

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**  
**CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM**

**PROGRAMA ȘCOLARĂ PENTRU CICLUL INFERIOR AL LICEULUI**

***PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ***

**CLASA A XII-A**

**Filiera vocațională, profil sportiv, toate specializările**

*Aprobat prin ordinul ministrului*

*Nr. 5959 / 22.12.2006*

București, 2006

## NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculumul pentru disciplina *PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ* (P.T.S.) se adresează claselor cu program sportiv din filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările, din învățământul liceal.

Prin studierea acestei discipline, se urmărește însușirea de către elevi a unui sistem de cunoștințe teoretice și metodice, pe care să-și fundamenteze pregătirea sportivă proprie, cât și dobândirea unor competențelor metodice și organizatorice specifice rolului de instructor sportiv.

Programa este structurată în competențe specifice fiecărui an de studiu, derivate din competențele generale, proprii învățământului liceal – ciclurile inferior și superior. Fiecărei competențe specifice îi sunt asociate conținuturi care contribuie la realizarea acesteia, conform logicii specifice domeniului teoriei și metodicii antrenamentului sportiv. De asemenea, în programă se regăsesc o serie de sugestii metodologice considerate eficiente în practica didactică. Valorile și atitudinile accentuează potențialul acestui domeniu care trebuie valorificat pentru structurarea complexă a personalității elevului sportiv de performanță.

Activitatea didactică la această disciplină se desfășoară cu întreaga clasă, în cadrul celor două ore alocate în planul-cadru de învățământ.

Disciplina *PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ* se regăsește în catalog cu rubrică proprie, evaluarea curentă a elevilor realizându-se prin probe orale și/sau scrise, iar la finalul fiecărui semestru fiind prevăzută teza.

## COMPETENȚE GENERALE

1. Interpretarea științifică a problematicii activităților sportive de performanță
2. Utilizarea terminologiei specifice sportului de performanță
3. Operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice antrenamentului sportiv
4. Corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice disciplinei sportive practicate
5. Utilizarea adecvată de metode și tehnici specifice investigării, interpretării și evaluării/autoevaluării nivelului de pregătire sportivă
6. Organizarea activităților de instruire și competiționale, în concordanță cu reglementările din domeniu și cu atribuțiile instructorului sportiv

## VALORI ȘI ATITUDINI

- ✓ Opțiunea pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul alocat diferitelor activități zilnice cu timpul destinat activităților de refacere și de recreare
- ✓ Responsabilitatea față de propria sănătate, creștere și dezvoltare fizică și față de evoluția capacității de performanță
- ✓ Manifestarea spiritului de fair-play atât în activitatea sportivă, cât și în viața socială
- ✓ Obiectivitate în aprecierea randamentului propriu, al partenerilor și al adversarilor
- ✓ Interes constant pentru fenomenul sportiv, dorință de autoperfecționare și perseverență
- ✓ Simțul datoriei și responsabilitatea în pregătire pentru atingerea obiectivelor prestabilite
- ✓ Manifestarea spiritului competitiv în activitățile desfășurate

## COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

### 1. Interpretarea științifică a problematicii activităților sportive de performanță

	Competențe specifice	Conținuturi
1.1.	Caracterizarea fenomenului sportiv contemporan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Caracteristicile sportului contemporan</b></li> <li>- tendințe manifestate în sportul contemporan</li> </ul>

### 2. Utilizarea terminologiei specifice sportului de performanță

	Competențe specifice	Conținuturi
2.1.	Utilizarea fondului terminologic însușit, în situații variate de comunicare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Termeni de specialitate echivalenți în limbi străine de circulație internațională</b></li> <li>• <b>Surse de documentare scrise și audio-vizuale</b></li> <li>• <b>Informare-comunicare pe INTERNET</b></li> <li>- adrese</li> <li>- site-uri</li> </ul>

### 3. Operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice antrenamentului sportiv

	Competențe specifice	Conținuturi
3.1.	Identificarea factorilor obiectivi care condiționează forma sportivă	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Forma sportivă</b></li> <li>• <b>Structura antrenamentului sportiv</b></li> <li>- raportul macrociclu – mezociclu - microciclu</li> </ul>
3.2.	Elaborarea principalelor documente de planificare specifice antrenamentului sportiv	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Documente de planificare</b></li> <li>- plan anual</li> <li>- plan pe mezociclu</li> <li>- plan pe microciclu</li> <li>- plan/proiect de lecție</li> </ul>

### 4. Corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice disciplinei sportive practicate

	Competențe specifice	Conținuturi
4.1.	Elaborarea planului de antrenament pentru un microciclu din perioada competițională	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Relația dintre pregătire – concurs - refacere</b></li> <li>- concurs singular</li> <li>- serie de concursuri</li> <li>- calificări</li> <li>- turneu</li> </ul>
4.2.	Elaborarea unui plan/proiect de lecție de antrenament	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lecția de antrenament sportiv</b></li> <li>- tipologie</li> <li>- structură</li> </ul>
4.3.	Aprecierea valențelor pregătirii sportive, în condiții naturale speciale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Forme de pregătire centralizată, organizate în condiții naturale speciale</b></li> <li>- altitudine</li> <li>- temperatură</li> </ul>

### 5. Utilizarea adecvată de metode și tehnici specifice investigării, interpretării și evaluării/ autoevaluării nivelului de pregătire sportivă

	Competențe specifice	Conținuturi
5.1.	Determinarea nivelului de eficiență a exercițiilor tehnico-tactice, în vederea evaluării	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Probe de control</b></li> <li>- Criterii de evaluare</li> </ul>

**6. Organizarea activităților de instruire și competiționale, în concordanță cu reglementările din domeniu și cu atribuțiile instructorului sportiv**

	<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
6.1.	Conducerea unei lecții/secvențe de lecție organizate cu colegii de clasă	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conducerea – organizarea exersării</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- comandă</li> <li>- plasament</li> <li>- demonstrare</li> <li>- corectare</li> <li>- asigurare</li> <li>- ajutor</li> <li>- sprijin</li> </ul> </li> </ul>
6.2.	Organizarea, în echipă, a unei competiții, la nivelul liceului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sistemul competițional, tipuri de activități</b></li> <li>• <b>Programarea concursurilor:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sistem eliminatoriu</li> <li>- sistem turneu (tabela Berger)</li> <li>- mixt</li> </ul> </li> <li>• <b>Regulamentul de concurs</b></li> <li>• <b>Comisiile de organizare constituite pentru organizarea competițiilor:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de înscriere</li> <li>- de validare</li> <li>- de programare</li> <li>- de arbitri</li> <li>- de contestații</li> </ul> </li> </ul>

### SUGESTII METODOLOGICE

Competențele specifice și conținuturile aferente prevăzute în programa școlară au fost raportate la volumul de ore alocate acestei discipline prin planul-cadru de învățământ, incluzând activitățile de predare-învățare, recapitulative și de evaluare curentă și sumativă.

Predarea acestei discipline se recomandă a fi realizată de către cadre didactice normate constant, la această disciplină. În realizarea demersului didactic, acestea vor utiliza forme de predare variate, corespunzător specificului fiecărei unități tematice, completând expunerea cu materiale intuitive explicative, argumentative sau exemplificative din disciplinele sportive în care se specializează elevii fiecărei clase.

Această disciplină oferă posibilitatea utilizării unor metode precum: dezbateră, studiul de caz, analiza de documente, lucrări practico-metodice, de laborator, asistarea și analiza unor activități practice.

Elevii vor fi angrenați în activități de învățare, individuale și pe grupe, teoretice și practice, cum sunt:

- determinări de parametri morfologici, funcționali și motrici;
- elaborări de conținuturi și conduceri de secvențe ale lecțiilor de antrenament;
- colectarea și interpretarea unor date referitoare la valori funcționale ale colegilor de clasă, din lecții practice cu conținuturi de diferite tipuri;
- analiza unor documente de planificare;
- referate sau sinteze pe diferite teme.

Deoarece la nivelul unei clase cu profil sportiv pot exista discipline sportive diferite, este necesar ca în predarea conținuturilor acestui curriculum să se recurgă sistematic la exemplificări din toate disciplinele sportive practicate de elevii clasei respective.

Evaluarea va viza competențele specifice prezentate în programă relaționate cu principalele conținuturi aferente, elevii primind semestrial minimum două note, la care se adaugă nota de la teză.

Profesorii pot apela la forme diferite de evaluare, promovând referatul, conversația euristică și portofoliul.

Pentru a asigura buna pregătire a elevilor, unitatea de învățământ și profesorii care predau această disciplină trebuie să asigure, prin biblioteca școlii sau prin cabinetul metodic al catedrei, materialele documentare specifice, de actualitate.