

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII**

**PROGRAME ȘCOLARE**

**CLASELE I – a IV-a**

***PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ***

**Filiera vocațională, profil sportiv**

**Disciplina sportivă de specializare: SCHI - COMBINATA NORDICĂ**



**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 – COMBINATA NORDICĂ, 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	<b>Deprinderi și priceperi motrice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mers-variante</li> <li>școala alergării</li> <li>școala săriturii</li> <li>echilibru</li> </ul>
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice, potrivit vârstei și a sexului	<b>Calități motrice de bază:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de reacție</li> <li>de execuție</li> <li>de deplasare</li> </ul> </li> <li><b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>generală</li> </ul> </li> <li><b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>coordonare generală</li> <li>segmentară</li> </ul> </li> <li><b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>generală</li> </ul> </li> <li><b>Mobilitate și suplețe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>generală</li> </ul> </li> </ul> <b>Calități motrice specifice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de execuție la stimuli singolari</li> <li>de reacție la stimuli vizuali</li> <li>de deplasare pe distanțe mici</li> </ul> </li> <li><b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>izometrică în condiții specifice</li> <li>în regim de viteză</li> <li>generală tren superior și inferior</li> </ul> </li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- de împingere specifică</li> <li>- în regim de rezistență</li> <li>- explozivă</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea segmentelor în condiții variate</li> <li>- orientare în spațiu</li> <li>- în condiții de echilibru</li> <li>- în regim de rezistență</li> <li>- coordonare în efectuarea unor mișcări relativ limitate și bine statornicite ca formă de execuție</li> <li>- coordonare în efectuarea unor sarcini motrice cu grad de dificultate diferit</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- specifică pe zăpadă</li> <li>- aerobă</li> <li>- în regim de forță</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate și suplețe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale</li> <li>- estetică și expresivitate</li> <li>- suplețe</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și a supleței (stretching )</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>

### 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><b>Procedee tehnice de bază:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• însușirea procedeelor tehnice din schiul de fond: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mers</li> <li>- urcat</li> <li>- pas de semipatinaj</li> <li>- pas de patinaj</li> </ul> </li> <li>• însușirea procedeelor tehnice de bază din schiul</li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/colective elementare, specifice disciplinei sportive	<p>alpin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oprire</li> <li>- schimbarea direcției</li> <li>- poziția de coborâre</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• însușirea tehnicii de bază din schi- sărituri: <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția de elan</li> <li>- poziția de desprindere</li> <li>- poziția de aterizare</li> </ul> </li> <li>• sărituri pe trambuline cu K5- K15</li> </ul> <p><b>Procedee tehnice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deplasare în pas de semipatinaj</li> <li>• deplasare în pas de patinaj</li> </ul> <p><b>Acțiuni tehnice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deplasare cu pas și împingere din brațe</li> <li>• deplasare cu 2 pași fără împingere cu brațele</li> <li>• deplasare cu 2 pași cu împingere cu brațele</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deplasarea cu schiurile în funcție de relieful părții, starea zăpezii, factori meteo, valoarea adversarilor</li> </ul>
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	<p><b>Indici bio-motrici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitate musculară</li> <li>• tonicitate musculară</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• debit respirator optim</li> <li>• suplețe musculo-ligamentară</li> <li>• capacitate vitală</li> <li>• stabilitate articulară</li> </ul>
3.2	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare</li> <li>• elasticitate musculară foarte bună</li> <li>• mobilitate articulară activă și pasivă</li> <li>• musculatură de tip longilin nehipertrofică</li> <li>• aparat cardio- vascular dezvoltat și pregătit specific</li> <li>• sistem nervos stabil</li> </ul> <p><b>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potențialului bio-motric</li> <li>• potențialului tehnico-tactic</li> </ul>

### 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><b>Informații cu privire la:</b></p> <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> <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"><li>• regulamentul de întrecere</li><li>• reguli specifice muntelui</li><li>• greșeli frecvente</li><li>• comportamentul în întrecere</li><li>• situațiile critice din întrecere</li><li>• caracteristicile rolului de responsabil de grupă</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
<b>1.1</b>	Extinderea priceperilor de a utiliza deprinderile motrice de bază/ utilitar-aplicative solicitate de practicarea disciplinei sportive	<b>Deprinderi și priceperi motrice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mers-variantă</li> <li>• școala alergării</li> <li>• școala săriturii</li> <li>• echilibru</li> </ul>
<b>1.2</b>	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/ probei sportive, potrivit vârstei și a sexului	<b>Calități motrice de bază:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție</li> <li>- de execuție</li> <li>- de deplasare</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare generală</li> <li>- segmentară</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală aerobă-anaerobă</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate și suplețe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> </ul> </li> </ul> <b>Calități motrice specifice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de deplasare pe distanțe mici</li> <li>- de execuție în condiții specifice săriturilor cu schiurile</li> <li>- de reacție la momentele din fazele săriturii</li> </ul> </li> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- izometrică în condiții specifice</li> <li>- în regim de viteză a membrelor inferioare</li> <li>- generală a trenului inferior</li> <li>- de împingere specifică</li> <li>- în regim de rezistență</li> <li>- explozivă</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea segmentelor în condiții variate</li> <li>- orientare în spațiu</li> <li>- în condiții de echilibru</li> <li>- în regim de rezistență</li> <li>- coordonare specifică în efectuarea procedeelor tehnice în condiții de creștere a solicitărilor privind atenția, echilibrul și orientarea în spațiu</li> <li>- coordonare în efectuarea unor sarcini motrice cu grad de dificultate diferit</li> </ul> </li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- percepții specializate de spațiu, timp, direcție, viteză și amplitudine a mișcărilor</li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- specifică pe zăpadă</li> <li>- aerobă, anaerobă</li> <li>- în regim de forță</li> <li>- în regim de viteză</li> <li>- în regim de îndemânare</li> </ul> </li> <li>• <b>Mobilitate și suplețe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulară activă și pasivă a coloanei vertebrale, a gleznelor</li> <li>- estetică și expresivitate</li> <li>- suplețe</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive, în diferite regiuni</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe și mixte</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și a supleței( stretching )</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>

**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
<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></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• executarea procedeelor de deplasare pe schiuri în tempou de cursă și în condiții de teren variat</li> <li>• treceri simple și complexe în pasul de patinaj în condiții apropiate de situațiile din concurs</li> <li>• executarea procedeelor tehnice din schiul de fond și sărituri în regim de automatizare a mișcărilor</li> </ul> <p><b>Procedee tehnice specifice probei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pas de semipatinaj</li> <li>• împingeri cu 1 pas, 2 pași, cu și fără brațe</li> <li>• sărituri pe trambuline cu K 50m- 85m ( K este punctul critic admis pe o trambulină care să confere siguranță săritorului cu schiurile)</li> </ul> <p><b>Procedee tehnice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deplasare în pas de semipatinaj</li> <li>• deplasare în pas de patinaj</li> <li>• finalizare prin tehnica săriturii în „V”</li> </ul> <p><b>Acțiuni tehnice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deplasare cu pas și împingere din brațe</li> <li>• deplasare cu 2 pași fără împingere cu brațele</li> <li>• deplasare cu 2 pași cu împingere cu brațele</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice individuale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elaborarea și memorarea planului tactic al curselor la care participă</li> <li>• dozarea efortului</li> <li>• adaptarea tehnicii la posibilitățile proprii</li> <li>• abordarea concursului în funcție de traseu, condiții</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 procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

Obiective de referință		Conținuturi
		<p>meteo, număr de intrare în concurs, ora de începere, valoarea adversarilor, a rezultatelor proprii din prima manșă și ale adversarilor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eliminarea greșelilor care influențează negativ punctajul pentru stil</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• abordarea concursului în funcție de valoarea individuală a componentilor echipei și rezultatul echipei din prima manșă ( sărituri)</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	<p><b>Indici bio-motrici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• troficitate musculară</li> <li>• tonicitate musculară</li> <li>• elasticitate toracică</li> <li>• debit respirator optim</li> <li>• suplețe musculo-ligamentară</li> <li>• capacitate vitală</li> <li>• stabilitate articulară</li> <li>• tonicitatea musculaturii flexoare și extensoare a membrelor inferioare</li> <li>• elasticitate musculară foarte bună</li> <li>• mobilitate articulară activă și pasivă</li> <li>• musculatură de tip longilin nehipertrofică</li> <li>• aparat cardio- vascular dezvoltat</li> <li>• sistem nervos stabil</li> </ul> <p><b>Componente ale potențialului psihic:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tenacitate</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de munte</li> <li>• atenție concentrată și distributivă</li> <li>• curaj</li> <li>• prudență</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• perseverență</li> <li>• dârzenie</li> <li>• stabilitate psihică și emoțională : latura volitivă, intelectuală și afectivă</li> <li>• concentrare</li> <li>• rezistență la stres</li> <li>• gândire specializată, profundă și rapidă</li> <li>• memorie vizuală</li> <li>• dinamism</li> <li>• spirit de inițiativă</li> <li>• combaterea spiritului de agresivitate</li> </ul> <p><b>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</b></p> <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
4.1	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>
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"> <li>• regulamentul de concurs</li> <li>• reguli specifice muntelui</li> <li>• greșeli frecvente</li> <li>• comportamentul în concursuri și competiții sportive</li> <li>• situațiile critice din concursuri și competiții sportive</li> <li>• caracteristicile rolului de responsabil de grupă și de arbitru</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>