

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII**

**PROGRAME ȘCOLARE**

**CLASELE I – a IV-a**

***PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ***

**Filiera vocațională, profil sportiv**

**Disciplina sportivă de specializare: ORIENTARE SPORTIVĂ**



**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 ORIENTARE SPORTIVĂ, 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
<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
<b>1.1</b>	Îmbunătățirea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative necesare practicării disciplinei sportive	<p><b>Deprinderi și priceperi motrice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>școala alergării - alergarea de durată</li> <li>elemente pregătitoare pentru școala alergării specifice orientării: <ul style="list-style-type: none"> <li>deplasarea în teren cu diferență de nivel (deal/ vale)</li> <li>deplasarea în teren accidentat și cu obstacole naturale</li> </ul> </li> </ul>
<b>1.2</b>	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>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>generală, dinamică a segmentelor</li> </ul> </li> <li><b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>specifica pentru alergarea în teren accidentat și evitarea obstacolelor</li> </ul> </li> <li><b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>generală la efort aerob</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>dinamică a segmentelor în regim de rezistență</li> </ul> </li> <li><b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>la efort aerob</li> </ul> </li> <li><b>Îndemânarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>specifica pentru evitarea obstacolelor și a accidentării în teren</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a forței generale a organismului</li> <li>a rezistenței la eforturi aerobe</li> <li>a indicelui de nutriție</li> <li>a capacității de determinare a indicelui de nutriție</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 procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	<p><b>Procedee tehnice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>de alergare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>procedeele tehnice specifice pentru alergarea de fond și semifond</li> </ul> </li> </ul>
<b>2.2</b>	Însușirea acțiunilor tactice individuale/colective elementare, specifice disciplinei sportive	

Obiective de referință		Conținuturi
2.3	Consolidarea procedeeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	<ul style="list-style-type: none"> <li>- procedeele tehnice specifice pentru alergarea în teren cu diferență de nivel, accidentat și cu obstacole naturale</li> <li>• <b>de orientare în teren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stabilirea poziției în teren: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ harta, scara hărții</li> <li>▪ semnele convenționale (semnificațiile principale)</li> <li>▪ orientarea hărții</li> <li>▪ relația harta – teren</li> <li>▪ reprezentarea reliefului/ curbele de nivel (noțiunile de baza; utilizarea curbilor de nivel în conjuncție cu elemente planimetrice)</li> </ul> </li> <li>- controlul direcției de deplasare în teren: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ deplasarea pe linii conducătoare</li> <li>▪ deplasarea pe viza „generală”</li> </ul> </li> <li>- controlul distanței parcurse: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ numărarea pașilor/ etalonarea pasului</li> <li>▪ intersectarea unor repere</li> </ul> </li> <li>- recunoașterea reperelor: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cunoașterea în teren a reperelor reprezentate pe harta</li> </ul> </li> <li>- citirea hărții în concurs: „orientarea” permanentă a hărții; identificarea rapidă pe harta a poziției din teren (degetul pe harta)</li> <li>- parcurgerea secțiunilor: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ deplasarea în teren, cu recunoașterea „din aproape în aproape”, a reperelor de pe harta</li> </ul> </li> <li>- repunerea (refacerea corelării harta-teren): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ analiza suplimentară a reperelor înconjurătoare și identificarea lor pe harta</li> <li>▪ deplasarea către linii interceptoare sau reperele majore din zona</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b>Acțiuni tactice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alegerea căilor de deplasare și de atingere a posturilor de control la nivelul dobândit de înțelegere a hărții și de interpretare a terenului</li> <li>• citirea hărții ori de câte ori este nevoie</li> <li>• identificarea informațiilor pentru repunere</li> </ul> </li> </ul>

### 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>• troficitatea principalelor grupe musculare</li> <li>• raport optim între înălțime și greutate</li> <li>• elasticitate toracică</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	<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> </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	<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>• cunoașterea elementelor de bază ale regulamentului</li> <li>• caracteristicile rolului de arbitru</li> <li>• relații specifice de subordonare</li> <li>• evitarea situațiilor critice în caz de rătăcire</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
<b>1.1</b>	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>
<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	<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
<b>2.1</b>	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>
<b>2.2</b>	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>
<b>2.3</b>	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
<b>3.1</b>	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>
<b>3.2</b>	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 perspectivele 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>școala alergării - alergarea de durată</li> <li>elemente pregătitoare pentru școala alergării specifice orientării:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>alergarea în teren cu diferență de nivel (deal/vale)</li> <li>alergarea în teren accidentat și cu obstacole naturale</li> </ul> </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>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>generală, dinamică a segmentelor</li> </ul> </li> <li><b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>specifica pentru alergarea în teren accidentat și evitarea obstacolelor</li> </ul> </li> <li><b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>generală la efort aerob</li> </ul> </li> </ul> <b>Calități motrice specifice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>dinamică a segmentelor, în regim de rezistență</li> </ul> </li> <li><b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>la efort aerob și mixt</li> </ul> </li> <li><b>Îndemânare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>specifica pentru evitarea obstacolelor și a accidentării în teren</li> </ul> </li> </ul> <b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a forței generale a organismului</li> <li>a rezistenței la eforturi aerobe</li> <li>a indicelui de nutriție</li> <li>a capacității de determinare a indicelui de nutriție</li> </ul> <b>Metode/procedee de creștere a:</b> <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	<b>Procedee tehnice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>de alergare:</b></li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
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>- procedeele tehnice specifice pentru alergarea de fond și semifond</li> <li>- procedeele tehnice specifice pentru alergarea în teren cu diferență de nivel, accidentat și cu obstacole naturale</li> <li>• <b>de orientare în teren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) <b>stabilirea poziției în teren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- semnele convenționale (detalii)</li> <li>- reprezentarea reliefului/ curbele de nivel (orientarea după relief)</li> <li>- menținerea mentală permanentă a relației hartă – teren</li> <li>- controlul direcției de deplasare în teren</li> <li>- deplasarea pe viza (viza „generală”, viza „de precizie”)</li> <li>- deplasarea pe linii conducătoare</li> <li>- deplasarea relativă la „zonele de influență” a reperelor</li> </ul> </li> <li>b) <b>controlul distanței parcurse:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- numărarea pașilor/ etalonarea pasului</li> <li>- intersectarea unor repere</li> </ul> </li> <li>c) <b>recunoașterea reperelor:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea, la citirea hărții, a unor reprezentări ale terenului (repere, relații spațiale)</li> <li>- perceperea elementelor din teren în acord cu reprezentarea lor hartă</li> <li>- citirea hărții în concurs: „orientarea” permanentă a hărții; identificarea rapidă pe hartă a poziției din teren (degetul pe hartă)</li> <li>- alegerea rutei: identificarea și evitarea obstacolelor (desigur, abrupturi) și utilizarea elementelor ajutătoare (linii conducătoare, repere mari); stabilirea parcursului între două posturi de control</li> <li>- memorarea deplasării între repere intermediare</li> <li>- parcurgerea secțiunilor: prin deplasarea între repere intermediare succesive</li> </ul> </li> <li>d) <b>atingerea postului de control:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „punctul de atac”</li> <li>- controlul deplasării, în acord cu „vizibilitatea” reperului pe care este amplasat postul de control</li> <li>- detaliile de amplasare a postului de control, cunoașterea reprezentărilor utilizate pentru descrierea posturilor de control</li> <li>- repunerea (refacerea corelării hartă - teren):</li> <li>- analiza suplimentară a reperelor înconjurătoare și identificarea lor pe hartă, deplasarea către repere marcante</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• <b>Procedee tehnice recomandate individual:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• formarea reprezentărilor terenului/ reperelor la citirea hărții</li> <li>• perceperea în teren a reperelor reprezentate pe hartă, inclusiv a elementelor de relief</li> <li>• stabilirea poziției în teren, prin raportarea la repere aflate în câmpul vizual prezent precum și în câmpuri vizuale trecute sau viitoare</li> <li>• deplasarea în teren pe linii directe, pe viza generală și de precizie precum și prin utilizarea</li> </ul> </li> </ul>
2.3	Perfecționarea, după caz, a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	

Obiective de referință		Conținuturi
		<p>„zonelor de influență” a reperelor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anticiparea pericolului de confuzie a reperelor</li> <li>adoptarea tempoului de alergare în acord cu prelucrarea fluxului informațional</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alegerea rutei între posturile de control</li> <li>stabilirea reperelor intermediare</li> <li>adaptarea tempoului de alergare la nivelul necesar pentru culegerea și prelucrarea informațiilor, în vederea evitării erorilor</li> <li>identificarea informațiilor pentru repunere</li> <li>adaptarea tehnicilor de alergare la condițiile terenului</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>troficitatea și tonicitatea musculaturii membrelor inferioare și abdominale</li> <li>capacitatea cardio-vasculară și respiratorie la eforturi de lungă durată, uniforme și variate</li> <li>mobilitate și stabilitate articulară</li> <li>relație optimă între înălțime și greutate, specifică alergării de durată</li> <li>indici cardio-vasculari și respiratorii specifici eforturilor aerobe</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 necunoscut</li> <li>curaj</li> <li>încredere în reușită - pe baza evoluției proprii, fără gândul la ce va face adversarul</li> <li>Concentrare</li> <li>stăpânire de sine</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
<b>4.1</b>	Manifestarea constantă a 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><b>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive</b></p> <p><b>Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea</b></p>
<b>4.2</b>	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

Obiective de referință		Conținuturi
		<i>Studiu de caz</i>

**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 relaționărilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"> <li>cunoașterea regulamentului concursurilor de orientare și a diferitelor tipuri de competiții</li> <li>fair-play-ului în orientare (caracterul „necunoscut” al terenului și traseului de concurs este esența sportului de orientare)</li> <li>respectarea relațiilor specifice de subordonare față de arbitrii de concurs</li> <li>parcurgerea traseelor de concurs pe „forțele proprii”, fără „colaborări”</li> <li>situațiile critice din concurs/ competiție ( „să se repună” fără a solicita sprijinul altor concurenți)</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>