei de reacție-decizie</li> <li>a îndemânării</li> <li>a abilităților</li> <li>a modelelor</li> </ul> <p><b>Metode/procedee de creștere a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>masei musculare active</li> <li>troficității</li> <li>tonicității</li> </ul> <p><b>Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru GO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>percepții fundamentale</li> <li>reprezentări corecte</li> <li>memoria specifică</li> <li>limbajul specific</li> <li>gândirea specifică</li> <li>imaginația proiectivă</li> </ul>

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

Obiective de referință		Conținuturi
2.1	Învățarea procedeele tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	<p><b>Procedee tehnice de bază:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>procedee simple de capturare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- scara (shicho)</li> <li>- rețeaua (geta)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Procedee tehnice recomandate individual, specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>corectarea procedeele tehnice și tactice deficitare</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice, specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>probleme de GO pe teme deficitare</li> <li>rezolvarea unor combinații tematice cu grad crescut de dificultate</li> <li>analizarea/ jucarea cu profesorul a unor poziții de GO din partidele de întrecere ale elevului, care nu au fost abordate sau jucate corect</li> </ul>
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/ colective elementare, specifice disciplinei sportive	
2.3	Consolidarea procedeele 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	<b>Indici bio-motrici:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tonicitate musculară</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• capacitate vital / debit respirator</li> <li>• integritatea aparatului locomotor</li> <li>• integritatea analizatorului vizual</li> <li>• mobilitate articulară</li> <li>• sensibilitate tactilo-kinestezică</li> </ul> <b>Componente ale potențialului psihic:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dorința de victorie</li> <li>• combativitate</li> <li>• tenacitate</li> <li>• concentrare</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• stabilitatea proceselor afective</li> <li>• memorie specifică jocului</li> <li>• gândire logică, fundamentată, realistă</li> <li>• rezistență la stres</li> <li>• vedere combinativă</li> <li>• imaginație</li> </ul> <b>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potențialului bio- psiho - motric</li> <li>• potențialului tehnico-tactic</li> </ul>
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	

### 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	<b>Informații cu privire la:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță</li> <li>• modele de mari sportivi, în disciplina sportivă</li> </ul> <b>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive.</b>
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"> <li>• regulament de întrecere</li> <li>• greșeli frecvente</li> <li>• greșeli de arbitraj</li> <li>• evaluarea respectării regulamentului</li> <li>• relații specifice de subordonare</li> <li>• comportamentul în întrecere</li> <li>• situațiile critice din întrecere</li> </ul>

## 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"> <li>Exersarea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative în structuri variate</li> <li>Aplicarea deprinderilor formate în întreceri</li> </ul>
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"> <li>Exersarea mijloacelor specifice fiecărei calități motrice</li> <li>Exersarea mijloacelor recomandate de profesor/ antrenor pentru remediarea/ valorificarea optimă a unor calități motrice</li> </ul>

### 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"> <li>Exersarea fragmentată/ globală a mecanismelor de bază ale procedeelor tehnice noi</li> <li>Exersarea procedeelor tehnice însușite în structuri cu succesiuni variate</li> </ul>
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"> <li>Exersarea fiecărei acțiuni tactice noi</li> <li>Exersarea în structuri variate a acțiunilor tactice individuale și colective în funcție de specificul competițional al disciplinei/ probei/ postului</li> </ul>
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice deficitare ca eficiență</li> <li>Exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice prin care se valorifică optim aptitudinile sportivului</li> </ul>

### 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"> <li>Participarea la concursuri și competiții sportive cu adversari relativ egali sau superiori valoric</li> <li>Raportarea randamentului în concurs/ competiție la obiectivele prestabilite</li> </ul>
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"> <li>Participarea la concursuri/ competiții desfășurate în deplasare</li> <li>Participarea la concursuri/ competiții desfășurate în condiții de bază materială/ climaterice mai puțin favorabile</li> <li>Participarea la concursuri/ competiții cu caracter eliminatork</li> </ul>

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
<b>4.1</b>	Manifestarea constantă a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>
<b>4.2</b>	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exemplificări și comentarii asupra performanțelor obținute de către sportivi reprezentativi, la vârsta pe care o au componenții grupei</li> </ul>

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

## 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><b>Deprinderi și priceperi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• așezarea corectă a pieselor</li> <li>• efectuarea corectă a mutărilor</li> <li>• notarea cu ușurință și corectitudine a unei poziții sau partide de GO</li> <li>• exerciții fizice pentru oxigenarea creierului</li> </ul>
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/ probei sportive, potrivit vârstei și a sexului	<p><b>Calități motrice de bază:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție-decizie</li> <li>- de execuție</li> <li>- de deplasare</li> <li>- de repetiție</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> coordonare segmentară precizia mișcării orientare spațio-temporală</li> <li>• <b>Rezistență:</b> generală</li> <li>• <b>Mobilitate :</b> articulară/stabilitate articulară</li> </ul> <p><b>Optimizarea nivelelor calitative de funcționare și de conlucrare a fenomenelor și proceselor psihice (se va ține cont de vârsta elevului):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• percepțiile</li> <li>• reprezentările</li> <li>• memoria</li> <li>• imaginația</li> <li>• gândirea</li> <li>• comunicarea verbală</li> </ul> <p><b>Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• manifestarea spiritului de observație asupra pozițiilor de GO concrete</li> <li>• reacționarea cu inteligență la ivirea unei situații noi, neprevăzute</li> <li>• învățarea de la profesor</li> <li>• învățarea din experiența proprie</li> <li>• de a avea reprezentări suficient de clare, după ce a efectuat mintal un număr oarecare de mutări</li> <li>• de a evalua suficient de bine rezultatele obținute în urma unor operațiuni tactice</li> <li>• de a anticipa cu ușurință mutarea de răspuns a adversarului și următoarea mutare proprie</li> <li>• de a anticipa ideile de joc ale adversarului</li> <li>• de a avea idei proprii care să stea la baza declanșării unor acțiuni tactice simple</li> <li>• de a concepe planuri de joc simple sau complexe</li> <li>• de anticipare a unor planuri adverse, mai ales în</li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
		<p>situații dificile când este chiar obligat să facă acest lucru</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de a rezolva situații problematice în partida de GO</li> <li>• de a aplica cu ușurință procedeele tactice în situații concrete de joc</li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a rezistenței la eforturi prelungite</li> <li>• a vitezei de reacție-decizie</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a abilităților</li> <li>• a modelelor</li> </ul> <p><b>Metode/procedee de creștere a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• troficității</li> <li>• tonicității</li> </ul> <p><b>Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru GO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• percepții fundamentale</li> <li>• reprezentări corecte</li> <li>• memoria specifică</li> <li>• limbajul specific</li> <li>• gândirea specifică</li> <li>• imaginația specifică</li> <li>• capacitate asociativă</li> </ul>

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

Obiective de referință		Conținuturi
<b>2.1</b>	Învățarea unor procedee tehnice noi și consolidarea celor însușite în stadiul anterior de pregătire	<p><b>Procedee tehnice de bază:</b> Procedee de capturare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scara</li> <li>• rețeaua</li> <li>• revenire</li> </ul> <p><b>Procedee tehnice recomandate individual, specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• corectarea procedeele tehnice și tactice deficitare-individualizare</li> <li>• exersarea permanentă a jocului de GO</li> </ul> <p><b>Elemente și acțiuni tactice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• legarea pieselor</li> <li>• mutări clasice</li> <li>• primele mutări</li> <li>• extindere</li> <li>• jocul la marginea tablei</li> <li>• jocul la colțul tablei</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice, specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• probleme de GO pe teme deficitare</li> <li>• rezolvarea unor combinații tematice cu grad crescut de dificultate</li> <li>• analiza/jucarea cu profesorul a unor poziții de GO din partidele de concurs ale elevului, care nu au fost abordate sau jucate corect</li> <li>• rezolvarea unor combinații tematice</li> <li>• studierea partidelor model</li> <li>• calculul variantelor</li> <li>• exerciții de aplicare a criteriilor de apreciere a</li> </ul>
<b>2.2</b>	Consolidarea acțiunilor tactice individuale/colective elementare însușite în stadiul anterior de pregătire și învățarea de acțiuni tactice noi	
<b>2.3</b>	Perfecționarea, după caz, a procedeele tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

Obiective de referință		Conținuturi
		pozițiilor de GO <b>Strategii, pentru:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• primele mutări</li> <li>• extindere</li> <li>• partidele cu handicap</li> <li>• combinații de capturare</li> <li>• combinații cu câștig de material</li> <li>• acțiuni de atac care realizează o presiune pozițională asupra unor slăbiciuni adverse</li> <li>• acțiuni de atac supranumeric asupra unei piese izolate în scopul capturării</li> <li>• acțiuni de apărare pasivă prin regruparea adecvată și la timp a unui număr suficient de piese</li> <li>• acțiuni de apărare preventivă prin procedee de protecție</li> </ul>

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

Obiective de referință		Conținuturi
<b>3.1</b>	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic, în concursuri și competiții sportive	<b>Indici bio- motrici:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tonicitate musculară</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• capacitate vitală/ debit respirator</li> <li>• integritatea aparatului locomotor</li> <li>• integritatea analizatorului vizual</li> <li>• mobilitate articulară</li> <li>• sensibilitate tactilo-kinestezică</li> </ul> <b>Componente ale potențialului psihic:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dorința de victorie</li> <li>• combativitate</li> <li>• tenacitate</li> <li>• concentrare</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• stabilitatea proceselor afective</li> <li>• memorie specifică jocului</li> <li>• gândire logică, fundamentată, realistă</li> <li>• rezistență la stres</li> <li>• vedere combinativă</li> <li>• imaginație</li> </ul> <b>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potențialului bio-motric</li> <li>• potențialului tehnico-tactic</li> <li>• potențialului psihic</li> </ul>
<b>3.2</b>	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
<b>4.1</b>	Manifestarea constantă a interesului pentru practicarea sportului de performanță	<b>Informații cu privire la:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță</li> <li>• modele de mari sportivi, în disciplina sportivă</li> </ul> <b>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</b> <b>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea</b> <b>Studiu de caz</b>
<b>4.2</b>	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
<b>5.1</b>	Favorizarea relațiilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de concurs</li> <li>• greșeli de regulament-arbitraj</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> <li>• relații de subordonare</li> <li>• comportamentul în concurs</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> <li>• relațiile cu oficialii concursurilor</li> </ul>

## **STANDARDE CURRICULARE DE PERFORMANȚĂ**

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