



MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

ÎNVĂȚĂMÂNT EXTRAȘCOLAR

CURRICULUM DE BAZĂ
pentru *Școli sportive*
domeniul *Sport, Turism și Agrement*

Chișinău, 2021

CZU ?

C ?

Aprobat la ședința *Consiliului Național pentru Curriculum*
din cadrul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova
Proces-verbal nr.28 din 06.07.2021, Ordin nr.914 din 16.07.2021

Coordonator general:

Valentin CRUDU, Șef Direcție *Învățământ General*, Ministerul Educației, Culturii și Cercetării

Coordonator științific:

Vladimir GUȚU, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar*, Universitatea de Stat din Moldova

Coordonator operațional:

Viorica MARȚ, *consultant principal, Direcția Învățământ General*, Ministerul Educației, Culturii și Cercetării

Coordonator de subgrup:

Nicolae BRAGARENCO, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Autori:

Nicolae BRAGARENCO, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Constantin CIORBĂ, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar*, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă", Chișinău

Ivan CARP, *doctor în pedagogie, profesor universitar*, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Alina NISTREAN, *cadru didactic*, Instituția Publică Liceul Teoretic „M. Kogălniceanu”, Chișinău

Tehnoredactare și design electronic:

Carolina ȚURCANU

Elaborat la comanda și cu susținerea Ministerului Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova.

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

CURRICULUM DE BAZĂ pentru Școli sportive domeniul *Sport, Turism și Agrement*. Învățământ extrașcolar/Nicolae Bragarenco, Constantin Ciorbă, Ivan Carp, Alina Nistrean; coordonator general: Valentin Crudu; coordonator științific: Vladimir Guțu; Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. – Chișinău: S.n., 2020 (???). – 30 p.

Referințe bibliogr.: ???.

ISBN ???

ISBN ???

© MECC

CUPRINS:

Preliminarii

I. Administrarea disciplinei

II. Repere conceptuale

III. Competențe generale/ transdisciplinare pentru domeniul SPORT, TURISM și AGREMENT

IV. Competențele specifice profilului Sport/ pregătire sportivă

V. Competențe specifice etapelor pregătirii

VI. Ponderea orientativă a pregătirii pe componentele antrenamentului sportiv

6.1. Compartimentul *probe de sport ciclice*

6.2. Compartimentul *jocuri sportive individuale*

6.3. Compartimentul *jocuri sportive*

6.4. Compartimentul *sporturi de luptă*

6.5. Compartimentul *sporturi cu caracter de forță-viteză*

6.6. Compartimentul *sporturi de complexitate coordinativă*

6.7. Compartimentul *probe de sport tehnice*

VII. Conținutul pregătirii pe componentele antrenamentului sportiv

7.1. Conținutul pregătirii ale grupelor de *Adaptare și orientare, Pregătire și recreere*

7.2. Conținutul pregătirii ale grupelor de *Începători, Avansați și Măiestrie sportivă*

VIII. Sugestii metodologice

Bibliografie

PRELIMINARII

Curriculumul de bază pentru „Școlile sportive”, (în continuare - *Curriculumul*), alături de alte documente metodologice, face parte din ansamblul de produse/ documente curriculare și reprezintă o componentă a *Curriculumului Național pentru Educație și Învățământ Extrașcolar*.

Elaborat în conformitate cu prevederile *Codului Educației* (2014), *Cadrului de referință al Educației și Învățământului Extrașcolar* (2020), *Curriculumului de bază: sistem de competențe pentru educația și învățământul extrașcolar* (2020), dar și cu *Regulamentul de organizare și funcționare a școlilor sportive* (2019), *Teoria antrenamentului sportiv modern*, *Curriculumul* reprezintă un document reglator, care prevede prezentarea interconexă a demersurilor conceptuale, teleologice, conținutuale și metodologice ale pregătirii tinerilor sportivi în cadrul programului de pregătire în școlile sportive de diferit profil, accentul fiind pus pe sistemul de competențe ca un nou cadru de referință al finalităților educaționale.

Disciplinele sportive, pe specializări, prezentate/valorificate în plan pedagogic, în *Curriculumul*, posedă un potențial valoros pentru formarea și dezvoltarea personalității participanților la activități extrașcolare de profil sport, în unitatea planurilor socio-psiho-motrice.

Valențele formative de bază ale educației sportive extrașcolare sunt:

- dezvoltarea armonioasă și sănătoasă a organismului;
- sporirea, menținerea sau refacerea calităților motrice;
- dinamizarea proceselor psihice, volitive și afective, stimularea activității intelectuale;
- dezvoltarea unor calități morale precum spiritul competitivității (competiție loială), spiritul antreprenorial, curajul și dăruirea, responsabilitatea, disciplina și stăpânirea de sine, favorizează spiritul patriotic etc.

Totodată prezentul curriculum va asigura:

- satisfacerea nevoilor de activități specifice educației fizice și sportului;
- crearea condițiilor pentru educație în domeniul culturii fizice și a dezvoltării fizice armonioase;
- formarea competențelor specifice educației fizice și a disciplinei de sport practicate.

Curriculumul cuprinde următoarele componente structurale: ***Preliminarii; Administrarea disciplinei; Repere conceptuale; Competențe specifice profilului Sport/ Pregătire sportivă; Competențe specifice etapelor pregătirii; Ponderea orientativă a pregătirii pe componentele antrenamentului sportiv; Conținutul pregătirii pe componentele pregătirii (Unități de competențe, Activități de învățare recomandate); Repere metodologice; Bibliografie.***

Curriculumul are următoarele funcții:

- de conceptualizare a demersului curricular specific disciplinelor sportive;
- de reglementare și asigurarea coerenței disciplinei sportive, dintre produsele curriculare specifice disciplinei, dintre componentele structurale ale curriculumului disciplinar, dintre procesul de pregătire și realizarea acestora în activitățile competiționale;
- de proiectare a demersului educațional și pregătire sportivă multianuală;
- de realizare și evaluare a rezultatelor, etc.

Realizarea acestor funcții determină categoriile de beneficiari: cadre didactice/ antrenori, autori de suporturi didactice, manageri în educație specifice disciplinelor sportive, alte persoane interesate, inclusiv părinți. *Curriculumul* fundamentează și ghidează activitatea cadrului didactic/ antrenorului, facilitează abordarea creativă a demersurilor de proiectare de perspectivă și anuală, a proiectării lecției de antrenament, dar și de realizare propriu-zisă a procesului de pregătire a tinerilor sportivi.

I. ADMINISTRAREA PROGRAMELOR DE PREGĂTIRE MULTIANUALĂ

Nr. crt.	Grupe de instruire	Ani de instruire ¹	Număr de ore pe săptămână	Număr de antrenamente pe săptămână
1.	Adaptare și orientare	- ²	4	2 – 3
2.	Începători	1, 2,3	6 –9	3 – 4
3.	Avansați	1,2,3,4,5	10–18	4 – 5 5 - 6 6 – 8
4.	Măiestrie sportivă	1,2 < ³	16–24	10 – 12
5.	Măiestrie sportivă superioară	1<	27<	12 <
6.	Pregătire și recreere ⁴	-	6	2 – 3

II. REPERE CONCEPTUALE

Curriculumul reprezintă un sistem de concepte, procese, produse și finalități care, în integritatea sa, asigură toate experiențele planificate riguros pentru a fi formate sportivilor în cadrul activităților de pregătire, în scopul atingerii finalităților învățării la cele mai înalte standarde de performanță permise de posibilitățile lor individuale.

Curriculumul pentru educația extrașcolară, pe de o parte, reprezintă o expresie a teoriei generale a curriculumului, validată de comunitatea științifică; pe de altă parte, preia unele caracteristici dictate de specificul și particularitățile educației extrașcolare (nonformale)[*Cadru de referință a educației și învățământului extrașcolar, 2020*]:

- diversitatea finalităților/ caracter deschis al finalităților.
- diversitatea abordărilor și formelor de organizare.
- axarea puternică pe cel ce învață; principiile educației individualizate și diferențiate sunt dominante.
- nivelul înalt de motivație pentru educația extrașcolară (nonformală).
- orientarea dominantă la proces și construirea de noi cunoștințe, noi experiențe.
- centrarea pe probleme cotidiene.
- orientarea spre o evaluare ascunsă, autoevaluare etc.

➤ Caracteristica de bază a *Curriculumului* este **promovarea încrederii în cadrul didactic/ antrenor prin sporirea libertăților și responsabilităților în proiectarea parcursului de formare a sportivului de performanță** în funcție de mulți factori de impact ce țin de specificul resurselor umane și materiale.

¹ Cadrele didactice în comun cu managerii instituției vor proiecta programe de pregătire multianuale pentru obținerea performanțelor în dependență de specificul probei;

² În grupele de orientare și adaptare vor fi înmatriculați copii de la 5 ani până la vârsta de înmatriculare în grupe de începători conform specificul probei de sport;

³ Grupele de măiestrie sportivă vor realiza programe de pregătire de la 2 ani și mai mult;

⁴ În grupe de pregătire și recreere pot participa sportivi până la vârsta 21 ani.

În acest context, *Curriculumul* încredințează antrenorului dreptul de a decide în acord cu alți actori ai procesului educațional (manageri educaționali):

- structura etapelor de instruire la nivel de începători/ avansați/ măiestrie sportivă (ani de instruire) pentru atingerea performanței sportive;
- până la ce nivel/ etapă va avansa pregătirea grupei de instruire;
- numărul de ore alocate procesului de instruire/ pregătire pentru fiecare etapă/ grupă de sportivi;
- în ce măsură va proiecta și valorifica conținuturile de învățare;
- cum va pune în valoare activitățile de învățare recomandate;
- care din teste va selecta/ aplica pentru evaluarea performanțelor motrice și sportive în fiecare grupă de instruire.

➤ Ca și concept, *Curriculumul* „conferă” rolul finalităților exprimate în termeni de competențe, care devin și criterii pentru selectarea și organizarea conținuturilor pe componente ale pregătirii, alegerea strategiilor planificării, de instruire și de evaluare.

Competența reprezintă un sistem integrat de cunoștințe, abilități, atitudini și valori dobândite, formate și dezvoltate prin învățare, a căror mobilizare permite identificarea și rezolvarea diferitor probleme în diverse contexte, situații de viață. Sistemul de competențe abordat prin *Curriculum* se structurează pe patru niveluri.

- **Competențele-cheie/transversale**-se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe niveluri de instruire. Competențele-cheie constituie o categorie curriculară esențială, fiind definite la un nivel înalt de abstractizare și generalizare (v. Codul Educației al Republicii Moldova, Art. 11(2)). Transversalitatea și transdisciplinaritatea pot fi evidențiate drept caracteristici importante ale competențelor-cheie, deoarece acestea traversează diferitele sfere ale vieții sociale, precum și frontierele disciplinare.

- **Competențele generale domeniului** -se deduc din competențele-cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți (Bruxelles, 22 mai 2018), din specificul domeniilor respective și cu un grad înalt de generalitate și complexitate, se definesc și se formează pe întreaga perioadă a educației extrașcolare (nonformale)

- **Competențele specifice profilului Sport/ Pregătire sportivă** - se desprind din sistemul de competențe pe domenii ale educației extrașcolare (nonformale) și reflectă/ integrează cunoștințele, capacitățile și atitudinile elevilor specifice profilului respectiv.

- **Competențele specifice etapelor de pregătire** - se proiectează în baza taxonomii specifice ale competențelor, dar și în raport cu competențele specifice profilului și reprezintă sisteme integrate de cunoștințe, capacități, valori și atitudini, care se formează în cadrul studiilor disciplinelor de profil la nivelul etapei de instruire respective.

- **Unitățile de competențe** sunt componente ale competențelor și facilitează formarea competențelor specifice, dar și a celor generale pe domenii, reprezentând etape/ pietre de temelie în achiziționarea/ construirea acestora. Prin gradul lor de concretețe, ele sunt sugestive la selectarea conținuturilor și a tipurilor de activități specifice educației extrașcolare (nonformale).

➤ În concepția *Curriculumului*, **conținuturile** constituie un mijloc de formare a competențelor, structurate conform *componentelor pregătirii* și **oferă cadrului didactic/ antrenorului libertatea și responsabilitatea abordării/ proiectării unităților de conținut**, decide măsura și modalitatea de a le valorifica în procesul educațional și de pregătire, în funcție de diverși factori de impact (specificul elevilor/ sportivilor, al localității sau zonei geografice, al resurselor disponibile etc.).

Sistemul de conținuturi al *Curriculumului* este structurat din **unități de competențe și activități**

de învățare pe componentele pregătirii și etape ale pregătirii.

➤ **Activitățile de învățare** în *Curriculum* prezintă liste deschise de contexte semnificative de manifestare a unităților de competențe proiectate pentru formare/ dezvoltare și evaluare în cadrul respectivei componente. Cadrul didactic are libertatea și responsabilitatea să valorifice aceste liste în mod personalizat, în funcție de:

- nivelului instruirii;
- numărul de ore distribuite în corespundere cu ponderea componentelor pregătirii;
- specificul grupei de sportivi/ probei de sport;
- de starea fizică și de sănătate;
- de resursele disponibile etc.

➤ Din punct de vedere procesual, *Curriculumul* se axează pe următoarele aspecte generale:

- promovarea concepției constructiviste și interactive: centrarea pe cel ce învață, interacțiunea elevului cu alți elevi/ cadre didactice;
- asigurarea cadrului interactiv al procesului de predare-învățare-evaluare.
- realizarea pregătirii sportive, orientate spre marea performanță, în contexte autentice de învățare, asigurând formarea eficientă a competențelor;
- valorificarea principiilor didactice și a celor specifice antrenamentului sportiv.

Dimensiunea procesuală, pe lângă valorificarea principiilor didactice ale educației fizice (principiul intuiției, principiul participării active și conștiente, principiul accesibilității și individualizării, principiul sistematizării și continuității, principiul corelării instruirii cu cerințele activității practice, principiul însușirii temeinice) presupune și principii specifice care rezultă din cadrul specific al antrenamentului sportiv în diferite contexte:

- **principiul adaptării la nivelul de dezvoltare** - conținutul antrenamentului trebuie să evolueze paralel cu dezvoltarea organismului și cu ameliorarea capacității de performanță a copiilor.
- **principiul relației optime efort-odihna** - alternanța dintre consumul energetic și oboseala accentuată pe de o parte și odihna necesară refacerii pe de alta parte, constituie caracteristica esențială a antrenamentului.
- **principiul programării pe termen lung al antrenamentului și performanței** - structura și durata pregătirii pe termen lung depinde de următorii factori: structura activității competiționale; pregătire și o dezvoltare sistematică și regulată a diferitelor componente ale măiestriei sportive; caracteristicile individuale și de sex ale sportivilor.
- **principiul continuității antrenamentului** - antrenamentul produce adaptări bazate pe o solicitare continuă, menținerea condiției fizice dobândite este obligatorie, devenind adesea un factor suplimentar de limitare a performanței.
- **principiul progresiei efortului** - indica necesitatea programării unor stimuli cu o intensitate progresiv crescândă, pentru a produce noi adaptări la niveluri mai înalte. Încărcătura trebuie să fie mărită treptat în funcție de nivelul de pregătire al sportivului. Aceasta progresie nu trebuie să fie liniară ci, dimpotrivă, întretăiată de frecvente întreruperi corespunzătoare.
- **principiul ciclicității și dinamizării** - ciclicitatea încărcăturii înseamnă repartizarea sa sistematică, cu intervale a căror durată variază în funcție de perioada respectivă. Alternanța desemnează o succesiune de încărcături de natura diferită, a căror frecvență este determinată de etapa pregătirii, de intensitatea și natura încărcăturii (generală, specifică, de competiție etc.).
- **principiul multilateralității pregătirii** - sunt caracteristice antrenamentului modern, și au obiective variate: dezvoltarea armonioasă și echilibrată a aptitudinilor și abilităților motrice; căutarea de noi posibilități pentru creșterea performanței; de a evita monotonia; perfecționarea anumitor elemente ale performanței, dobândirea unei rezistențe maxime la efort.

- **principiul motivației** – reușita, în special a exercițiilor dificile, este imposibilă fără o stimulare psihologică (motivarea este ceea ce-l determină pe individ să practice sportul de performanță).

- **principiul efortului de voință** - efortul focalizează și mobilizează disponibilitățile psihice ale sportivului pentru atingerea scopului, prin învingerea obstacolelor reale și dificultățile resimțite subiectiv.

III. COMPETENȚE GENERALE/ TRANSDISCIPLINARE PENTRU DOMENIUL SPORT, TURISM ȘI AGREMENT

- 1) Identificarea valorilor istorice, culturale și naturale ale ținutului natal, demonstrând discernământ, spirit civic și interes pentru cunoaștere.
- 2) Explicarea efectelor educației fizice și sportului asupra sistemelor organismului, demonstrând gândire critică și pozitivă în conexarea diferitor domenii de studiu și de activitate.
- 3) Utilizarea mijloacelor specifice dezvoltării armonioase și menținerii modului sănătos de viață, dând dovadă de interes și deschidere pentru dezvoltarea continuă.
- 4) Practicarea educației fizice și sportului sub forme de activități recreative/ aplicative/ adaptive/ de pregătire, manifestând implicare, responsabilitate și abilități de lucru în echipă
- 5) Coordonarea abilităților motrice în vederea realizării acțiunilor specifice probelor de sport, demonstrând interes pentru valorificarea posibilităților de învățare în scopul dezvoltării personale/ profesionale.
- 6) Explorarea achizițiilor dobândite în cadrul educațional prin activități sportive, turistice și de agrement, manifestând autonomie și integritate morală, adeziune la valorile morale general umane.

IV. COMPETENȚELE SPECIFICE PROFILULUI SPORT/ PREGATIRE SPORTIVĂ

- 1) Explicarea efectelor antrenamentului sportiv asupra pregătirii continue, manifestând gândire critică și pozitivă pentru autocunoaștere, menținerea stării optime de sănătate.
- 2) Integrarea pregătirii fizice, tehnico-tactice, teoretice și psihologice specifice probei de sport conform modelului, demonstrând atitudine și interes pentru autodezvoltare.
- 3) Explorarea potențialului intelectual și motrice în activități educaționale și competiționale, dând dovadă de autocontrol, respect și responsabilitate în vederea obținerii performanțelor sportive.
- 4) Gestionarea abilităților specifice probei în activități cotidiene, demonstrând participare activă și atitudine pozitivă față de dezvoltare în contextul orientării profesionale.

V. COMPETENȚE SPECIFICE ETAPELOR PREGĂTIRII

Etapele Pregătirii	Competențe specifice
Adaptare și orientare	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea noțiunilor elementare ale culturii fizice și sportului prin activități motrice practicate, manifestând interes și implicare. 2. Identificarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul procesului de instruire, demonstrând responsabilitate față propria sănătate.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Practicarea mijloacelor de bază specifice probei de sport în vederea asigurării dezvoltării fizice armonioase, demonstrând corectitudine și atitudine pozitivă față de învățare. 4. Aplicarea achizițiilor motrice în activități independente și de concurs, manifestând încredere în forțele proprii 5. Susținerea relațiilor pozitive interpersonale și comportamentale, manifestând respect și generozitate față de cei din jur
Începători	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea noțiunilor de bază ale educației fizice și sportului în activități de învățare conexe, demonstrând atitudine și interes față noi modalități de învățare. 2. Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul procesului de instruire și cotidiene, dând dovadă de respect și grijă pentru sănătate. 3. Explorarea complexelor de mijloace în vederea asigurării dezvoltării fizice armonioase, dovedind deschidere pentru practicarea sistematică. 4. Reproducerea acțiunilor motrice în structuri de bază și complexe specifice probei de sport, manifestând efort pentru învățare rapidă și eficientă. 5. Aplicarea achizițiilor motrice în activități cotidiene și în condiții de concurs, demonstrând interes pentru sporirea performanței sportive. 6. Susținerea relațiilor comportamentale bazate pe fair-play, respectând valorile sportului pentru toți și de performanță.
Avansați	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarea noțiunilor specifice culturii fizice și probei de sport practicate în activități de învățare conexe, demonstrând atitudine și interes, argumentându-și opiniile. 2. Respectarea regulilor de securitate și normelor de igienă în mediul de învățare, dând dovadă de comportament adecvat și responsabilitate pentru sănătate. 3. Explorarea complexelor de mijloace în vederea asigurării dezvoltării calităților motrice conform modelului, manifestând motivație, autoeducare și dorință de autodepășire. 4. Combinarea acțiunilor motrice în structuri complexe specifice probei de sport, dând dovadă de creativitate și interes pentru formarea continuă. 5. Coordonarea achizițiilor motrice în activități competiționale de diferit nivel, manifestând ambiție, perseverență și determinare pentru rezultat. 6. Promovarea relațiilor comportamentale bazate pe fair-play, prin exprimarea sinelui, corectitudinii și demnității.
Măiestrie sportivă/ Măiestrie sportivă superioară	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valorificarea legităților sportului de performanță specifice probei de sport, dând dovadă de comportament prudent, autodezvoltare și viabilitate 2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul procesului de pregătire și de concurs, demonstrând interes pentru minimalizarea riscurilor și atitudine față de menținerea optimă a sănătății. 3. Practicarea complexelor de mijloace în vederea asigurării/ menținerii condiției fizice, manifestând depășire a sinelui și progres prin atingerea obiectivelor. 4. Explorarea acțiunilor motrice în structuri complexe specifice probei de sport, demonstrând gândire critică și perseverență 5. Gestionarea achizițiilor motrice în activități competiționale naționale și internaționale la nivel de măiestrie sportivă, dând dovadă integritate și mândrie pentru culorile patriei 6. Promovarea relațiilor comportamentale și a valorilor sportului de performanță, manifestând abilități sociale, comunicative și colaborare (spirit antreprenorial)
Pregătire și recreere	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valorificarea beneficiilor sportive și recreative ale probei de sport practicate, manifestând atitudine pentru modul sănătos de viață 2. Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul procesului de instruire și a activităților conexe, demonstrând grijă pentru participanți. 3. Explorarea mijloacelor specifice probei de sport practicate în vederea asigurării dezvoltării fizice și armonioase, manifestând autocontrol și autoreglare.

4. Aplicarea achizițiilor motrice în activități competitive și recreative, dând dovadă de inițiativă și implicare.
5. Promovarea valorilor educației fizice și sportului în activități sportive și cotidiene, dând dovadă de formare și afirmare a personalității.

VI. PONDEREA ORIENTATIVĂ A PREGĂTIRII PE COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

6.1 Compartimentul „Probe sportive ciclice”

Din probele sportive ciclice fac parte: *Atletism (probe alergări), Ciclism, Înot* etc.

<i>ATLETISM (probe alergări și sărituri)</i>											
<i>sărituri și alergări la distanțe scurte/ alergări de semifond, fond și marș sportiv</i>											
Nr. crt.	Componentele pregătirii	Ponderea orientativă a pregătirii în %									
		Grupe de instruire									
		Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Pregătire fizică generală	75-80	70-75	30-35/ 50-55		20-25/ 40-45			20-25/ 20-25		
2	Pregătire fizică specială			20-25/ 15-20		25-30/ 15-20			25-30/ 30-35		
3	Pregătire tehnică	12-15	15-20	25-30/ 20-25		25-30/ 25-30			25-30/ 20-25		
4	Pregătire tactică, teoretică, psihologică	4-7	4-7	6-8		8-12			10-15		
5	Pregătire competițională/ integrală, arbitraj și recuperare	1-2	2-3	3-5		5-7			7-10		

<i>CICLISM,</i>											
Nr. crt.	Componentele pregătirii	Ponderea orientativă a pregătirii în %									
		Grupe de instruire									
		Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Pregătire fizică generală	45-50	35-45	30-35		20-25			10-15		
2	Pregătire fizică specială	35-40	45-50	50-55		55-65			60-70		
3	Pregătire tehnică	7-10	7-10	5-7		3-5			3-5		
4	Pregătire tactică, teoretică, psihologică	3-4	4-5	6-8		6-8			8-10		
5	Pregătire competițională/ integrală, arbitraj și recuperare	1-2	1-2	3-4		5-6			7-8		

<i>ÎNOT</i>											
Nr. crt.	Componentele	Ponderea orientativă a pregătirii în %									
		Grupe de instruire									

	pregătirii	Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Pregătire fizică generală	55-60	50-55	45-50		30-35			15-20		
2	Pregătire fizică specială	15-20	20-25	20-30		25-30			45-50		
3	Pregătire tehnică	20-25	20-25	20-25		25-30			20-25		
4	Pregătire tactică, teoretică, psihologică	1-2	2-3	5-6		7-8			8-12		
5	Pregătire competițională/ integrală, arbitraj și recuperare	1-2	1-2	3-4		5-6			7-8		

6.2. Compartimentul „Jocuri sportive individuale”

Din probele jocuri sportive individuale fac parte: *Badminton, Tenis de masă, Tenis de câmp, Șahetc.*

BADMINTON, TENIS DE MASĂ, TENIS DE CÂMP

Nr. crt.	Componentele pregătirii	Ponderea orientativă a pregătirii în %									
		Grupe de instruire									
		Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Pregătire fizică generală	35-40	30-35	25-30	20-25	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
2	Pregătire fizică specială	15-20	15-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	15-25	15-25	15-20
3	Pregătire tehnică	35-40	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	25-30	25-30	25-30
4	Pregătire tactică, teoretică, psihologică	7-10	7-10	10-12	10-15	15-20	15-20	15-20	15-20	15-25	15-25
5	Pregătire competițională/ integrală, arbitraj și recuperare	1-2	3-5	5-7	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-15

ȘAH, JOC DE DAME

Nr. crt.	Componentele pregătirii	Ponderea orientativă a pregătirii în %									
		Grupe de instruire									
		Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Pregătire fizică generală	10-15	8-12	4-8		4-6			4-6		
2	Pregătire fizică specială	-	-	4-6		4-6			5-10		
3	Pregătire tehnico - tactică	45-60	40-55	50-70		40-60			35-55		
4	Pregătire teoretică și psihologică	30-40	30-40	15-25		15-25			15-25		
5	Pregătire competițională/ integrală, arbitraj	2-4	4-6	7-10		15-20			20-30		

6.3. Compartimentul „Jocuri sportive”

Din probele de jocuri sportive fac parte: *Baschet, Fotbal, Handbal, Polo pe apă, Rugby, Volei etc.*

Nr. crt.	Componentele pregătirii	Ponderea orientativă a pregătirii în %									
		Grupe de instruire									
		Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Pregătire fizică generală	35-45	30-40	20-30	15-25	15-20	15-20	10-15	5-10	5-10	5-10
2	Pregătire fizică specială	10-15	10-15	15-20	15-20	20-25	20-25	25-30	25-30	25-30	25-30
3	Pregătire tehnică	25-30	25-30	30-35	25-30	20-25	20-25	15-20	15-20	10-15	5-15
4	Pregătire tactică	10-15	10-15	15-20	15-20	20-25	20-25	15-20	15-20	10-15	10-15
5	Pregătire competițională/ integrală	5-7	7-10	10-12	10-12	12-15	15-20	20-25	20-25	25-30	25-30
6	Pregătirea, teoretică, psihologică, arbitraj și recuperare	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7	5-7	7-10	7-10	10-12	10-15

6.4. Compartimentul „Sporturi de luptă”

Din probele sporturi de luptă fac parte: *Judo, Taekwondo, Lupte libere etc.*

Nr. crt.	Componentele pregătirii	Ponderea orientativă a pregătirii în %									
		Grupe de instruire									
		Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Pregătire fizică generală	50-55	45-50	35-45	25-35	25-35	20-30	20-30	15-25	15-20	15-20
2	Pregătire fizică specială	5-15	10-20	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	25-30	25-30	25-30
3	Pregătire tehnică și tactică	25-35	25-35	30-35	30-35	30-40	30-40	35-40	35-45	35-40	35-40
4	Pregătirea teoretică și psihologică	2-4	3-5	5-7	5-7	5-7	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
5	Pregătire competițională/ integrală, arbitraj și recuperare	1-2	2-4	5-7	7-10	10-15	10-15	10-15	12-15	12-15	12-15

6.5. Compartimentul „Sporturi cu caracter de forță-viteză”

Din probele sporturi cu caracter de forță-viteză fac parte: *Atletism (probe aruncări), Haltere etc.*

ATLETISM (probe aruncări)											
Nr. crt.	Componentele pregătirii	Ponderea orientativă a pregătirii în %									
		Grupe de instruire									
		Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3

		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Pregătire fizică generală	75-80	70-75	50-55		40-45			20-25		
2	Pregătire fizică specială			15-20		15-20			30-35		
3	Pregătire tehnică	12-15	15-20	20-25		25-30			20-25		
4	Pregătire tactică, teoretică, psihologică	4-7	4-7	6-8		8-12			10-15		
5	Pregătire competițională/ integrală, arbitraj și recuperare	1-2	2-3	3-5		5-7			7-10		

HALTERE											
Nr. crt.	Componentele pregătirii	Ponderea orientativă a pregătirii în %									
		Grupe de instruire									
		Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Pregătire fizică generală	55-60	50-55	40-50		30-35			20-25		
2	Pregătire fizică specială	15-20	20-25	30-35		35-40			45-50		
3	Pregătire tehnică	10-15	10-15	10-15		5-10			5-7		
4	Pregătirea tactică, teoretică, psihologică,	3-5	5-7	5-7		5-7			5-7		
5	Pregătire competițională/ integrală, arbitraj și recuperare	1-2	2-3	3-5		10-15			15-20		

6.6. Compartimentul „Sporturi de complexitate coordinativă”

Din probele sporturi de complexitate coordinativă fac parte: *Dans sportiv, Probe de gimnastică, etc.*

DANS SPORTIV											
Nr. crt.	Componentele pregătirii	Ponderea orientativă a pregătirii în %									
		Grupe de pregătire									
		Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Pregătire fizică generală	25-30	25-30	20-25		15-20			10-15		
2	Pregătire fizică specială	25-30	25-30	25-30		20-25			20-25		
3	Pregătire tehnică și tehnico-tactică, coreografică	25-30	30-35	25-30		20-25			20-25		
4	Pregătirea tactică, teoretică, psihologică	10-15	15-20	20-25		25-30			20-25		
5	Pregătire competițională/ integrală, arbitraj	1-2	2-3	3-5		5-7			7-10		

PROBE DE GIMNASTICĂ											
Nr. crt.	Componentele pregătirii	Ponderea orientativă a pregătirii în %									
		Grupe de instruire									
		Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3

1	Pregătire fizică generală	25-35	25-35	15-20	10-20	10-15	10-15	10-15	7-12	7-12	7-12
2	Pregătire fizică specială	15-20	15-20	15-20	18-22	18-22	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
3	Pregătire tehnică, coreografică/ la aparate	45-55	45-55	50-55	50-55	45-50	45-50	45-50	40-45	45-50	45-50
4	Pregătirea tactică, teoretică și psihologică	1-2	1-2	2-5	2-5	2-5	4-7	4-7	3-5	3-5	3-5
5	Pregătire competițională/ integrală, arbitraj și recuperare	3-6	3-6	7-10	7-10	10-12	10-12	10-12	10-15	12-15	13-16

6.7. Compartimentul „Probe tehnice sportive”

Din probele tehnice sportive fac parte: *Karting, Motocross etc.*

SPORTURI AUTO											
Nr. crt.	Componentele pregătirii	Ponderea pregătirii în %									
		Începători		Avansați					Măiestrie sportivă		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Pregătire fizică generală	20		20					15		
2	Pregătire fizică specială	15		15					15		
3	Pregătire tehnică	48		50					60		
4	Pregătirea tactică, teoretică, psihologică	15		10					5		
5	Pregătire competițională/ integrală, arbitraj și recuperare	2		5					5		

VII. CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

7.1. Conținutul pregătirii grupelor de Adaptare și orientare, Pregătire și recreere

<i>Componentele pregătirii/ instruirii</i>	
PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ	
Adaptare și orientare	Pregătire și recreere
Unități de competență	
1. Recunoașterea deprinderilor motrice de bază, utilitare aplicative și a mijloacelor pregătirii fizice generale. 2. Identificarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă. 3. Practicarea acțiunilor motrice în diferite formații.	1. Analiza noțiunilor de bază și a mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice. 2. Practicarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar-aplicative. 3. Explorarea acțiunilor/ elementelor și procedeele tehnice/ complexe din diferite ramuri de sport.

4. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții variate de joc.	4. Explorarea mijloacelor de formare a calităților motrice de bază.
5. Explorarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitare aplicative.	5. Organizarea și practicarea activităților de jocuri dinamice și jocuri sportive.
Activități de învățare recomandate	
<ul style="list-style-type: none"> - informații prezentate succint. - exerciții de dezvoltare fizică armonioasă cu și fără obiecte, frontal, individual și în perechi, în diferite poziții inițiale; - exerciții pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază: mers alergări, sărituri, sub diferite forme și pe diferite suprafețe, în tempo variat, în îmbinare cu acțiuni motrice, în complexe; - exerciții de aruncări, prinderi, urcări, coborâri, târâri, sub formă de trasee aplicative, jocuri și ștafete; - exerciții elementare din atletism și acrobatice pentru dezvoltarea motrică; - jocuri sportive individuale și colective; - jocuri dinamice. 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentare orală/ mijloace TIC; - parcursuri aplicative; - exerciții și jocuri pentru: <ul style="list-style-type: none"> • coordonarea segmentelor corpului în spațiu și timp, manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive, coordonarea acțiunilor motrice cu partenerul, echilibrul; • menținerea pozițiilor cu grad sporit de mobilitate articulară și plasticitate musculară; • viteză de execuție în acțiuni complexe, de deplasare pe distanțe și direcții variate; • în regim aerob; • de menținere și mișcare segmentară cu greutate. (forța segmentară statică și explozivă) • etc.
PREGĂTIRE FIZICĂ SPECIALĂ	
Adaptare și orientare	Pregătire și recreere
Unități de competență	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea calităților motrice specifice probei de sport. 2. Identificarea mijloacelor de solicitare a calităților/ capacităților individuale specifice probei de sport. 3. Practicarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative specifice probei de sport practicate. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarea influenței calităților motrice asupra activității profesionale și cotidiene. 2. Practicarea mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice. 3. Explorarea mijloacelor specifice probei de sport pentru dezvoltarea fizică și armonioasă. 4. Valorificarea pregătirii fizice individuale specifice probei în activități de pregătire.
Activități de învățare recomandate	
<ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea calităților motrice de bază specifice probei de sport; - exerciții pentru adaptarea stării funcționale a sistemelor organismului; - exerciții de formare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice probei de sport practicate; - exerciții pentru dezvoltarea selectivă a grupelor de mușchi; - exerciții pentru dezvoltarea calităților de bază specifice probei de sport. 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea modelului somatic, funcțional și motrice în dependență de vârsta participantului; - exerciții pentru ridicarea și menținerea stării funcționale a sistemelor organismului; - exerciții pentru dezvoltarea selectivă a grupelor de mușchi; - metode și mijloace pentru dezvoltarea: <ul style="list-style-type: none"> • rezistenței specifice probei de sport; • vitezei specifice probei de sport; • forței specifice probei de sport; • capacităților coordinative generale și specifice; • elasticității musculare și mobilității articulare.
PREGĂTIRE TEHNICĂ	
Adaptare și orientare	Pregătire și recreere

Unități de competență	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea elementelor și procedeele tehnice de bază specifice probei de sport. 2. Reproducerea priceperilor și deprinderilor motrice specifice probei de sport. 3. Îndeplinirea elementelor tehnice de bază. 4. Practicarea elementelor tehnice în condiții variate. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea structurilor de mișcări ale tehnicii probei de sport practicate. 2. Îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice cu eficiență și stabilitate. 3. Practicarea elementelor și procedeele tehnice în activitățile de pregătire. 4. Realizarea elementelor tehnice de bază și specifice în activități de concurs/ competiționale.
Activități de învățare recomandate	
<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea și demonstrarea mișcării segmentelor corpului, la îndeplinirea elementelor de bază specifice probei de sport; - practicarea și demonstrarea elementelor și procedeele tehnice de bază în condiții de învățare; - executarea elementelor și procedeele tehnice din/ în diferite în poziții inițiale; - executarea elementelor și procedeele tehnice în îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului; - practicarea elementelor tehnice de bază în exerciții, ștafete, jocuri de mișcare/ pregătitoare. 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea, demonstrarea și explicarea elementelor și procedeele tehnice specifice probelor de sport; - practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice probei în structuri motrice complexe; - practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport în regim de viteză/ forță - viteză și rezistență în diferite contexte de învățare; - reproducerea elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport în condiții de concurs/ apropiate condițiilor competiționale.
PREGĂTIRE TACTICĂ	
Adaptare și orientare	Pregătire și recreere
Unități de competență	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea acțiunilor tactice elementare condiții apropiate de concurs. 2. Integrarea procedeele tehnice însușite în acțiuni tactice/ complexe elementare. 3. Practicarea structurilor de mișcări specifice în condiții apropiate de concurs. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea elementelor/ acțiunilor tactice individuale/ colective realizate cu succes în concurs. 2. Practicarea elementelor/ acțiunilor tactice în condiții variate/ mereu schimbătoare. 3. Coordonarea elementelor/ acțiunilor în condiții de concurs.
Activități de învățare recomandate	
<ul style="list-style-type: none"> - exersarea și practicarea acțiunilor tactice individuale/ colective specific probei de sport contexte de învățare; - practicarea acțiunilor tactice individuale/ colective în condiții apropiate de concurs. 	<ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea și explicarea acțiunilor tactice/a complexelor specifice de concurs etc., eventual cu suport video/digital; - exersarea și practicarea acțiunilor tactice individuale/ colective, a sistemelor/ planurilor specifice probei de sport în diferite contexte de învățare; - practicarea acțiunilor tactice individuale/ colective specifice probei de sport în regim de manifestarea a calităților motrice specifice; - exersarea acțiunilor tactice individuale/ colective specifice probei de sport apropiate condițiilor competiționale.

PREGĂTIRE INTEGRALĂ/ COMPETIȚIONALĂ

Adaptare și orientare

Pregătire și recreere

Unități de competență

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Identificarea concursurilor/ competițiilor specific probei sportive practicate.2. Integrarea în activitatea de concurs la nivel de instruire.3. Reproducerea elementelor/ acțiunilor însușite în condiții de concurs. | <ol style="list-style-type: none">1. Practicarea structurilor de mișcări în elemente tehnice/ acțiuni tactice în condiții de concurs.2. Acționarea eficientă în concursuri/ competiții/ activităților de pregătire în dependență de cerințele preconizate.3. Manifestarea stărilor psihice dominante, specifice probei sportive practicate.4. Participarea în organizarea și desfășurarea competițiilor |
|--|--|

Activități de învățare recomandate

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- participarea în calitate de spectator la concursuri/ competiții de diferit nivel;- exersarea elementelor/ procedee tehnice de bază, a acțiuni tactice în condiții de întrecere, jocuri dinamice, jocuri pregătitoare;- participarea în concursuri/ întreceri/ competiții la nivel de grupe/ școală. | <ul style="list-style-type: none">- analiza activităților competiționale de diferit nivel;- practicarea mijloacelor complexe ce implică toate calitățile și capacitățile individuale ale sportivului (tehnică, tactică, fizică și psihologică);- exersarea elementelor/ procedee tehnice în structuri complexe în condiții de întrecere/concurs, jocuri dinamice/ pregătitoare;- exersarea acțiunilor tehnico-tactice specifice probei/ postului în activități competiționale de diferit nivel. |
|---|--|

PREGĂTIREA TEORETICĂ ȘI PSIHOLAGICĂ

Adaptare și orientare

Pregătire și recreere

Unități de competență

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Identificarea noțiunilor elementare ale antrenamentului sportiv și al probei de sport practicate.2. Recunoașterea regulilor de bază ale probei de sport practicate.3. Identificarea regulilor de securitate și a cerințelor sanitaro-igienice în activitățile motrice.4. Susținerea relațiilor comportamentale în activități de instruire bazate pe fair-play. | <ol style="list-style-type: none">1. Explicarea noțiunilor de specialitate prin aplicarea terminologiei specifice.2. Aplicarea regulilor de concurs specifice probei sportive practicate.3. Respectarea regulilor de securitate și a cerințelor sanitaro-igienice în activități de pregătire și de concurs.4. Aplicarea mijloacelor TIC și a platformelor educaționale în activitățile de instruire.5. Promovarea relațiilor comportamentale bazate pe fair-play |
|--|--|

Activități de învățare recomandate

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- identificarea termenilor sportivi în surse mass-media, reviste, emisiuni TV la nivelul înțelegerii etc.;- formularea de răspunsuri orale la întrebări despre noțiunile elementare;- audierea unor emisiuni pentru copii despre | <ul style="list-style-type: none">- activități interactive de transmitere a cunoștințelor de conținut general și specific probei de sport (metode și tehnici moderne);- conexarea interdisciplinară a cunoștințelor specifice probei de sport (anatomie, chimie, fiziologie, fizică, arte etc.); |
|--|---|

<p>sport;</p> <ul style="list-style-type: none"> - explicarea termenilor specifici; - practicarea diferitelor roluri în activități de învățare și cotidiene; - autoevaluarea în activități de învățare și de concurs. 	<ul style="list-style-type: none"> - discuții în termeni specifici; - relatări de informații/ rezultate/ concluzii; - analiza activităților de concurs/ competiționale; - sarcini individuale și de grup; - evaluarea/ autoevaluarea pregătirii sportive; - activități de recreere și loisir.
EVALUAREA PERFORMANȚELOR	
Adaptare și orientare	Pregătire și recreere
Deprinderi motrice de bază Îndemânare specifică probei de sport	Pregătirea motrice generală Pregătirea tehnico-tactică

7.2. Conținutul pregătirii ale grupelor de Începători, Avansați și Măiestrie sportivă

<i>Componentele pregătirii/ instruirii</i>		
PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ		
Începători	Avansați	Măiestrie sportivă/ Măiestrie sportivă superioară
Unități de competență		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative și a mijloacelor pregătirii fizice generale. 2. Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă. 3. Coordonarea acțiunilor motrice în diferite formații. 4. Explorarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar-aplicative. 5. Practicarea exercițiilor fizice în condiții variabile de viteză, durată și grad de dificultate. 6. Aplicarea achizițiilor motrice în condiții variate de joc. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recepționarea noțiunilor de bază și a mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice. 2. Practicarea exercițiilor pentru formarea/ întărirea țesuturilor musculare/ plasticitate. 3. Explorarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar-aplicative. 4. Practicarea acțiunilor/ elementelor și procedeele tehnice/ complexe din diferite ramuri de sport. 5. Practicarea mijloacelor de formare a calităților motrice de bază. 6. Încadrarea în activități de jocuri dinamice și jocuri sportive. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza relației efort-odihnă în practicarea mijloacelor pregătirii sportive. 2. Utilizarea mijloacelor de bază pentru menținerea condiției fizice. 3. Explorarea mijloacelor pentru dezvoltarea rezistenței, forței, vitezei și îndemânării generale, plasticității musculare și articulare. 4. Coordonarea acțiunilor motrice în practicarea mijloacelor din diferite probe de sport/ probe asociate. 5. Practicarea mijloacelor specifice de recuperare după efort/ concurs sau competiție.
Activități de învățare recomandate		
<ul style="list-style-type: none"> - informații prezentate succint. - exerciții de dezvoltare fizică armonioasă cu și fără obiecte, frontal, individual 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentare orală/ mijloace TIC; - parcurhuri aplicative; - exerciții pentru: coordonarea segmentelor corpului în spațiu și timp, manevrarea 	<ul style="list-style-type: none"> - investigarea valorii demonstrate de coleg; - exerciții de dezvoltare fizică în diferite forme de organizare și condiții variate;

<p>și în perechi, în diferite poziții inițiale;</p> <ul style="list-style-type: none"> - exerciții pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază: mers alergări, sărituri, sub diferite forme și pe diferite suprafețe, în tempo variat, în îmbinare cu acțiuni motrice, în complexe; - exerciții de aruncări, prinderi, urcări, coborâri, târări, sub formă de trasee aplicative, jocuri și ștafete; - exerciții elementare din atletism și acrobatice pentru dezvoltarea motrică; - jocuri sportive individuale și colective; - jocuri dinamice. 	<p>obiectelor specifice disciplinelor sportive, coordonarea acțiunilor motrice cu partenerul, echilibrul;</p> <ul style="list-style-type: none"> - menținerea pozițiilor cu grad sporit de mobilitate articulară și plasticitate musculară; - exerciții pentru viteză de execuție în acțiuni complexe, de deplasare pe distanțe și direcții variate; - exerciții în regim aerob; - exerciții de menținere și mișcare segmentară cu greutate. (forța segmentară statică și explozivă); - jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice; - jocuri sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> - practicarea acțiunilor motrice, metodelor, procedeele metodice și mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice de bază și dominante probei/ postului/ modelului somatic al probei sportive; - exersarea elementelor tehnice din diferite probe de sport; - exerciții pentru recuperare, exerciții de stretching, automasajul, exerciții de caracter ludic.
--	---	---

PREGĂTIRE FIZICĂ SPECIALĂ

Începători	Avansați	Măiestrie sportivă/ Măiestrie sportivă superioară
Unități de competență		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea nivelului pregătirii motrice individuale. 2. Identificarea calităților motrice specifice probei de sport. 3. Explorarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative specifice probei de sport practicate. 4. Practicarea mijloacelor de solicitare calităților/ capacităților individuale specifice probei de sport. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compararea valorilor pregătirii fizice individuale cu cele ale normelor specifice probei. 2. Explorarea mijloacelor de formare a îndemânării specifice probei de sport practicate. 3. Practicarea mijloacelor de dezvoltare a rezistenței specifice. 4. Aplicarea mijloacelor pentru dezvoltarea vitezei de reacție și vitezei de deplasare. 5. Utilizarea exercițiilor pentru dezvoltarea forței specifice cu și fără obiecte. 6. Aplicarea metodelor de educare a elasticității musculare și mobilității articulare specifice 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluarea și programarea mijloacelor sporirii nivelului de pregătire specială. 2. Explorarea mijloacelor dezvoltării calităților motrice/specifice probei de sport. 3. Practicarea elementelor tehnico-tactice în condiții de solicitare a pregătirii fizice a sportivului. 4. Aplicarea mijloacelor pregătirii sportive în condiții special adaptate. 5. Utilizarea mijloacelor pregătirii specifice sportive în condiții de întreceri și concurs.
Activități de învățare recomandate		
<ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea/prezentarea calităților specifice probei de sport; 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea modelului somatic, funcțional și motrice al sportivului-model; 	<ul style="list-style-type: none"> - activități individuale/ în perechi/, în grup pentru realizarea conținuturilor/ sarcinilor pregătirii sportive;

<ul style="list-style-type: none"> - exerciții pentru ridicarea stării funcționale a sistemelor organismului; - exerciții de formare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice probei de sport practicate; - exerciții pentru dezvoltarea selectivă a grupelor de mușchi, care sunt solicitate la îndeplinirea mișcărilor specifice probei de sport practicate; - exerciții pentru dezvoltarea calităților și capacităților motrice specifice probei de sport 	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții pentru ridicarea și menținerea stării funcționale a sistemelor organismului; - exerciții de explorare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice probei de sport practicate; - exerciții pentru dezvoltarea selectivă a grupelor de mușchi; - metode și mijloace pentru dezvoltarea rezistenței specifice probei de sport; - metode și mijloace pentru dezvoltarea vitezei specifice probei de sport; - metode și mijloace pentru dezvoltarea forței specifice probei de sport; - metode și mijloace pentru dezvoltarea capacităților coordinative specifice probei de sport; - metode și mijloace pentru dezvoltarea elasticității musculare și mobilității articulare specifice probei de sport. 	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții pentru menținerea stării funcționale a sistemelor organismului; - exerciții de explorare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice probei de sport practicate; - metode și mijloace pentru dezvoltarea calităților și capacităților fizice/ motrice specifice probei de sport; - îndeplinirea mijloacelor pregătirii tehnico-tactice/acțiunilor individuale în volum și intensitate înaltă; - îndeplinirea mijloacelor pregătirii tehnico-tactice în condiții special adoptate, condiții mereu schimbătoare, apropiate de concurs. - practicarea mijloacelor pregătirii tehnico-tactice în condiții de concurs și competiționale; - metode și mijloace de refacere a organismului după efort.
---	--	---

PREGĂTIRE TEHNICĂ

Începători	Avansați	Măiestrie sportivă/ Măiestrie sportivă superioară
Unități de competență		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport. 2. Reproducerea variată a priceperilor și deprinderilor motrice specifice probei de sport. 3. Îndeplinirea elementelor tehnice de bază cu eficiență și raționament. 4. Practicarea elementelor tehnice în condiții de joc. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificare structurilor de mișcări ale tehnicii probei de sport practicate. 2. Demonstrarea actelor motrice de stabilitate înaltă și raționalitate variată. 3. Îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice cu eficiență și stabilitate. 4. Practicarea tehnicii specifice în activitățile de învățare. 5. Realizarea elementelor tehnice de bază și specifice în activități de concurs și competiționale. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarea eficienței tehnicii individualizate în activitățile competiționale. 2. Îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice cu eficiență, raționament și stabilitate. 3. Adaptarea structurilor de mișcări ale tehnicii individuale în dependență de condițiile competiționale. 4. Crearea modelului tehnic personal în dependență de potențialul motrice.
Activități de învățare recomandate		
<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea, demonstrarea și explicarea poziției și 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea, demonstrarea și explicarea elementelor și 	<ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea, explicarea și corectarea/ înlăturarea

<p>mișcărilor segmentelor corpului, la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport;</p> <ul style="list-style-type: none"> - analiza tehnicii probei de sport în funcție de caracteristicile spațio - temporale; - practicarea și demonstrarea elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport în condiții de învățare; - executarea elementelor și procedeele tehnice din/ în diferite în poziții inițiale; - executarea elementelor și procedeele tehnice în îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului; - practicarea elementelor tehnice de bază în exerciții, ștafete, jocuri de mișcare/ pregătitoare. 	<p>procedeele tehnice specifice probelor de sport, înlănțuirea lor în acțiuni tactice/ complexe de mișcări;</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice probei în structuri motrice complexe; - practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport în regim de viteză/ forță - viteză în diferite contexte de învățare; - practicarea elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport în regim de rezistență specifică în diferite contexte de învățare; - reproducerea elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport în condiții de concurs/ apropiate condițiilor competiționale. 	<p>greșelilor esențiale în execuția elementelor și procedeele tehnice specifice probei de sport;</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea/ perfecționarea și producerea la nivelul de automatism a elementelor și procedeele tehnice; - exersarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice prin rezolvarea situațiilor/ acțiunilor tactice în condiții special adoptate; - practicarea elementelor și procedeele tehnice prin activități/ jocuri pregătitoare, întrecere și competiționale; - practicarea mijloacele pregătirii tehnico-tactice în scopul dezvoltarea calităților motrice specifice probei de sport (viteză, forță, rezistență, plasticitate, capacități coordinative specifice).
--	---	--

PREGĂTIRE TACTICĂ

Începători	Avansați	Măiestrie sportivă/ Măiestrie sportivă superioară
Unități de competență		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea acțiunilor tactice elementare ale probei de sport. 2. Demonstrarea elementelor tehnice în condiții de menținere a vitezei, ritmului și a unui sistem de interacțiune/ colaborare. 3. Integrarea procedeele tehnice elementare în acțiuni tactice individuale/ colective. 4. Îndeplinirea structurilor de mișcări specifice în condiții apropiate de concurs. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea elementelor/ acțiunilor tactice individuale/ colective realizate cu succes în concurs. 2. Coordonarea elementelor/ acțiunilor în condiții variate/ mereu schimbătoare. 3. Îndeplinirea sarcinilor/ acțiunilor în colaborare/ interacțiune cu coechipierii/ membri implicați. 4. Practicarea elementelor/ acțiunilor tactice în condiții de concurs. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaborarea planului tactic de participare în concurs/ competiție. 2. Coordonarea acțiunilor individuale în interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați. 3. Finalizarea acțiunilor tactice individuale/ colective, în activități de învățare și de concurs. 4. Adaptarea factorilor fizici și psihologici în condiții de concurs.
Activități de învățare recomandate		
<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea, demonstrarea și explicarea acțiunilor tactice, înlănțuirea acțiunilor/ procedeele tehnice, specific probei de sport, eventual cu 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea, demonstrarea și explicarea acțiunilor tactice individuale/ colective, eventual cu suport video/digital; 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea și explicarea sarcinilor/ planurilor tactice pentru obținerea rezultatului în activitățile

<p>suport video/digital;</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea și practicare acțiunilor tactice individuale/ colective specific probei de sport în diferite contexte de învățare; - exersarea și practicare acțiunilor tactice individuale/ colective specific probei de sport, în condiții special adoptate; - practicarea acțiunilor tactice individuale/ colective în condiții apropiate de concurs/ în condițiilor competiționale. 	<ul style="list-style-type: none"> - analiza sistemelor/ planurilor tactice, înlănțuirea acțiunilor pentru obținerea rezultatului în activitățile competiționale, eventual cu suport video/ digital; - exersarea și practicare acțiunilor tactice individuale/ colective, a sistemelor/ planurilor specifice probei de sport în diferite contexte de învățare; - practicarea acțiunilor tactice individuale/ colective specifice probei de sport în regim de viteză, forță - viteză, rezistență specifică; - exersarea acțiunilor tactice individuale/ colective specifice probei de sport apropiate condițiilor competiționale. 	<p>competiționale, eventual cu suport video/ digital;</p> <ul style="list-style-type: none"> - analiza acțiunilor individuale în contextul aplicării eficiente a combinațiilor și tehnicilor cu depășirea factorilor confuzi; - exersarea și perfecționarea acțiunilor tactice individuale/ colective la nivel de model în condițiile de pregătire sportivă; - practicarea acțiunilor tactice individuale/ colective specifice probei de sport în contextul dezvoltării calităților motrice specifice (viteză, forță, rezistență, capacități coordinative specifice); - demonstrarea acțiunilor tactice individuale/ colective specifice probei de sport în condiții competiționale la nivel de măiestrie sportivă.
--	--	---

PREGĂTIRE INTEGRALĂ/ COMPETIȚIONALĂ

Începători	Avansați	Măiestrie sportivă/ Măiestrie sportivă superioară
Unități de competență		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea scopului și rolul competiției în activitatea sportivă. 2. Integrarea în activitatea de concurs la nivel de instruire. 3. Reproducerea elementelor/ acțiunilor însușite în condiții de concurs. 4. Manifestarea stărilor psihice dominante, specifice probei sportive practicate. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificarea formelor de organizare și desfășurare a competițiilor. 2. Acționarea eficientă în concursuri/ competiții/ activităților de pregătire în dependență de cerințe. 3. Coordonarea structurilor de mișcări în elemente tehnice/ acțiuni tactice în condiții de concurs. 4. Manifestarea stărilor psihice dominante, specifice probei sportive practicate. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicarea planului tactic de concurs/ competiție. 2. Coordonarea acțiunilor și de interacțiune în activitatea competițională. 3. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competiționale. 4. Stabilizarea stărilor psihice dominante, specifice probei sportive practicate.
Activități de învățare recomandate		
<ul style="list-style-type: none"> - descrierea și explicarea scopului și obiectivelor concursului/ competiției în care va participa sportivul; - exersarea elementelor/ 	<ul style="list-style-type: none"> - analiza aspectelor integrării tuturor laturilor pregătirii în formarea sportivului de înaltă performanță, specifice probei de sport practicate; 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea, analiza planului competițional, explicarea sarcinilor/ obiectivelor în dependență de scopul stabilit;

<p>procedee tehnice însușite, a acțiuni tactice individuale/ colective în condiții de întrecere, jocuri dinamice, jocuri pregătitoare;</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor posturi/ roluri/ în activități de instruire- concurs; - participarea în concursuri/ întreceri/ competiții la nivel școlar/ regional/ național cu participanți de același nivel de instruire. 	<ul style="list-style-type: none"> - practicarea mijloacelor complexe ce implică toate laturile/ factorii pregătirii (tehnică, tactică, fizică și psihologică); - exersarea elementelor/ procedee tehnice în structuri complexe de acționare individuală/ colectivă în condiții de întrecere/concurs, jocuri dinamice/ pregătitoare; - practicarea activităților competiționale în condiții special adoptate (sală/ teren, spațiu deschis/ închis; timp limitat, spațiu mărit/ micșorat; cu și fără spectatori/ susținători); - exersarea acțiunilor tehnico-tactice specifice probei/ postului în activități competiționale de diferit nivel. 	<ul style="list-style-type: none"> - analiza și realizarea stilului individual în activitatea competițională; - exersarea repetată a acțiunilor/ tehnicilor/ exercițiilor de concurs; - practicarea mijloacelor specifice de pregătire combinată: fizică și tehnico tactică; tehnică și tactică; fizică, tehnică și tactică; - practicarea mijloacelor pregătirii sportive prin metoda conjugată și competițională; - participarea în activități competiționale de diferit nivel.
--	--	--

PREGĂTIREA TEORETICĂ ȘI PSIHOLAGICĂ

Începători	Avansați	Măiestrie sportivă/ Măiestrie sportivă superioară
Unități de competență		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea noțiunilor de bază ale antrenamentului sportiv și al probei de sport practicate. 2. Descrierea regulilor de bază ale probei de sport practicate. 3. Acceptarea regulilor de securitate și a cerințelor sanitaro-igienice în activitățile motrice. 4. Aplicarea mijloacelor TIC în activitățile de instruire. 5. Susținerea relațiilor comportamentale în activități de instruire bazate pe fair-play 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarea noțiunilor de specialitate prin aplicarea terminologiei specifice. 2. Aplicarea regulilor de concurs specifice probei sportive practicate. 3. Respectarea regulilor de securitate și a cerințelor sanitaro-igienice în activități de pregătire și de concurs. 4. Aplicarea mijloacelor TIC și a platformelor educaționale în activitățile de instruire. 5. Promovarea relațiilor comportamentale bazate pe fair-play 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizarea noțiunilor și legităților sportului de performanță în activitatea sportivă. 2. Aplicarea prevederilor de regulament în activitatea sportivă și practicii de arbitraj. 3. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în activități de pregătire și de concurs. 4. Aplicarea mijloacelor TIC și a softurilor educaționale în activitățile de instruire. 5. Promovarea relațiilor comportamentale și a valorilor sportului de performanță
Activități de învățare recomandate		
<ul style="list-style-type: none"> - identificarea termenilor sportivi în surse mass-media, reviste, emisiuni TV 	<ul style="list-style-type: none"> - activități interactive de transmitere a cunoștințelor de conținut general și 	<ul style="list-style-type: none"> - elaborarea scopului și obiectivelor de pregătire/ competiționale;

<ul style="list-style-type: none"> etc.; - formularea de răspunsuri orale la întrebări despre noțiunile de bază; - audierea unor emisiuni pentru copii despre sport; - discuții, conversații individuale și de grup despre rolul și efectele activităților sportive; - explicarea termenilor specifici; - descrierea, prezentarea modelului tehnic/ tehnico-tactic, regulilor de bază a activităților competiționale; - practicarea diferitor roluri în activități de învățare și cotidiene; - evaluarea pregătirii motrice. 	<ul style="list-style-type: none"> specific probei de sport (metode și tehnici moderne); - conexarea interdisciplinară a cunoștințelor specifice probei de sport (anatomie, chimie, fiziologie, fizică, arte etc.); - discuții în termeni specifici; - relatări de informații/ rezultate/ concluzii; - analiza structurilor de mișcări, acțiunilor specifice probei de sport; - analiza activităților de concurs/ competiționale; - sarcini individuale și de grup; - evaluarea/ autoevaluarea pregătirii sportive; - workshopuri: schimb de bune practici; - activități de recreere și loisir. 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea mesajului argumentativ, utilizând terminologia specifică, deducerea concluziilor despre importanța activității de pregătire și recuperare; - colaborarea în echipă prin crearea planurilor tactice de concurs; - explicarea relațiilor efort-odihnă în procesul de antrenament ; - analiza structurilor de mișcări, depistarea și corectarea ezitărilor; - analiza evoluției în activitățile competiționale; - autoevaluarea pregătirii sportive și proiectarea activității de antrenament individual.
EVALUAREA PERFORMANȚELOR		
Începători	Avansați	Măiestrie sportivă
<ul style="list-style-type: none"> Pregătirea motrice generală Pregătirea motrice specifice probei de sport 	<ul style="list-style-type: none"> Pregătirea motrice specifice Pregătirea tehnico-tactice Evoluția competițională 	<ul style="list-style-type: none"> Pregătirea motrice specifice Pregătirea tehnico-tactice Evoluția competițională

VIII. REPERE METODOLOGICE

Antrenamentul sportiv este un proces sistemic și continuu, de lungă durată, desfășurat pe parcursul mai multor ani. Conținutul curricular al pregătirii pentru toate grupele de instruire este structurat în dependență de particularitățile de vârstă, pregătire fizică generală și specifică și este condiționat de abordarea creativă al cadrului didactic pentru realizare.

➤ *Curriculumul* prin structura și componentele sale determină pregătirea sportivă pe probe de sport în dependență de ramura și structura sa motrice, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal. Totodată *curriculumul* oferă cadrelor didactice/ antrenorilor un sprijin concret în elaborarea strategiilor didactice care să permită valorizarea experiențelor profesionale și să reflecte competențe de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității de pregătire/ instruire și particularităților specifice ale subiecților. Alternarea tipurilor de activitate, diversificarea mediilor și a mijloacelor ale pregătirii – acestea și alte modalități pot face ca elevul/sportivul să participe motivat și cu plăcere la activități de pregătire, să dobândească experiențe motrice/sportive pozitive și să le valorizeze în diferite contexte.

✓ *Administrarea conținutului pregătirii multianuale.* Pentru educația și învățământul extrașcolar (nonformal) profil sport, orele pentru „*instruirea sportivă*”, repartizate pe etape și ani de studii/ instruire, sunt prevăzute în conformitate cu regimul de instruire și norma didactică alocată în conformitate cu regulamentul de organizare și funcționare a școlilor sportive/ Planul-cadru.

✓ *Sistemul de competențe* abordat în curriculum își are rolul de finalități de studiu, la nivelul domeniului Sport, Turism și Agrement, la nivelul obținerii performanței (Profilul sport/ pregătire sportivă), la nivel de etapă a pregătirii (începători, avansați, măiestrie sportivă) și unități de competențe pe componente ale pregătirii care devin și criterii pentru selectarea și organizarea conținuturilor de instruire.

✓ *Conținuturile pregătirii.* Conținuturile pregătirii/ procesuale servesc unități pentru formarea competențelor specifice profilului/ etapelor de pregătire. Conținuturile sunt structurate în unități de competență și activități de învățare în conformitate cu nivelul respectiv de instruire și indică orientări, direcții și modalitățile de operare în procesul de pregătire specific probei de sport practicate, pe componente ale pregătirii.

- *Componenta pregătirii fizice generale.* Elementele de conținut ale acestei componente urmăresc: menținerea stării optime de sănătate, dezvoltarea fizică și armonioasă, creșterea capacităților funcționale a organismului, performanței motrice generale a sportivului și reprezintă fundamentul pregătirii continuă pentru obținerea rezultatelor sportive în proba de sport practică. Aceasta este argumentată prin necesitatea de a diversifica structurile de mișcări în vederea îmbogățirii potențialului motrice al sportivului, care prezintă o valoare certă în viața cotidiană.

- *Componenta pregătirii fizice speciale.* Conținuturile acestei componente urmăresc direcționarea procesului de creștere/ adaptare a capacităților motrice specifice disciplinei sau probei de sport, a unei/unor anumite calități motrice pronunțate, care, va asigura gradul de pregătire sportivă și ajută la realizarea acesteia în competițiile sportive. Scopul componente este asigurarea pregătirii sportive corespunzătoare pentru obținerea rezultatelor maxime în activitățile competiționale.

- *Componenta pregătirii tehnice.* Prin unitățile de competențe și activitățile de învățare ale acestei componente se urmărește formarea abilităților de a îndeplini acțiuni motrice specifice probei de sport cu cea mai mare eficiență, raționament, stabilitate și varietate, care va asigura succesul competițional. În procesul de pregătire, la etapa de formare, învățarea/ instruirea este orientată spre formarea unui bagaj de deprinderi și priceperi motrice concomitent cu educarea îndemnării specifice, ulterior, treptat se va axa pe modelarea stilului tehnic individual în dependență de posibilitățile psihomotrice ale sportivului.

- *Componenta pregătirii tactice.* Elementele de conținut ale componente pregătirii tactice urmăresc procesul de instruire pe două direcții: învățarea varietății acțiunilor tactice care vor fi aplicate în competiții pentru a obține succesul; formarea cunoștințelor despre tactică și formarea gândirii tactice, planul tactic, adaptarea competițională în dependență de pregătirea sportivă, adaptarea psihologică etc.

- *Componenta pregătirii competiționale/ integrale.* Vizează îmbinarea/ abordarea complexă a diferitor laturi ale pregătirii (fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic) în procesul de pregătire cu orientarea specifică activităților competiționale.

- *Componenta pregătirii teoretice și psihologice.* Se urmărește scopul de orientare spre formarea ideilor, conceptelor, viziunilor, convingerilor etc. despre rolul personal și social al activităților sportive, antrenamentului sportiv și pregătirii sportive, pentru devenirea personalității. Cunoștințele se pot transmite prin modalități variate, la discreția profesorului - recomandat prin activități interactive ca secvențe ale procesului de antrenament sau sub formă integrală de activitate. Cunoștințele specifice probei - pot fi formate paralel în cadrul predării-învățării conținuturilor practice sau în cadrul activităților competiționale și recreative.

✓ *Activitățile de învățare* promovează o metodologie axată pe acțiune, operatorie, bazată pe metode interactive și specializate care solicit motricitatea, gândirea, procesele afectiv-volitive, imaginația și creativitatea. Activitatea de învățare este un mijloc de formare a competenței și se transpune la subiecți prin diverse metode didactice generale și specifice domeniului/ disciplinei. Dar, nici o metodă nu poate să constituie o rețetă și nici să funcționeze în mod izolat. Este important de a valorifica metodele potrivite pentru a construi strategii didactice - ansambluri de procedee, acțiuni și operații care se structurează, în

funcție de o serie de factori, într-un grup de activități.

➤ **Caracteristica grupelor de instruire în școlile sportive de profil.**

• **Grupele de Adaptare și orientare** - au ca scop educarea timpurie a copiilor către o viață activă și dinamică, formarea deprinderilor de practicare a activităților motrice în scopul dezvoltării armonioase și multilaterale, orientarea către probe de sport prin mijloace specifice. Grupele pot activa în Școli sportive și sunt formate din copii ce nu au atins vârsta de înmatriculare în grupele de începători specific probelor de sport.

Grupele Începători - scopul și obiectivele grupelor este de antrenare unui număr maxim de copii și adolescenți în practicarea sistematică a sportului, cultivarea calităților fizice, morale și a tăriei de caracter, însușirea bazelor tehnicii în ramura de sport preferată. Grupele sunt formate din copii ce au atins vârsta de înmatriculare în grupe specific probei de sport, certificatului medical ce permite practicarea activităților sportive, în baza selecției primare desfășurate de către cadrul didactic/ antrenorul.

Vârsta de înmatriculare a copiilor în școlile sportive la etapa începători (conform Anexa nr.8 la Regulamentul sanitar privind instituțiile de învățământ complementar (extrașcolar) Aprobate prin Hotărârea Guvernului nr.1204 din 23 decembrie 2010)

Vârsta, ani	Tipuri de sport
6	Gimnastică (fete), gimnastică artistică, patinaj artistic
7	Schi de apă, gimnastică (băieți), sărituri în apă, înot sincronizat, freestyle, tenis de masă, înot, tenis de câmp, acrobatică, sărituri pe trambulină, rock-and-roll, dans sportiv, aerobică, darts, shaping, șah, dame, wushu.
8	Schi alpin, baschet, fotbal, badminton, orientare sportivă, turism sportiv, golf.
9	Biatlon, atletica ușoară (poliatlon, aruncări, sărituri cu prăjina), sărituri schi, sport cu vele, baseball, polo pe apă, volei, handbal, patinaj viteză, schi, short-track, rugby, softball, hochei pe iarbă, gorodki, lupta.
10	Ciclism, hipism, pentatlon modern, sport cu sania, tir, scrimă, box, luptă liberă, lupte greco-romane, canotaj academic, canotaj caiac și canoe, judo, atletica grea (băieți), taekwondo, alpinism, sport buer, caiac slalom, naturban, poliatlon, triatlon, armwrestling, atletism, biliard, ridicarea greutăților, karate-do, kyokushinkai, climbing, tragere din arbaletă, kickboxing, karate de contact, powerlifting, sambo.
11	Tragere din arc, tragere la stand
12	Bobslei

• **Grupele Avansați** - pregătirea sportivă este orientată spre sporirea nivelului de pregătire fizică și a rezultatelor sportive, îndeplinirea programului de instruire de antrenamente și eforturi competiționale necesare în obținerea performanțelor sportive. Grupele vor fi formate doar în Școli sportive și Centre de pregătire a loturilor, în urma selecției (de bază), certificatului medical ce atestă starea de sănătate excelentă, din sportivii ce au absolvit etapa de Începători și au susținut teste specifice probei de sport.

• **Grupele Măiestrie sportivă** - au ca scop antrenarea unui număr optim de sportivi, care au obținut rezultate înalte și stabile la proba de sport practică și pregătirea sportivilor pentru loturile naționale ale Republicii Moldova. Grupele vor activa în Școlile sportive specializate și Centre de pregătire a

loturilor și completate de sportivii care au absolvit etapa Avansați, dețin certificatul ce atestă starea de sănătate eliberat centrele medicale specializate, etapa selecției finale, și sunt parte a echipelor loturilor naționale.

- *Grupele Măiestrie sportivă superioară* - scopul principal este obținerea rezultatelor de performanță la nivel național și internațional și pregătirea sportivilor pentru loturile naționale ale Republicii Moldova. Grupa este completată de sportivii de perspectivă, care au trecut etapa de pregătire anterioară, sunt cel puțin maștri ai sportului și membri ai lotului național. Grupele activează doar în Școlile sportive de măiestrie superioară/ Centre de pregătire a loturilor.

- *Grupele de Pregătire și recreere* - au ca obiective de bază întărirea sănătății, dezvoltarea fizică armonioasă și multilaterală, însușirea bazelor tehnico-tactice a unei probe de sport, formarea calităților morale și volitive, motivarea practicării independente a activităților motrice. Grupele sunt formate în Școlile sportive din elevii/ sportivii care din anumit motiv nu au posibilitatea de a participa la programul de antrenament specifice etapelor de pregătire, sportivii care nu au fost admiși în etapele superioare de pregătire, de elevii înmatriculați recent.

➤ **Selecția în grupele în grupele de pregătire**

Activitatea de selecție a copiilor/ sportivilor cu aptitudini se vor desfășura continuu prin aplicarea metodelor specifice de observare și evaluare, totodată se va ține cont de asigurarea unui număr suficient de subiecți (sportivi) pentru asigurarea procesului de pregătire. Criterii de selecție în grupele cu profil sportiv trebuie să se vizeze următoarele componente:

- starea de sănătate;
- componenta genetică (dimensiuni longitudinale ale corpului, compoziția scheletului etc.);
- indici ai pregătire motrice specifice probei de sport;
- capacități specifice probei;
- activitatea competițională și performanța sportivă;
- caracteristici temperamentale ale subiectului.

Selecția continuă în timpul procesului de pregătire este asigurată de evaluarea periodică prin evaluarea pregătirii sportive (teste motrice și funcționale, tehnico-tactice), și prin nivelul performanței obținute în competiție sau concurs având ca obiectiv primordial pentru promovare în grupe de nivel superior.

✓ *Selecția inițială* (preliminară sau primară) – constă în depistarea copiilor cu aptitudini deosebite pentru practicarea sportului de performanță. Ea se realizează la vârste diferite în funcție de particularitățile ramurilor de sport, corespunzător cu vârstele la care se pot evidenția anumite calități.

✓ *Selecția secundară* (intermediară) – se situează în jurul perioadei pubertare când are loc stabilizarea din punct de vedere biologic și psihic. Vârstele sunt cuprinse între 11 și 16 ani (la fete, respectiv băieți). În ramurile în care este posibilă specializarea timpurie selecția secundară se aplică după aproximativ 4-5 ani de pregătire.

✓ *Selecția finală* (pentru marea performanță) – este selecția sportivilor deja consacrați.

➤ **Evaluarea în antrenamentul sportiv**

Evaluarea efectelor antrenamentului este importantă la fel ca și proiectarea, programarea și desfășurarea activității, reprezentând condiția fundamentală pentru dirijarea științifică a antrenamentului.

Obiectivele generale ale activității de evaluare a antrenamentului sunt:

- aprecierea eficienței activității competiționale;
- raportarea rezultatelor din concursuri la obiectivele de performanță stabilite;

- verificarea și evaluarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, al pregătirii tehnico-tactice, psihice, integrale;
- testarea capacităților funcționale ale diferitor sisteme, organe sau mecanisme funcționale (aerobe, anaerobe, etc.), care determină eficiența activității competiționale;
- cunoașterea reacției organismului sportivului la eforturile de antrenament și a particularităților proceselor de oboseală și de restabilire;
- verificarea indicatorilor de efort (volum, intensitate, pauze) specifici diferitor sisteme de acționare, raționalizate și standardizate, folosite în lecții, microcicluri, mezocicluri.

Cunoașterea capacității de adaptare la efort, a măiestriei tehnice, a capacității tactice, a stării de sănătate, a nivelului consumului de energie, precum și a capacității psihice a sportivului constituie tot atâtea obiective de evaluat și interpretat. Pentru fiecare dintre acestea se folosesc sisteme metodologice de evaluare adecvate care evidențiază starea de adaptare în care se află sportivul.

Tipuri de evaluare în procesul antrenamentului sportiv. Scopul principal al evaluării constă în evidențierea modificărilor funcționale prezente sub forma stărilor de adaptare, determinate de influențele antrenamentului de durată lungă, medie sau scurtă. În funcție de aceste durate se constituie următoarele tipuri de evaluare:

✓ **Evaluarea de etapă** se realizează, de regulă, la finalul macrociclurilor anuale și al etapelor în cadrul diferitor perioade, având următoarele sarcini:

- evidențierea gradului de adaptare la efort a sportivului sub influența antrenamentului de lungă durată;
- elaborarea strategiei de pregătire pentru macrociclul sau etapa următoare;
- relevarea aspectelor negative sau a lacunelor, precum și a rezervelor insuficient valorificate.

Concluziile vor sta la baza elaborării unor planuri individualizate de corectare și chiar de reformulare a obiectivelor de instruire. Evaluarea de etapă este eficientă când se aplică de 2-3 ori într-un macrociclul: la sfârșitul primei și al celei de-a doua etape din perioada pregătitoare, în perioada precompetițională (prin concursuri). Este necesar a se menține aceleași condiții de examinare, cu aceleași instrumente și aparate.

✓ **Evaluarea curentă** (de mezociclu ori microciclu) este subordonată, ca organizare și conținut, evaluării de etapă. Se consideră necesar ca, la finalul fiecărui mezociclu, să se aplice probe de control specifice sau nespecifice, în funcție de obiectivele mezociclului respectiv. Acest tip de evaluare este valabil numai pentru perioada pregătitoare; în perioada competițională verificarea se face prin concurs.

✓ **Evaluarea operativă** se aplică cu precădere în lecțiile de antrenament, având ca scop fundamental alegerea celor mai bune mijloace și combinații de exerciții.

BIBLIOGRAFIE

Cadrul legal și normativ

1. Blândul, V.C. *Bazele educației nonformale*. Cluj-Napoca: MEGA, 2015.
2. Guțu, Vl. (coord.expert), Crudu, V. (coord.gen.), Achiri, I., Bîrnaz, N., Ciorbă, C., Ciuvaga, V., Dandara, O., Darii, L., Gremalschi, A., Ghicov, A., Guțu, I., Morari, M., Muraru, E., Olaru, V., Paiu, M., Sochircă V., Solcan, A., Șevciuc, M., Toma, N., Țurcanu, C., Velișco, N., Vitcovschii, A. *Curriculum de bază: sistem de competențe pentru învățământul general*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Universitatea de Stat din Moldova, UNICEF Moldova, Chișinău: CEP USM, 2020.
3. Guțu, Vl. (coord.științ.), GRÎU, N. (coord.gen.), Crudu, V. (coord.gen.), Marț, V. (coord.op.),

- Bragarenco, N., Burduh, A., Cosumov, M., Cotovițaia, D., Florea, V., Guțu, Vl., Șevciuc, M., Țurcanu, C. Cadrul de referință al educației și învățământului extrașcolar din Republica Moldova. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, 2020, 98 p.
4. Guțu, Vl. (coord.științ.), Grîu, N. (coord.gen.), Crudu, V. (coord.gen.), Marț, V. (coord.op.), Bragarenco, N., Burduh, A., Cosumov, M., Cotovițaia, D., Florea, V., Guțu, Vl., Șevciuc, M., Țurcanu, C. Curriculum de bază: competențe pentru educația și învățământul extrașcolar din Republica Moldova. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău: CEP USM, 2020, 30 p.
 5. Guțu, Vl. (expert-coord.naț.), Vrânceanu M. (expert-coord.naț.), Cutasevici, A. (coord.naț.), Crudu, V. (coord.naț.), Clichici, V. (coord.), Ciobanu, L., Mocanu, L., Straistari-Lungu, C., Duminică, S., Dascal, A. *Cadrul de referință al Educației Timpurii din Republica Moldova*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Chișinău: Lyceum, 2018.
 6. Guțu, Vl. *Curriculum educațional. Cercetare. Dezvoltare. Optimizare*. Chișinău: CEP USM, 2014, ISBN 978-9975-71-526-3, 230 p.
 7. Guțu, Vl., Pogolșa, L.(coord.), Crudu, V. (coord.), Bucun, N., Ghicov, A., Achiri, I., Gremalschi, A., Velișco, N., Goraș, M., Gaiciuc, V., Lungu, C., Ceapa, V., Cotovițaia, D., Marț, V., Ghenciu, N., Gînu, D., Eftodi, A. *Cadrul de Referință al Curriculumului Național*. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Institutul și Științe ale Educației. Chișinău: Lyceum 2017.
 8. Guțu, Vl., Vicol, M. *Tratat de pedagogie – între modernism și postmodernism*. Iași: Performantica, Institutul Național de Inventică, 2014.
 9. *Regulamentul-tip al instituției de învățământ extrașcolar*. Proiect. Chișinău: Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, 2020.
 10. *PLANUL-CADRU pentru învățământul primar, gimnazial și liceal anul de studii 2020-2021*. Chișinău: Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, 2020

Literatură în domeniu

11. Alexe N. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1999. 230 p.
12. Bompa T. Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Constanța: Ex Ponto, 2001. 382 p.
13. Dragnea A., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. București: FEST, 2002, p. 100-250.
14. Motroc I. Probleme ale teoriei și metodicii antrenamentului. București: C.N.E.F.S., 1989, 182 p.
15. Triboi V., Păcuraru A. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași: Prim, 2013. 374 p.
16. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и Спорт, 1985. 324 с.
17. Верхошанский Ю. В. Принципы организации тренировок спортсменов высшего класса в годичном цикле. В: Теория и практика физической культуры, № 2, 1991, с. 24-31.
18. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. Москва: Академия, 2004. 400 с.
19. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки В: Теория и практика физической культуры, 2000, № 3, с. 28-37.
20. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997, с. 300-312.
21. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп, 2015, кн. 1, 679 с; кн. 2, 750 с.

CURIICULUM DE BAZĂ
pentru *Școlisportive*

domeniul *Sport, Turism și Agrement*

ÎNVĂȚĂMÂNT EXTRAȘCOLAR

Format ???.

Tiraj: ??? ex.

Comanda ?/21.

???