

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII**

**PROGRAME ȘCOLARE**

**CLASELE I – a IV-a**

***PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ***

**Filiera vocațională, profil sportiv**

**Disciplina sportivă de specializare: ȘAH**



**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 ȘAH, nivelurile de pregătire: ÎNCEPĂTORI și AVANSAȚI.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Plan de învățământ**  
**Cluburi sportive școlare**  
**Pregătire sportivă**

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

## **OBIECTIVE CADRU**

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

## OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

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

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
1.1	Îmbunătățirea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative necesare practicării disciplinei sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exersarea fragmentată/ globală a mecanismelor de bază</li> <li>Aplicarea deprinderilor formate în întreceri</li> </ul>
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"> <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
2.1	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>
2.2	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>
2.3	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
3.1	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>
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>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 disciplină 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>• așezarea corectă a pieselor pe tabla de șah</li> <li>• efectuarea corectă și rapidă a mutărilor</li> <li>• utilizarea corectă a ceasului de control al timpului de joc la competiții.</li> <li>• notarea cu ușurință și corectitudine a unei poziții sau partide de șah.</li> <li>• exerciții fizice pentru oxigenarea creierului</li> </ul>
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice, potrivit vârstei și a sexului	<b>Calități motrice de bază:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție / de execuție / de deplasare / de repetiție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> coordonare segmentară</li> <li>• <b>Rezistență:</b> generală</li> <li>• <b>Mobilitate :</b> articulară/stabilitate articulară</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
2.1	Învățarea procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive	<b>Procedee tehnico-tactice de bază:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atacul simplu.</li> <li>• atacul dublu.</li> <li>• atacul triplu</li> <li>• șahul prin deschidere</li> <li>• atacul prin deschidere</li> <li>• atacul în raze „X”</li> <li>• șahul dublu</li> <li>• legarea și semilegarea</li> <li>• schimbul</li> <li>• sacrificiul</li> <li>• blocarea și autoblocarea</li> <li>• interferarea, interpunerea, închiderea</li> <li>• deschiderea unei coloane</li> <li>• deschiderea unei linii</li> </ul>
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"> <li>• deschiderea unei diagonale</li> <li>• eliberarea unui câmp</li> <li>• distrugerea apărătorului</li> <li>• îndepărtarea, distragerea, apărătorului</li> <li>• atragerea</li> <li>• străpungerea</li> <li>• amenințarea</li> <li>• lovitura dublă</li> <li>• susținerea</li> </ul> <p><b>Procedee si metode tehnico-tactice specifice, în fazele de joc :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• centralizarea regelui în finaluri simple/combinat</li> <li>• metoda opoziției</li> <li>• metoda triumphiului</li> <li>• respingerea regelui advers în final</li> <li>• pierderea de tempo</li> <li>• câștigul de tempo</li> <li>• centralizarea figurilor ușoare</li> <li>• protecția figurilor proprii</li> <li>• protecția regelui prin rocadă</li> <li>• ocuparea și controlul centrului cu pioni</li> <li>• stânjenirea figurilor adverse</li> <li>• mărirea razei de acțiune a figurilor proprii</li> <li>• colaborarea pionilor</li> <li>• colaborarea pionilor cu figurile ușoare</li> <li>• colaborarea figurilor ușoare cu cele grele</li> <li>• colaborarea figurilor grele cu pionii</li> <li>• colaborarea regelui cu pionii</li> <li>• crearea unui pion liber</li> <li>• dublarea pionilor adverși</li> <li>• colaborarea regelui cu una dintre figurile grele în finalurile tehnice de mat</li> <li>• colaborarea regelui cu perechea de nebuni în finalurile tehnice de mat</li> <li>• matul pe ultima linie</li> <li>• ocuparea coloanelor deschise cu turnurile ocuparea diagonalelor deschise cu nebunii</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice individuale de atac (cu o singură piesă):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• matul într-o mutare utilizând șahul direct la rege</li> <li>• matul într-o mutare utilizând șahul prin deschidere</li> <li>• acțiuni de gonire prin atac a unei figuri adverse</li> <li>• acțiuni de atac asupra unor piese imobilizate urmate de capturări</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice individuale de apărare (cu o singură piesă):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mutări de apărare preventivă a unor figuri sau pioni proprii</li> <li>• mutări prin care se realizează schimbul unei piese proprii aflate în apărare cu una care se află în atac a adversarului</li> <li>• mutări de control preventiv a unor câmpuri, coloane, linii sau diagonale, importante pentru asigurarea apărării</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective de / în atac ( cu mai multe</b></p>



Obiective de referință		Conținuturi
		<p><b>piese):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• combinații de mat</li> <li>• combinații cu câștig de material</li> <li>• matul cu turnul (final)</li> <li>• matul cu dama (final)</li> <li>• matul cu două turnuri (final)</li> <li>• matul cu doi nebuni (final)</li> <li>• acțiuni de atac care realizează o presiune pozițională asupra unor slăbiciuni adverse</li> <li>• acțiuni de atac supranumeric asupra unei figuri (pion) imobilizate, în scopul capturării</li> <li>• acțiuni de atac asupra regelui rămas în centrul tablei de șah</li> <li>• acțiuni de atac în zona rocadei adverse</li> <li>• acțiuni tactice de mat în faza finală a partidei de șah</li> <li>• acțiuni de subminare a centrului de pioni advers</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective de / în apărare (cu mai multe piese):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acțiuni de apărare pasivă prin regruparea adecvată și la timp a unor forțe suficiente</li> <li>• acțiuni de apărare prin schimburi de figuri</li> <li>• acțiuni de apărare prin crearea forțată a unei situații de pat a regelui propriu</li> <li>• acțiuni de apărare prin declanșarea unui contraatac mai rapid</li> <li>• acțiuni de apărare preventivă prin procedee de protecție, susținere, stânjenire</li> </ul> <p><b>Sisteme de joc (se recomandă ca sistemele de joc să fie cât mai simple (din câteva mutări esențiale) cu precizarea principiilor și ideilor de bază, specifice):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sisteme de joc mai liniștite, bazate pe aplicarea unor principii accesibile</li> <li>• sisteme bazate pe declanșarea unui atac rapid</li> </ul> <p>sistem „turneu” cu timp limitat</p> <p><b>Procedee tehnice și tactice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• repetarea procedeelor tehnice și tactice deficitare</li> </ul> <p><b>Acțiuni tehnice și tactice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• probleme de șah pe teme deficitare</li> <li>• rezolvarea unor combinații tematice cu grad ridicat de dificultate</li> <li>• analizarea/jucarea cu antrenorul a anumitor poziții de șah din partidele de concurs ale elevului, care n-au fost abordate sau jucate corect</li> </ul>

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

Obiective de referință		Conținuturi
<b>3.1</b>	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>• capacitate vitală / debit respirator</li> <li>• integritatea aparatului locomotor</li> <li>• integritatea analizatorului vizual</li> <li>• mobilitate articulară</li> </ul>
<b>3.2</b>	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri	

Obiective de referință		Conținuturi
		<p><i>Mijloace, procedee metodice și metode de valorificare a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potențialului bio-motric</li> <li>• potențialului tehnico-tactic</li> <li>• potențialului psihic</li> </ul> <p><i>Optimizarea nivelelor calitative de funcționare și de conlucrare a mecanismelor psihice (se va ține cont de vârsta elevului):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• percepția</li> <li>• reprezentarea</li> <li>• memoria</li> <li>• comunicarea verbală</li> <li>• gândirea</li> <li>• imaginația</li> </ul> <p><i>Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru șah:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• percepția specifică</li> <li>• reprezentarea specifică</li> <li>• memoria specifică</li> <li>• limbajul specific</li> <li>• gândirea specifică</li> <li>• imaginația specifică</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– de percepție a elementelor de spațiu privind tabla de șah</li> <li>– de memorare a elementelor de spațiu ale tablei de șah</li> <li>– de reprezentare a elementelor de spațiu</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><i>Informații cu privire la:</i></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><i>Metode și procedee metodice de dezvoltare a spiritului competitiv, prin mijloace specifice disciplinei sportive. Criterii de analiză a trăsăturilor comportamentale care favorizează competitivitatea. Studiu de caz.</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"> <li>• regulamentul de întrecere</li> <li>• greșeli frecvente</li> <li>• comportamentul în întrecere</li> <li>• situațiile critice din întrecere</li> <li>• caracteristicile rolurilor 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
4.1	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>
4.2	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
5.1	Favorizarea relațiilor interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercițarea atribuțiilor de conducere și de subordonare stabilite în cadrul grupului</li><li>• Acordarea de asistență, ajutor și sprijin colegilor în exersare</li><li>• Autoanaliză și analiza comportamentelor manifestate în antrenamente și concursuri</li></ul>

## CONȚINUTURI

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

Obiective de referință		Conținuturi
1.1	Extinderea priceperilor de a utiliza deprinderile motrice de bază/ utilitar-aplicative solicitate de practicarea disciplinei sportive	<b>Deprinderi și priceperi motrice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• așezarea corectă a pieselor pe tabla de șah</li> <li>• efectuarea corectă și rapidă a mutărilor</li> <li>• utilizarea corectă a ceasului de control al timpului de joc la competiții.</li> <li>• notarea cu ușurință și corectitudine a unei poziții sau partide de șah</li> <li>• exerciții fizice pentru oxigenarea creierului</li> </ul>
1.2	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice disciplinei/ probei sportive, potrivit vârstei și a sexului	<b>Calități motrice de bază:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viteza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reacție / de execuție / de deplasare / de repetiție</li> </ul> </li> <li>• <b>Forța:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- generală</li> </ul> </li> <li>• <b>Îndemânare:</b> coordonare segmentară</li> <li>• <b>Rezistență:</b> generală</li> <li>• <b>Mobilitate :</b> articulară/stabilitate articulară</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
2.1	Învățarea unor procedee tehnice noi și consolidarea celor însușite în stadiul anterior de pregătire	<b>Procedee tehnico-tactice de bază:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atacul simplu.</li> <li>• atacul dublu.</li> <li>• atacul triplu</li> <li>• șahul prin deschidere</li> <li>• atacul prin deschidere</li> <li>• atacul în raze „X”</li> <li>• șahul dublu</li> <li>• legarea și semilegarea</li> <li>• schimbul</li> <li>• sacrificiul</li> <li>• blocarea și autoblocarea</li> <li>• interferarea, interpunerea, închiderea</li> <li>• deschiderea unei coloane</li> <li>• deschiderea unei linii</li> </ul>
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
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• deschiderea unei diagonale</li> <li>• eliberarea unui câmp</li> <li>• distrugerea apărătorului</li> <li>• îndepărtarea, distragerea, apărătorului</li> <li>• atragerea</li> <li>• procedee bazate pe motivul supraîncărcării</li> <li>• străpungerea</li> <li>• amenințarea</li> <li>• lovitura dublă</li> <li>• susținerea</li> </ul> <p><b>Procedee si metode tehnico-tactice specifice, în fazele de joc :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• metoda opoziției</li> <li>• metoda triumfului</li> <li>• respingerea regelui advers</li> <li>• centralizarea figurilor ușoare</li> <li>• protecția figurilor proprii</li> <li>• protecția regelui prin rocadă</li> <li>• ocuparea și controlul centrului cu pioni</li> <li>• stânjenirea figurilor adverse</li> <li>• mărirea razei de acțiune a figurilor proprii</li> <li>• colaborarea pionilor</li> <li>• colaborarea pionilor cu figurile ușoare</li> <li>• colaborarea figurilor ușoare cu cele grele</li> </ul> <p><b>Procedee si metode tehnico-tactice specifice, în fazele de joc [continuare]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• colaborarea figurilor grele cu pionii</li> <li>• colaborarea regelui cu pionii</li> <li>• crearea unui pion liber</li> <li>• dublarea pionilor adverși</li> <li>• blocada</li> <li>• matul pe ultima linie</li> <li>• ocuparea coloanelor deschise cu turnurile</li> <li>• ocuparea diagonalelor deschise cu nebunii</li> <li>• zugzwangul</li> <li>• supraapărarea câmpurilor cheie</li> <li>• limitarea mobilității figurilor adverse</li> <li>• crearea de avanposturi</li> <li>• distrugerea protecției regelui</li> <li>• atacul lanțului de pioni</li> <li>• transferul atacului de la o bază la alta</li> <li>• manevra pozițională</li> <li>• sacrificiul pozițional</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice individuale de atac (cu o singură piesă):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acțiuni de gonire prin atac a unei figuri adverse</li> <li>• acțiuni de atac asupra unor piese imobilizate urmate de capturări</li> <li>• acțiuni de urmărire, de fugărire a unei piese adverse nesusținute și neprotejate, dar stânjenite și / sau limitate parțial, cu una dintre figurile grele sau chiar cu regele în scopul capturării</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice individuale de apărare (cu o singură piesă):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mutări de apărare preventivă a unor figuri sau pioni</li> </ul>

Obiective de referință	Conținuturi
	<p>proprii</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mutări prin care se realizează schimbul unei piese proprii aflate în apărare cu una care se află în atac a adversarului</li> <li>• mutări de control preventiv a unor câmpuri, coloane, linii sau diagonale, importante pentru asigurarea apărării</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective de / în atac ( cu mai multe piese):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• combinații de mat</li> <li>• combinații cu câștig de material</li> <li>• matul cu turnul (final)</li> <li>• matul cu dama (final)</li> <li>• matul cu două turnuri (final)</li> <li>• matul cu doi nebuni (final)</li> <li>• matul cu cal și nebun ( final)</li> <li>• acțiuni combinative care strică echilibrul, sau chiar răstoarnă situația în partidă</li> <li>• acțiuni de atac care realizează o presiune pozițională asupra unor slăbiciuni adverse</li> <li>• acțiunea de atac a perechii de nebuni în jocul de mijloc</li> <li>• acțiuni de atac supranumeric asupra unei figuri (pion) imobilizate, în scopul capturării</li> <li>• acțiuni de atac asupra regelui rămas în centrul tablei de șah</li> <li>• acțiuni de atac în zona rocadei adverse</li> <li>• acțiuni tactice de mat în faza finală a partidei de șah</li> <li>• acțiuni de subminare a centrului de pioni advers</li> </ul> <p><b>Acțiuni tactice colective de / în apărare (cu mai multe piese):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acțiuni de apărare pasivă prin regruparea adecvată și la timp a unor forțe suficiente</li> <li>• acțiuni de apărare prin schimburi de figuri</li> <li>• acțiuni de apărare prin crearea forțată a unei situații de pat a regelui propriu</li> <li>• acțiuni de apărare prin declanșarea unui contraatac mai rapid</li> <li>• acțiuni de apărare preventivă prin procedee de protecție, susținere sau stânjenire</li> <li>• acțiuni de apărare prin combinarea susținerii cu contraatacul</li> <li>• acțiuni de apărare prin combinații</li> <li>• acțiuni de integrare, reprezentate de planurile de joc specifice, în fazele finale de joc din partida de șah, bazate pe analiza și aprecierea pozițiilor și pe calcularea variantelor</li> </ul> <p><b>Sisteme de joc (se recomandă ca sistemele de joc să fie cât mai simple (din câteva mutări esențiale) cu precizarea principiilor și ideilor de bază, specifice):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sisteme bazate pe stilul de joc pozițional cu respectarea principiilor de bază ale jocului</li> <li>• sisteme bazate pe declanșarea unui atac rapid</li> <li>• sisteme bazate pe declanșarea unui atac prin surprindere (cu rocade inverse)</li> <li>• sistem turneu cu timp limitat</li> </ul>

Obiective de referință		Conținuturi
		<p><b>Procedee tehnice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței generale</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și a supleței</li> <li>• a aptitudinilor</li> <li>• a abilităților</li> <li>• a elementelor estetice</li> <li>• a modelelor</li> </ul> <p><b>Procedee tehnice și tactice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• repetarea procedeeelor tehnice și tactice deficitare-individualizare</li> <li>• exersarea permanentă a jocului de șah</li> <li>• studierea aplicării procedeeelor în „finaluri”</li> <li>• aplicarea procedeeelor tehnice și tactice cu indici crescuți de viteză și precizie</li> </ul> <p><b>Acțiuni tehnice și tactice recomandate individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• probleme de șah pe teme deficitare</li> <li>• rezolvarea unor combinații tematice cu grad ridicat de dificultate</li> <li>• analizarea/jucarea cu antrenorul a anumitor poziții de șah din partidele de concurs ale elevului, care n-au fost abordate sau jucate corect</li> <li>• rezolvarea unor combinații tematice folosindu-se piesele din fața antrenorului, pentru anticiparea planurilor adversarului</li> <li>• probleme de șah cu timp limitat</li> <li>• studierea partidelor model</li> <li>• calculul variantelor</li> <li>• exerciții de aplicare a criteriilor de apreciere a pozițiilor de șah</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>• capacitate vitală / debit respirator</li> <li>• integritatea aparatului locomotor</li> <li>• integritatea analizatorului vizual</li> <li>• mobilitate articulară</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,</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	



Obiective de referință		Conținuturi
		<p>intelectuală și afectivă</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <p><b>Nivelul de specializare în funcționarea mecanismelor psihice pentru șah:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• percepția specifică</li> <li>• reprezentarea specifică</li> <li>• memoria specifică</li> <li>• limbajul specific</li> <li>• gândirea specifică</li> <li>• imaginația specifică</li> </ul> <p><b>Aptitudini și abilități specifice, generate de mecanismele psihice, specializate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• manifestarea spiritului de observație asupra pozițiilor de șah concrete</li> <li>• reacționarea cu inteligență la ivirea unei situații noi, neprevăzute</li> <li>• de a învăța de la antrenor</li> <li>• de a învăța și din experiența proprie</li> <li>• de a avea reprezentări suficient de clare, după ce a efectuat mintal un număr oarecare de mutări</li> <li>• de a evalua suficient de bine rezultatele obținute în urma unor operațiuni tactice</li> <li>• de a anticipa cu ușurință mutarea de răspuns a adversarului și următoarea mutare proprie</li> <li>• de a anticipa ideile de joc ale adversarului</li> <li>• de a avea idei proprii care să stea la baza declanșării unor acțiuni tactice simple</li> <li>• de a concepe planuri de joc simple sau complexe</li> <li>• de anticipare a unor planuri adverse, mai ales în situații dificile când este chiar obligat să facă acest lucru</li> <li>• de a rezolva situații problematice în partida de șah de a aplica cu ușurință procedeele tactice în situații concrete de joc</li> </ul>

#### 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><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</b></p>
4.2	Dezvoltarea dorinței de afirmare în disciplina sportivă practică	

Obiective de referință		Conținuturi
		<i>care favorizează competitivitatea</i> <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>• regulamentul de concurs</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</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>