

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

PROGRAME ȘCOLARE

CLASELE I – a IV-a

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

Filiera vocațională, profil sportiv

Disciplina sportivă de specializare: YACHTING



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 YACHTING, 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 bazăAplicarea 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 motriceCompararea 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 individualeExersarea 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 însușiteParticiparea 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 stabiliteParticiparea 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 suporteriParticiparea 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"> • tracțiuni • împingeri • echilibru • plutirea pe apă
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"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție / de execuție / de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - absolută (maximă) / în regim de viteză / în regim de rezistență • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară față de corp - echilibru • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli : <ul style="list-style-type: none"> ▪ auditivi / tactili / vizuali - de execuție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a musculaturii membrelor superioare - în regim de rezistență a musculaturii abdominale - în regim de rezistență a musculaturii membrelor inferioare • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară față de corp - coordonare segmentară în raport cu ambarcațiunea - în condițiile specifice clasei pe care o va promova - echilibru în yacht • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă / mixtă • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală / scapulohumerală <p>Metode și mijloace de dezvoltare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a forței

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • a vitezei de reacție, de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării • a mobilității și a supleții <p>Metode/procedee de creștere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masei musculare active • troficității • tonicității • indicelui de nutriție • indicelui de proporționalitate • capacității de evaluare a indicilor morfofuncționali

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> <ul style="list-style-type: none"> • manevrarea ambarcațiilor în hambar și pe uscat • intrarea și ieșirea din barcă • acostarea și plecarea de la ponton • opriri • întoarceri • tehnici de înot (înot bras, înot îmbrăcat) <p>Procedee tehnice specifice probei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • manevrarea ambarcațiilor pe apă, în condiții de întrecere • orientarea corectă a velelor • startul • susținerea efortului specific probei • sosirea <p>Procedee tehnice recomandate individual (după caz):</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare a ambarcațiilor (pe uscat și pe apă) • armarea și dezarmarea ambarcațiilor • de finalizare (sosirea) <p>Acțiuni tactice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • startul • navigația cu vânt strâns • navigația cu vânt de travers • navigația cu vânt de pupă • depășiri • volte succesive în vânt și sub vânt cu accent pe obținerea unei direcții corecte după încheierea manevrei • schimbarea frecvență a zonei de antrenament • decizii tactice variate pentru probleme asemănătoare • trasee sau segmente de traseu pe vânt cu intensități diferite • trasee cu lungimi diferite • schimbarea frecvență a ambarcațiilor
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"> • troficitate și tonicitate • elasticitate toracică • stabilitate articulară • capacitate vitală • elasticitate toracică • debit cardiac • stabilitate articulară (scapulohumerală, coxofemurală) Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a: <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic
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	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	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 • greșeli de arbitraj • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • comportamentul în 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 variateAplicarea 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 motriceExersarea 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 noiExersarea 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 noiExersarea 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 eficiențăExersarea 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 valoricRaportarea 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 deplasareParticiparea la concursuri/ competiții desfășurate în condiții de bază materială/climaterice mai puțin favorabileParticiparea 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">• Exercițarea 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	Deprinderi și priceperi motrice: <ul style="list-style-type: none"> • tracțiuni / împingeri • echilibru • simțul apei • plutirea pe apă
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/ probei sportive, potrivit vârstei și a sexului	Calități motrice de bază: <ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție / de execuție / de deplasare • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - absolută (maximă) în regim de viteză - absolută (maximă) în regim de rezistență • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară față de corp / echilibru • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară Calități motrice specifice: <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție: <ul style="list-style-type: none"> ▪ la stimuli auditivi / la stimuli tactili (echilibru în yacht) / la stimuli vizuali (fanion, semafor) - de execuție • Forța: <ul style="list-style-type: none"> - dinamică a musculaturii membrelor superioare - în regim de rezistență, a musculaturii abdominale - în regim de rezistență, a membrelor inferioare • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - segmentară față de corp - segmentară în raport cu ambarcațiunea - în condițiile specifice clasei pe care o va promova • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - aerobă / mixtă • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - coxofemurală / scapulohumerală / tibiotarsiană Metode și mijloace de dezvoltare: <ul style="list-style-type: none"> • a forței • a vitezei de reacție, de execuție • a rezistenței la eforturi aerobe • a îndemânării

Obiective de referință		Conținuturi
		a mobilității și a supleței Metode/procedee de creștere a: <ul style="list-style-type: none"> masei musculare active troficității tonicității indicelui de nutriție indicelui de proporționalitate capacității de evaluare a indicilor morfo-funcționali

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: <ul style="list-style-type: none"> manevrarea ambarcațiunilor pe apă armarea și dezarmarea ambarcațiunilor reglarea elementelor componente ale yachtului oprirea pe o parte și pe ambele părți întoarceri Procedee tehnice specifice probei: <ul style="list-style-type: none"> manevrarea ambarcațiilor pe apă, în condiții de concurs orientarea corectă a velelor startul de pe loc și lansat susținerea efortului specific probei sosirea Procedee tehnice recomandate individual: <ul style="list-style-type: none"> de manevrare a ambarcațiunilor, pe apă și pe uscat armarea și dezarmarea ambarcațiunilor de finalizare (sosirea) Acțiuni tactice: <ul style="list-style-type: none"> tactica la start navigația cu vânt strâns navigația cu vânt de travers navigația cu vânt de pupă lucrurile cu valurile pe vânt strâns lucrurile cu valurile pe vânt larg volte succesive în vânt și sub vânt cu accent pe obținerea unei direcții corecte după încheierea manevrei
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	Indici bio-motrici: <ul style="list-style-type: none"> troficitate și tonicitate elasticitate toracică stabilitate articulară capacitate vitală
3.2	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic dobândit, în condiții variate de desfășurare a concursurilor și	

Obiective de referință		Conținuturi
	competițiilor sportive	<ul style="list-style-type: none"> • debit respirator • elasticitate toracică • debitul cardiac • rețea vasculară • stabilitate articulară: scapulohumerală, coxofemurală, a gleznei <p>Componente ale potențialului psihic:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dorința de victorie • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar • curaj • încredere în posibilitățile proprii • stăpânire de sine • concentrare • tenacitate • voință • atenție distributivă • colaborare (spirit de echipă) • combativitate <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potențialului bio-motric • potențialului tehnico-tactic • potențialului psihic

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 relațiilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> • regulament de concurs • greșeli de arbitraj • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru • comportamentul în concurs • situațiile critice din concurs • relațiile cu oficialii concursurilor

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