

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII

PROGRAME ȘCOLARE

CLASELE I – a IV-a

PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ

Filiera vocațională, profil sportiv

Disciplina sportivă de specializare: SĂRITURI ÎN APĂ



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 SĂRITURI ÎN APĂ, nivelurile de pregătire: ÎNCEPĂTORI și AVANSAȚI.

Disciplina **Pregătire sportivă practică** își propune, ca finalități, dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare, în competiții, a potențialului fizic, tehnic și tactic și dezvoltarea spiritului competitiv și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției sociale.

Programa de **Pregătire sportivă practică** a fost concepută pe două grupe de nivel valoric, **începători** și **avansați**, precizând, pentru fiecare grupă, obiectivele de referință și conținuturile aferente, corespunzător vârstei optime a elevilor și stadiului de pregătire în aceeași grupă, specific fiecărei discipline sportive.

Din această programă sunt obligatorii obiectivele cadru și obiectivele de referință. Conținuturile aferente fiecărui obiectiv de referință pot fi adaptate, de către cadrul didactic, în funcție de particularitățile grupei de elevi și de nevoile de pregătire ale acestora.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, potrivit specificului disciplinei sportive. Grupele de nivel au caracter deschis, promovările la grupele de nivel superior, realizându-se corespunzător capacității de performanță demonstrată obiectiv de fiecare elev, la începutul fiecărui an școlar, după caz.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în concursuri pun elevul în situații concrete de:

- valorificare a potențialului motric, tehnico-tactic și psihic;
- valorificare a competențelor organizatorice, igienice și de protecție individuală, specifice nivelului de pregătire;
- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, cu profesorul/ antrenorul, cu colegii de antrenament/ echipă, cu adversarii și cu arbitrii;
- sesizare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament;
- relaționări interpersonale în concordanță cu comportamentele acceptate în disciplina sportivă practică;
- mediere a situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor sau al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază.

În planurile pentru învățământul sportiv integrat, clasele I - a IV-a, pregătirea sportivă practică este prevăzută în aria curriculară **Educație fizică și sport** cu un volum de ore săptămânal repartizat pe clase, după cum urmează:

Planul-cadru de învățământ pentru clasele I – a IV-a
Învățământ sportiv integrat

Aria curriculară/disciplina	I	II	III	IV
Educație fizică și sport	6-8	6-8	6-8	6-8

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

Plan de învățământ
Cluburi sportive școlare
Pregătire sportivă

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

OBIECTIVE CADRU

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

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CONȚINUTURI

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

Obiective de referință		Conținuturi
1.1	Îmbunătățirea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative necesare practicării disciplinei sportive	<p>Deprinderi și priceperi motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alergare • săritură • parcurhuri aplicative • echilibru
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice, potrivit vârstei și a sexului	<p>Calități motrice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - echilibru - orientare în spațiu - coordonarea mișcărilor segmentare față de corp • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - anaerobă • Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - articulară <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă (detentă) • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - simțul echilibrului - coordonare a mișcărilor membrelor - coordonarea marilor grupe musculare - orientare a corpului în spațiu - simțul de apreciere a vitezei, direcției și amplitudinii mișcării • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - specifică • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemurală, scapulohumerală, tibiotarsiană, talo-crurală - suplețe <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

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> • 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 procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	<p>Procedee tehnice de bază:</p> <p>A) Pe uscat</p> <p>a) Trambulină</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri simple înainte și înapoi • sărituri școală în pozițiile de bază, A,B,C • sărituri obișnuite cu aterizare pe burtă sau pe spate • sărituri simple • sărituri simple cu ½ șurub <p>b) Platformă</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri simple înainte și înapoi, în pozițiile de bază A,B,C • sărituri obișnuite cu aterizare pe burtă sau pe spate: <ul style="list-style-type: none"> - înainte 101 - înapoi 201 - răsturnat 301 - contra 401 • salt simplu: <ul style="list-style-type: none"> - înainte 102 – cu elan și de pe loc - înapoi 202. • sărituri simple cu ½ șurub: <ul style="list-style-type: none"> - înainte 5111 - înapoi 5211 • sărituri din stând pe mâini <p>B) La apă</p> <ul style="list-style-type: none"> • plecări de pe loc, înainte și înapoi • elanul la trambulină și platformă • căderi, înainte și înapoi • sărituri simple în pozițiile de bază A,B,C, înainte și înapoi <p>Procedee tehnice specifice:</p> <p>a) Trambulina de 1 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri obișnuite cu intrare în cap: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 101 A.B.C - înapoi: 201 A.B.C - răsturnat: 301 A.B.C - contra: 401 A.B.C • salturi: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 101, 103, 104 - înapoi: 202, 203 - răsturnat: 302 - contra 402 • sărituri cu ½ șurub: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 5111 - înapoi: 5211 • salturi cu șurub: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 5122 (salt înainte cu șurub)
2.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/ colective elementare, specifice disciplinei sportive	
2.3	Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

Obiective de referință		Conținuturi
		<ul style="list-style-type: none"> - înapoi: 5221 (salt înapoi cu ½ șurub) <p>b) Trambulina de 3 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 101, 102, 103, 104 - înapoi: 201, 202, 203 - răsturnat: 301, 302, 303 - contra: 401, 403, 404 - șurub înainte: 5111, 5132, înapoi: 5211, 5221 <p>c) Platforma</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 101, 103, 104 - înapoi: 201, 202, 203 - răsturnat: 301 - contra: 401, 403 - echilibru înainte 612 <p>Procedee tehnice recomandate individual (după caz):</p> <p>a) Trambulina 1 m: 101, 103, 201, 202, 301, 401, 5111, 5211, 102, 104, 202, 203, 301, 402, 5111</p> <p>b) Trambulina 1 m: 101, 103, 201, 202, 301, 401, 5221, 103, 104, 201, 203, 403, 5123</p> <p>c) Platformă: 101, 103, 201, 301, 401, 612 103, 201, 301, 403, 612 103, 104, 201, 301, 403, 612</p> <p>Acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> • asumarea riscurilor calculate în funcție de performanțele adversarilor și a seriilor de sărituri efectuate

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>Indici bio-motrici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • troficitate musculară • tonicitate musculară • elasticitate toracică • capacitate vitală • debit cardiac • sistem osteoarticular bun • forță statică și dinamică în toate grupele musculare • capacitate la efort anaerob foarte bună • coordonare neuromusculară <p>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</p> <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	Informații cu privire la:

Obiective de referință		Conținuturi
	sportului de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • categorii de motive pentru practicarea sportului de performanță • modele de mari sportivi, în disciplina sportivă <p><i>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</i></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 • greșeli frecvente • greșeli de arbitraj • 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"> • alergare • săritură • parcurhuri aplicative • echilibru
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 - de execuție • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - generală • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - echilibru - orientare în spațiu - coordonarea mișcărilor segmentare față de corp • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - anaerobă • Mobilitate și suplețe: <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul coloanei vertebrale - articulară, la nivelul articulațiilor coxo-femorale <p>Calități motrice specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: <ul style="list-style-type: none"> - de reacție - de execuție • Forță: <ul style="list-style-type: none"> - explozivă (detentă) • Îndemânare: <ul style="list-style-type: none"> - simțul echilibrului - coordonare a mișcărilor membrelor - coordonarea marilor grupe musculare - orientare a corpului în spațiu - simțul de apreciere a vitezei, direcției și amplitudinii mișcării - coordonare vizuală motrică - simț kinestezic • Rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - specifică • Mobilitate: <ul style="list-style-type: none"> - articulară coxofemorală, scapulohumerală, tibiotarsiană, talo-crurală - suplețe articulară și musculară

Obiective de referință		Conținuturi
		<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> <p>A. Pe uscat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plecări de pe loc (înainte și înapoi) • elanul la trambulină și platformă • bătaia și desprinderea • intrarea în apă (scaun rotativ) înainte și înapoi • sărituri obișnuite cu aterizare pe burtă sau pe spate • sărituri simple cu ½ șurub: <ul style="list-style-type: none"> - înainte 5111 - înapoi 5211 - răsturnat 5311 - contra 5411 • salturi simple • salturi multiple: <ul style="list-style-type: none"> - înainte: 103, 104, 105, 106, 107 - înapoi: 203, 204, 205, 206, 207 - răsturnat: 303, 304, 305, 306, 307 - contra: 403, 404, 405 <p>B. La apă:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plecări de pe loc, înainte și înapoi - elanul la trambulină și platformă - bătaia și desprinderea - intrarea în apă (căderi) înainte și înapoi - sărituri simple în pozițiile de bază A,B,C, înainte și înapoi <p>Procedee tehnice specifice:</p> <p>a) Trambulina de 1 m:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri înainte: 101, 102, 103, 104, 105 • sărituri înapoi: 201, 202, 203, 204 • sărituri răsturnat: 301, 302, 303, 304 • sărituri contra: 401, 402, 403, 404 • sărituri cu șurub înainte: 5111, 5122, 5124 • sărituri cu șurub înapoi: 5211, 5221, 5223 <p>b) Trambulina de 3 m:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sărituri înainte: 101, 102, 103, 104, 105 • sărituri înapoi: 201, 202, 203, 204, 205 • sărituri răsturnat: 301, 302, 303, 304, 305 • sărituri contra: 401, 402, 403, 404, 405 • sărituri cu șurub înainte: 5132, 5134 • sărituri cu șurub înapoi: 5231, 5233
2.2	Consolidarea acțiunilor tactice individuale/ colective elementare însușite în stadiul anterior de pregătire și învățarea de acțiuni tactice noi	
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

Obiective de referință		Conținuturi
		<p>c) Platforma:</p> <ul style="list-style-type: none"> sărituri înainte: 103, 104, 105 sărituri înapoi: 201, 203, 204 sărituri răsturnat: 301, 302, 303, 304 sărituri contra: 403, 404, 405 sărituri cu șurub înainte: 5132 sărituri cu șurub înapoi: 5231, 5233 sărituri cu echilibru înainte: 612, 614 sărituri cu echilibru înapoi: 622, 623 șurub: salt cu șurub un salt și ½ cu șurub <p>Procedee tehnice recomandate individual:</p> <p>a) Trambulina 1m: 103, 104, 202, 302, 402, 5111; 103, 104, 202, 203, 302, 303, 402, 403, un salt cu șurub</p> <p>b) Trambulina 3m: 104, 105, 203, 204, 303, 304, 403, 5111; 105, 204, 303, 304, 403, 404, un salt și ½ cu un șurub</p> <p>c) Platformă: 103, 201, 301, 403, 612, 631; 103, 201, 301, 302, 403, 612, salt cu șurub 105, 202, 302, 403, 405, 612, salt și ½ cu șurub 105, 203, 204, 303, 304, 403, 405, 614, 623, salt și ½ cu un șurub</p> <p>Acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> asumarea riscurilor calculate în funcție de performanțele adversarilor și rezultatele din seriile de sărituri efectuate

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"> troficitate musculară tonicitate musculară elasticitate toracică capacitate vitală debit cardiac sistem osteoarticular bun forță statică și dinamică în toate grupele musculare capacitate la efort anaerob foarte bună <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
3.2	Valorificarea potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic dobândit, în condiții variate de desfășurare a concursurilor și competițiilor sportive	

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