

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

**PROGRAME ȘCOLARE PENTRU CLASELE A IX-A – A XII-A**

***PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ***

**Filiera vocațională, profil sportiv**

**Disciplina sportivă de specializare: KAIAC - CANOE**



**BUCUREȘTI - 2006**

## COMPETENȚE GENERALE

1. Valorificarea la nivel maxim, în competiții, a potențialului fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic, dobândit prin pregătirea sportivă practică.
2. Optimizarea componentelor pregătirii sportive proprii, prin integrarea cunoștințelor și a metodologiei însușite în pregătirea sportivă practică.
3. Manifestarea calităților de organizator, arbitru și conducător al activităților de instruire și de concurs/competiționale a grupelor de inițiere în disciplina sportivă în care s-a specializat.
4. Evaluarea obiectivă a randamentului sportiv propriu, al partenerilor și al adversarilor.
5. Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori.

## VALORI ȘI ATITUDINI

- Dorința de autoperfecționare și perseverență în atingerea și depășirea obiectivelor de instruire și de performanță prestabilite.
- Manifestarea spiritului competitiv în activitățile de antrenament și competiționale.
- Simțul datoriei și responsabilitatea în pregătire și concurs.
- Respect față de reguli, parteneri, adversari, arbitri, spectatori.
- Manifestarea spiritului de fair-play, atât în activitatea sportivă cât și în viața socială.
- Disponibilitate pentru colaborare cu partenerii, pentru inițierea și menținerea relațiilor inter-umane.
- Obiectivitate în aprecierea randamentului propriu, al coechipierilor și al adversarilor.
- Opțiunea pentru o viață sănătoasă și echilibrată, pentru adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu cel liber.

## NOTA DE FUNDAMENTARE

### la disciplinele sportive care se predau în învățământul sportiv cu program integrat și suplimentar

Programele școlare pe disciplină sportivă pentru învățământul sportiv cu program integrat și suplimentar, documente reglatoare componente ale curriculumului național, au fost elaborate în conformitate cu:

- asumarea de către România a *Planului detaliat de lucru asupra obiectivelor sistemului educațional și de formare profesională din Europa*, ratificat de Consiliul Europei de la Barcelona în 2002 și a *Declarației miniștrilor europeni ai educației și formării profesionale și a Comisiei Europene cu privire la consolidarea cooperării europene în formarea profesională – „Declarația de la Copenhaga”*, convenită la Copenhaga 2002;
- obiectivele actuale ale reformei învățământului din România, vizând finalitățile, curriculumul și structura învățământului preuniversitar obligatoriu și post-obligatoriu, stabilite în conformitate cu prevederile Legii învățământului nr. 84/1995, republicată, cu modificările și completările ulterioare;
- nevoia de adaptare a curriculumului național la schimbările din structura învățământului preuniversitar: apartenența claselor a IX-a și a X-a, deopotrivă, la învățământul obligatoriu și la cel liceal;
- valorificarea experienței pozitive privind proiectarea curriculumului pornind de la competențe ca achiziții finale ale învățării, prin care se asigură accentuarea dimensiunii acționale în formarea elevilor;
- rolul și statutul pregătirii sportive practice într-o disciplină sportivă, stabilite în planurile cadru de învățământ pentru învățământul preuniversitar obligatoriu și post-obligatoriu în care funcționează clase cu program sportiv integrat, cât și pentru secțiile din unitățile de învățământ cu program sportiv suplimentar.

Noile programe școlare, pentru fiecare disciplină sportivă, au următoarea structură:

- *Nota de fundamentare*, elaborată în scopul prezentării relației dintre programele școlare și documentele de politică educațională și curriculară pe care acestea se fundamentează.
- *Nota de prezentare*, în care se detaliază rolul disciplinei de învățământ și statutul specific al acesteia în cazul curriculum-ului național, precum și contribuția disciplinei de învățământ la cele opt domenii de competențe-cheie stabilite la nivel european.
- *Competențe generale*, cu un nivel accentuat de complexitate, definite pentru a evidenția achizițiile finale de învățare ale elevilor la sfârșitul etapei de școlarizare.
- *Valori și atitudini*, promovate prin învățare, pe întreg parcursul etapei de școlarizare.
- *Competențe specifice*, cărora le sunt asociate *conținuturi* – reprezentând nucleul funcțional al programei școlare – definite pentru fiecare grupă de nivel de instruire: *începători, avansați, performanță*.
- *Sugestii metodologice*, elaborate pentru a orienta proiectarea demersului didactic adecvat competențelor, valorilor și atitudinilor prevăzute în programele școlare.

## NOTĂ DE PREZENTARE

Prezentul document conține programele școlare pentru disciplina ***Pregătire sportivă practică***, clasele a IX-a – a XII-a, filiera vocațională, profil sportiv, specializarea KAIAC-CANOE, nivelurile de pregătire: ÎNCEPĂTORI, AVANSAȚI, PERFORMANȚĂ.

Obiectivul general al disciplinei ***Pregătire sportivă practică*** într-o disciplină sportivă constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora în vederea valorificării lor la nivel maxim în activitatea sportivă competițională, specifică categoriei de vârstă și nivelului de instruire, pe fondul menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale.

Disciplina ***Pregătire sportivă practică*** contribuie, prin exersarea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor pe care le dezvoltă, la pregătirea elevilor în domeniile de competențe cheie, definite la nivel european: comunicare în limba maternă, comunicare într-o limbă străină, matematică și științe, tehnologia informației și a comunicațiilor, a învăța să înveți, competențe interpersonale, interculturale, sociale și civice, spirit antreprenorial și sensibilitate la cultură.

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

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, în limba română și în limbi străine cu profesorul antrenor, cu colegii de antrenament/echipă cu adversarii și arbitrii;
- sesizare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament, precum și a substratului biochimic și fiziologic al reacțiilor organismului în efort;
- analizare a aspectelor biomecanice ale procedeele tehnice specifice disciplinei sportive de specializare și acționarea, după caz, pentru ameliorarea unor componente ale acestora;
- căutare, stocare și comunicare, prin mijloacele tehnologiei informației și a comunicațiilor, de date vizând: componentele și metodologia pregătirii de specialitate în disciplina sportivă practică, performanțele actuale realizate pe plan național și mondial, tehnologii eficiente ale instalațiilor și echipamentelor din domeniul specialității etc.;
- inițiere și întreținere de relații interpersonale, autocontrolul relațiilor personale în concordanță cu comportamentele acceptate și interzise în disciplina sportivă practică, medierea situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor și al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază, înțelegerea statutului de sportiv profesionist;
- utilizare a unor categorii de metode și mijloace eficiente de perfecționare a componentelor pregătirii sportive, precum și a instrumentelor de evaluare ale acestora, care pot fi folosite independent, corespunzător evoluției personale a parametrilor pregătirii sportivului.

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

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

Aria curriculară/disciplina	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<i>Educație fizică și sport</i>	6-8	6-8	6-8	6-8	6-9	6-9	6-9	6-9

**Planul-cadru de învățământ pentru clasele a IX-a – a X-a  
Ciclul inferior al liceului  
Filiera vocațională – profil sportiv**

Aria curriculară/ Disciplina	Clasa a IX-a				Clasa a X-a				
	TC	CD	TC+CD	CDS	TC	CD	TC+CD	CDS	
<i>Educație fizică și sport</i>		2	8	10	2*	2	8	10	2*
	<i>Educație fizică</i>	2	-	2		2	-	2	
	<i>Pregătire sportivă practică</i>	-	8	8		-	8	8	

*\* Notă: orele de educație fizică prevăzute în TC și CDS se alocă pregătirii sportive practice*

**Planul-cadru de învățământ pentru clasele a XI-a – a XII-a  
Ciclul superior al liceului  
Filiera vocațională – profil sportiv  
Toate specializările**

Aria curriculară/ Disciplina	Clasa a XI-a				Clasa a XII-a				
	TC	CD	TC+CD	CDS	TC	CD	TC+CD	CDS	
<i>Educație fizică și sport</i>		-	12	12	2-5	-	12	12	2-5
	<i>Pregătire sportivă practică</i>	-	12	12		-	12	12	

**Notă:** 2 ore din CDS se alocă pregătirii sportive practice.

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

Grupa	Începători	Avansați	Performanță
Nr. de ore săptămânal	4-6-8	8-10-12	12-14-16

Întrucât practica avansată, națională și internațională, în domeniul pregătirii sportivilor de performanță a confirmat ca formație eficientă de instruire **grupa de nivel valoric**, programa de pregătire sportivă practică a fost concepută pe cele trei grupe de nivel valoric, respectiv de **începători, de avansați și de performanță**, precizându-se pentru fiecare grupă competențele specifice și conținuturile aferente, corespunzător vârstei optime a elevilor și stadiului de pregătire în aceeași grupă specific fiecărei discipline sportive.

Din această programă obligatorii sunt competențele generale și specifice, valorile și atitudine prevăzute, conținuturile aferente fiecărei competențe specifice putând fi completate, înlocuite, dezvoltate corespunzător particularităților grupei și competenței profesionale a cadrului didactic.

În învățământul sportiv integrat grupele se constituie din elevi din clase diferite, având un caracter deschis, promovările la grupele de nivel superior, realizându-se corespunzător capacității de performanță manifestată obiectiv, în concursuri, de către fiecare elev.

Potrivit prevederilor planurilor de învățământ pentru ciclul liceal cu program sportiv integrat, nu se constituie grupe de începători.

## Competențe specifice și conținuturi

**C.G. 1 - Valorificarea la nivel maxim, în competiții, a potențialului fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic, dobândit prin pregătirea sportivă practică.**

Competențe specifice	Conținuturi
<b>1.1.</b> <b>Realizarea eforturilor generale impuse de antrenamente și întreceri.</b>	<p><b>Indici somato-funcționali:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tonicitate și troficitate musculară</li> <li>• capacitatea vitală</li> <li>• debit respirator</li> <li>• debit cardiac</li> <li>• talie medie</li> <li>• stabilitatea marilor articulații</li> </ul> <p><b>Deprinderi și priceperi motrice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alergarea pe teren variat armonizată cu ritmul respirator</li> <li>• tracțiuni și împingeri</li> <li>• echilibru pe suprafețe instabile</li> <li>• transport de greutate</li> </ul> <p><b>Calități motrice de bază:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteză de reacție și de execuție</li> <li>• forță dinamică</li> <li>• rezistență generală în regim aerob</li> <li>• îndemânarea membrelor superioare</li> <li>• mobilitatea marilor articulații</li> </ul>
<b>1.2.</b> <b>Susținerea eficientă a efortului specific solicitărilor în antrenamente și întreceri.</b>	<p><b>Indici somato-funcționali specifici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• capacitate vitală la efort prelungit</li> <li>• debit cardiac la efort prelungit</li> <li>• elasticitatea cutiei toracice</li> <li>• proporționalitatea dezvoltării corporale</li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteza de reacție la stimuli auditivi și vizuali</li> <li>• viteză de repetiție</li> <li>• forță în regim de viteză</li> <li>• forță în regim de rezistență</li> <li>• coordonare în acțiuni singulare și cu partener</li> <li>• rezistență în regim aerob și musculară locală</li> </ul>
<b>1.3.</b> <b>Utilizarea adecvată în întreceri a procedeele tehnice însușite.</b>	<p><b>Procedee tehnice de bază:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• manevrarea ambarcațiunii</li> <li>• intrarea și ieșirea din barcă</li> <li>• priza palmelor pe vâsle</li> <li>• plecarea de la ponton</li> <li>• mișcări specifice de vâslit, în ambele părți</li> <li>• vâslirea la bac-corectări fragmentate, intensitate, cadență</li> </ul>
<b>1.4.</b> <b>Inițierea oportună a acțiunilor tactice individuale în întreceri.</b>	<p><b>Acțiuni tactice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• intrarea rațională în cursă</li> <li>• dozarea efortului pe parcursul cursei</li> <li>• coordonarea intensității efortului raportat la acțiunile adversarilor</li> <li>• atacul finisului</li> </ul>

Competențe specifice	Conținuturi
<p><b>1.5.</b> <b>Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice kaiac-canoe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dorința de victorie</li> <li>• combativitate</li> <li>• tenacitate</li> <li>• concentrare</li> <li>• curaj</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>• corectitudine și modestie</li> <li>• atenție distributivă</li> <li>• eliminarea sentimentului de teamă față de adversari</li> <li>• inteligență și discernământ în cursă</li> </ul>

**C.G.2 - Optimizarea componentelor pregătirii sportive proprii, prin integrarea cunoștințelor și a metodologiei însușite în pregătirea sportivă practică.**

Competențe specifice	Conținuturi
<p><b>2.1.</b> <b>Ameliorarea independentă a indicilor somato-funcționali, conform programului dat de antrenor.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• program de creștere a masei musculare active</li> <li>• metode/procedee de creștere a troficității</li> <li>• metode / procedee de creștere a tonicității</li> <li>• nutriția specifică</li> <li>• determinarea indicilor morfo-funcționali și acționare pentru îmbunătățirea lor</li> <li>• dobândirea și menținerea indicilor de proporționalitate</li> </ul>
<p><b>2.2.</b> <b>Creșterea nivelului de manifestare a calităților motrice proprii, conform recomandărilor profesorului/antrenorului.</b></p>	<p><i>Metode și mijloace de dezvoltare:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței maxime, explozive;</li> <li>• a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>• a rezistenței la eforturi aerobe și mixte</li> <li>• a îndemânării</li> <li>• a mobilității și a supleței</li> <li>• a indicilor de proporționalitate</li> <li>• procedeele de evaluare a indicilor morfo-funcționali</li> </ul>
<p><b>2.3.</b> <b>Exersarea independentă a exercițiilor de consolidare a tehnicii, la recomandarea profesorului/antrenorului.</b></p>	<p><i>Procedee tehnice recomandate individual (după caz):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• manevrarea ambarcațiunii pe uscat și pe apă</li> <li>• aruncarea și dezarmarea ambarcațiunilor</li> <li>• recomandări particularizate privind vâslirea</li> <li>• declanșarea finisului raportat la tehnica de vâslire</li> </ul>

**C.G.3 - Manifestarea calităților de organizator, arbitru și conducător al activităților de instruire și competiționale / de concurs a grupelor de inițiere în disciplina sportivă în care s-a specializat.**

Competențe specifice	Conținuturi
<p><b>3.1.</b> <b>Manifestarea calităților de bun demonstrant al procedeelor tehnice de bază.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• caracteristicile demonstrării corecte</li> <li>• procedee de acordare a ajutorului, asistenței și a sprijinului</li> </ul>

**C.G.4 - Evaluarea obiectivă a randamentului sportiv propriu, al partenerilor și al adversarilor**

Competențe specifice	Conținuturi
<p><b>4.1.</b> <b>Identificarea factorilor care generează randamentul sportiv optim și a celor care îl diminuează.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• factorii care condiționează performanța</li> <li>• cauzele care reduc randamentul</li> <li>• criteriile de apreciere a randamentului</li> </ul>
<p><b>4.2.</b> <b>Analizarea obiectivă a rezultatelor din întreceri.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• criteriile de analiză</li> </ul>

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



Competențe specifice	Conținuturi
<p><b>5.1.</b> <b>Respectarea în întreceri a regulilor stabilite.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de concurs</li> <li>• greșeli frecvente</li> </ul>
<p><b>5.2.</b> <b>Manifestarea respectului față de antrenori și partenerii de antrenament.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportamentul în concurs</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> <li>• relații specifice de cooperare</li> </ul>

### Competențe specifice și conținuturi

**C.G. 1 - Valorificarea la nivel maxim, în competiții, a potențialului fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic, dobândit prin pregătirea sportivă practică.**

Competențe specifice	Conținuturi
<p><b>1.1.</b>  <b>Realizarea eforturilor generale impuse de antrenamente, întreceri și concursuri.</b></p>	<p><b>Indici somato-funcționali:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• talie medie-înaltă</li> <li>• troficitate și tonicitate musculară</li> <li>• capacitate vitală</li> <li>• ponderal-normal</li> <li>• debit cardiac</li> </ul> <p><b>Deprinderi și priceperi motrice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alergarea coordonată cu actul respirator</li> <li>• sărituri cu desprinderi pe unul și două picioare</li> <li>• tracțiuni și împingeri</li> <li>• transport de greutate</li> <li>• echilibru în desfășurarea de acțiuni variate</li> </ul> <p><b>Calități motrice de bază:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteza de deplasare în regim anaerob</li> <li>• viteza de reacție-execuție</li> <li>• forță dinamică</li> <li>• îndemânare segmentară</li> <li>• rezistență în regim aerob, anaerob și mixt</li> </ul>
<p><b>1.2.</b>  <b>Susținerea eficientă a efortului specific solicitărilor în antrenamente, întreceri și concursuri.</b></p>	<p><b>Indici somato-funcționali specifici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tonicitatea și troficitatea musculaturii trenului superior</li> <li>• indici cardio-vasculari și respiratori crescuți</li> <li>• anvergură mare</li> <li>• mobilitate și stabilitate scapulohumerală și a coloanei vertebrale</li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili</li> <li>• viteza de execuție repetitivă</li> <li>• forță explozivă</li> <li>• forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>• rezistența musculară locală</li> <li>• îndemânare în realizarea propriilor acțiuni și corelat cu cele ale partenerilor</li> </ul>
<p><b>1.3.</b>  <b>Utilizarea eficientă în concursuri a procedeele tehnice însușite.</b></p>	<p><b>Procedee tehnice de bază (pregătire tehnică):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vâslire în ritm lent și accelerat, atacul luciului de apă</li> <li>• vâslit pe ergometru</li> <li>• vâslit în alternări de cadență și intensitate variată</li> </ul>
<p><b>1.4.</b>  <b>Inițierea oportună a acțiunilor tactice individuale în concursuri.</b></p>	<p><b>Acțiuni tactice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vâslit cu cadență și respirație impusă</li> <li>• vâslit cu urmărirea adversarilor</li> <li>• respectarea graficului de concurs</li> <li>• intrarea rațională în cursă susținând efortul impus fiecărei etape/situații</li> <li>• vâslit cu cadență și respirație impusă</li> <li>• vâslit cu urmărirea adversarilor</li> <li>• respectarea graficului de concurs</li> </ul>

Competențe specifice	Conținuturi
1.5. Manifestarea în concursuri a trăsăturilor psihice dominante, specifice grupului de probe atletice	<ul style="list-style-type: none"> <li>dorința de victorie</li> <li>eliminarea sentimentului de teamă față de adversar</li> <li>curaj</li> <li>încredere în posibilitățile proprii</li> <li>tenacitate</li> <li>concentrare</li> <li>inițiativă</li> <li>combativitate</li> </ul>

**C.G.2 - Optimizarea componentelor pregătirii sportive proprii, prin integrarea cunoștințelor și a metodologiei însușite în pregătirea sportivă practică.**

Competențe specifice	Conținuturi
2.1. Ameliorarea independentă, la nivel optim, a indicilor somato-funcționali.	<ul style="list-style-type: none"> <li>program de slăbire după caz</li> <li>rația alimentară</li> <li>procedeele de determinare a indicilor morfologici și funcționali</li> <li>programe de creștere a masei musculare active</li> <li>indici de nutriție și proporționalitate</li> </ul>
2.2. Menținerea nivelului de manifestare a calităților motrice proprii, conform recomandărilor profesorului/antrenorului.	<p><i>Metode și mijloace de dezvoltare:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a forței dinamice și explozive a segmentelor musculare</li> <li>a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare</li> <li>a rezistenței la eforturi aerobe</li> <li>a îndemânării</li> <li>a mobilității și a supleței</li> </ul>
2.3. Perfecționarea independentă a tehnicii de execuție a procedeelelor specifice grupului de probe în care se antrenează.	<p><i>Procedee tehnice recomandate individual:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pregătirea ambarcațiunii la ponton</li> <li>vâslirea în prezența vântului</li> <li>vâslire modificând cadența în funcție de poziție în cursă</li> </ul>

**C.G.3 - Manifestarea calităților de organizator, arbitru și conducător al activităților de instruire și competiționale / de concurs a grupelor de inițiere în disciplina sportivă în care s-a specializat.**

Competențe specifice	Conținuturi
3.1. Manifestarea calităților de bun demonstrant și de organizator al exersării.	<ul style="list-style-type: none"> <li>caracteristicile demonstrării eficiente</li> <li>plasament, procedee de organizare a colectivului pentru exersare, variante de comandă în conducerea grupei de executanți</li> <li>procedee de acordare a ajutorului, asistenței și a sprijinului</li> <li>forme de organizare a întrecerilor</li> <li>procedee de corectare a greșelilor de execuție</li> <li>varianta de comandă în conducerea echipajului</li> <li>tehnici ce arbitraj</li> </ul>

**C.G.4 - Evaluarea obiectivă a randamentului sportiv propriu, al partenerilor și al adversarilor**

Competențe specifice	Conținuturi
4.1. Identificarea factorilor care generează randamentul sportiv propriu și a celor care îl diminuează.	<ul style="list-style-type: none"> <li>factorii care condiționează performanța</li> <li>cauzele care reduc randamentul</li> <li>criterii de apreciere a randamentului</li> <li>componentele autocaracterizării, nivelului de pregătire</li> <li>caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante</li> </ul>
4.2. Analizarea obiectivă a rezultatelor din concursuri.	<ul style="list-style-type: none"> <li>criterii de analiză</li> <li>specificul autoanalizei</li> <li>analiza de caz</li> </ul>

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

Competențe specifice	Conținuturi
<p><b>5.1.</b>  <b>Respectarea în întreceri și concursuri a prevederilor regulamentelor oficiale.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regulament de concurs</li> <li>• greșeli de arbitraj, comentarii</li> <li>• abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</li> <li>• criterii de evaluare a arbitrajului</li> </ul>
<p><b>5.2.</b>  <b>Manifestarea constantă a respectului față de antrenori, parteneri, adversari, arbitri și spectatori.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru</li> <li>• comportamentul în concurs</li> <li>• situațiile critice din concurs</li> <li>• relațiile cu oficialii concursurilor</li> </ul>

## Competențe specifice și conținuturi

**C.G. 1 - Valorificarea la nivel maxim, în competiții, a potențialului fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic, dobândit prin pregătirea sportivă practică.**

Competențe specifice	Conținuturi
<p><b>1.1.</b>  <b>Realizarea eforturilor generale impuse de antrenamente, întreceri, concursuri și competiții.</b></p>	<p><b>Indici somato-funcționali:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• masă musculară activă solicitată de probă</li> <li>• troficitate și tonicitate a lanțurilor musculare specifice</li> <li>• capacitate vitală aerobă-anaerobă maximă</li> <li>• debit cardiac și ventilație pulmonară optime</li> </ul> <p><b>Deprinderi și priceperi motrice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acțiuni motrice combinate</li> <li>• tracțiuni și împingeri de obiecte îngreunate</li> <li>• transport de greutate</li> <li>• echilibru-dezechilibrări-reechilibrări</li> <li>• simțul apei</li> </ul> <p><b>Calități motrice de bază:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteză în structuri variate</li> <li>• forța dinamică segmentară explozivă</li> <li>• rezistență generală la eforturi prelungite</li> <li>• îndemânare în manevrări de obiecte</li> </ul>
<p><b>1.2.</b>  <b>Susținerea eficientă a efortului specific solicitărilor în antrenamente, întreceri, concursuri și competiții.</b></p>	<p><b>Indici somato-funcționali specifici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• talie înaltă</li> <li>• anvergura membrelor superioare</li> <li>• capacitate vitală maximă</li> <li>• mobilitate și stabilitate a articulațiilor solicitate prioritar</li> </ul> <p><b>Calități motrice specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteză de reacție la stimuli specifici</li> <li>• viteză în regim de forță și rezistență</li> <li>• forță în regim de viteză și rezistență</li> <li>• rezistență musculară locală în diferite categorii de efort</li> <li>• îndemânare specifică acțiunii de vâslit, individual sau în cuplu</li> </ul>
<p><b>1.3.</b>  <b>Utilizarea optimă în concursuri și competiții a procedeelor tehnice însușite.</b></p>	<p><b>Procedee tehnice specifice probei :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vâslit la bac-corectări particularizate</li> <li>• vâslit adaptat etapelor din cursă</li> <li>• vâslit în grup</li> </ul>
<p><b>1.4.</b>  <b>Inițierea oportună a acțiunilor tactice individuale în concursuri și competiții.</b></p>	<p><b>Acțiuni tactice (în funcție de probă):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cunoașterea și aplicarea oportună în funcție de probă, condiții atmosferice, nivelul adversarilor și categoria de competiție</li> </ul>
<p><b>1.5.</b>  <b>Declanșarea / finalizarea acțiunilor tactice colective.</b></p>	<p><b>Acțiuni tactice colective:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• concurs cu handicap</li> <li>• cursă cu parcurgerea unui grafic impus</li> <li>• parcurgerea pistei cu ruperi de ritm</li> <li>• tatonarea adversarilor și declanșarea finisului</li> </ul>

Competențe specifice	Conținuturi
<p><b>1.6.</b> <b>Manifestarea în întreceri, concursuri și competiții a trăsăturilor psihice dominante, specifice.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dorința de victorie și îmbunătățirea performanței</li> <li>• tenacitate</li> <li>• concentrare</li> <li>• atenție distributivă</li> <li>• inițiativă</li> <li>• stăpânire de sine</li> <li>• colaborare și întrajutorare</li> <li>• combativitate</li> <li>• corectitudine și respect față de adversar, arbitrii și spectatori</li> <li>• voință</li> <li>• curaj</li> <li>• toleranță la stres</li> <li>• reacții comportamentale adaptate</li> <li>• inteligență specifică concursului</li> </ul>

**C.G.2 - Optimizarea componentelor pregătirii sportive proprii, prin integrarea cunoștințelor și a metodologiei însușite în pregătirea sportivă practică.**

Competențe specifice	Conținuturi
<p><b>2.1.</b> <b>Menținerea la nivel optim a indicilor somato-funcționali.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• program de creștere a masei musculare active</li> <li>• procedee de menținere a greutății corporale optime</li> <li>• metode/procedee de creștere a troficității</li> <li>• metode / procedee de creștere a tonicității</li> <li>• alimentația specifică zilelor de concurs</li> <li>• procedeele de evaluare a indicilor morfo-funcționali și criteriile de apreciere a acestora</li> <li>• determinări specifice ale indicilor morfo-funcționali</li> </ul>
<p><b>2.2.</b> <b>Maximizarea nivelului de manifestare a calităților motrice proprii, conform recomandărilor profesorului/antrenorului sau din proprie inițiativă.</b></p>	<p><i>Metode și mijloace de dezvoltare:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forței specifice probei</li> <li>• a vitezei specifice probei</li> <li>• a rezistenței la eforturi specifice probei</li> <li>• a supleței musculaturii</li> <li>• a forței explozive</li> <li>• a calităților motrice combinate</li> </ul>
<p><b>2.3.</b> <b>Perfecționarea independentă a tehnicii probei în care se specializează, prin adaptare la particularitățile morfologice, funcționale și motrice personale.</b></p>	<p><i>Componente tehnice recomandate individual:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• specifice fiecărei probe</li> <li>• vâslire și tempouri variate</li> <li>• vâslire în doi, coordonată</li> <li>• vâslire în condiții îngreunate</li> </ul>

**C.G.3 - Manifestarea calităților de organizator, arbitru și conducător al activităților de instruire și competiționale / de concurs a grupelor de inițiere în disciplina sportivă în care s-a specializat.**

Competențe specifice	Conținuturi
<p><b>3.1.</b> <b>Manifestarea calităților de bun demonstrant, de organizator și conducător al exersării, cât și de arbitru.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• procedee de demonstrație și de explicație a conținutului predat</li> <li>• plasament, procedee de organizare a colectivului pentru exersare, variante de comandă în conducerea grupei de executanți</li> <li>• procedee de acordare a ajutorului, asistenței și a a sprijinului</li> <li>• procedee de corectare a greșelilor de execuție</li> <li>• forme de organizare a întrecerilor și concursurilor</li> <li>• tehnici de arbitraj</li> </ul>

**G.4 - Evaluarea obiectivă a randamentului sportiv propriu, al partenerilor și al adversarilor**

<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
<b>4.1. Determinarea, pe etape, a factorilor care diminuează randamentul sportiv propriu.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• factorii care condiționează performanța</li><li>• cauzele care reduc randamentul</li><li>• criteriile de apreciere a randamentului</li><li>• specificul autocaracterizării și evaluării randamentului</li><li>• personalizarea echipamentului de concurs</li></ul>
<b>4.2. Analizarea obiectivă a rezultatelor din competiții și raportarea lor la obiectivul de performanță prestabilit.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• criteriile de analiză</li><li>• condiții concrete de concurs care pot crește sau diminua performanțele</li><li>• autoanaliza</li><li>• analiza de caz</li></ul>

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

<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
<b>5.1. Respectarea prevederilor regulamentare specifice fiecărui concurs.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• regulament de concurs specific probei</li><li>• principalele abateri de la prevederile regulamentare și consecințele acestora</li><li>• semnificația comenzilor, semnalizărilor arbitrilor și a aparatului electronic</li><li>• greșeli de arbitraj</li><li>• criteriile de evaluare a arbitrajelor</li></ul>
<b>5.2. Manifestarea constantă a respectului față de antrenori, parteneri, adversari, arbitri și spectatori și a spiritului de fair-play.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru</li><li>• comportamentul în concurs</li><li>• situațiile critice din concurs</li><li>• relațiile cu oficialii concursului</li><li>• forme de atragere a susținerii din partea spectatorilor</li><li>• comportamentul din concurs în condiții favorabile și ostile</li></ul>

## SUGESTII METODOLOGICE

Realizarea scopului pentru care au fost create structurile de învățământ sportiv integrat și suplimentar, respectiv afirmarea în sportul de performanță a elevilor cu aptitudini este condiționată preponderent de:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, punând accent corespunzător modelului de selecție specific fiecărei discipline sportive, pe componentele fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum sunt:
  - dimensiunile longitudinale ale corpului;
  - conformația scheletului;
  - indicii de viteză de reacție și de execuție;
  - capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale.
- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționați ai performanței și nivelul performanței obținute în concurs;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptarea permanentă la stimuli progresiv crescuți ca intensitate, complexitate și volum, cu precădere pe linia factorilor care condiționează în cea mai mare măsură capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă de-a lungul întregului an, în învățământul sportiv integrat și suplimentar vacanțele școlare constituindu-se în prilejuri de intensificare a pregătirii;
- analiza atentă și responsabilitatea profesorului antrenor în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de nivel, astfel încât pregătirea să fie motivată și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții;
- stabilirea conținuturilor pregătirii tehnico-tactice în concordanță cu evoluția actuală a acestora pe plan mondial;
- stabilirea unor trasee individuale, de pregătire sportivă cu precădere pentru subiecții cu caracteristici atipice vârstei sub aspectul înălțimii, lungimii segmentelor etc., dar deosebit de eficiente pentru disciplina sportivă respectivă;
- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, de recuperare și de refacere;
- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții) a elevilor cu performanțe sportive deosebite.

\*\*\*La clasele cu program sportiv din învățământul primar, gimnazial și liceal, catedrele/profesorii vor stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru instrumentele de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante în disciplina sportivă respectivă, raportate la probele de selecție, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță, astfel încât să poată acorda trei calificative pe semestru în învățământul primar și câte patru note pe semestru în învățământul gimnazial și liceal, inclusiv pentru elevii cuprinși în clasele mozaic.

Proiectarea didactică atât în învățământul sportiv integrat cât și la cluburile sportive școlare, poate fi realizată sub forma *eșalonării anuale a unităților de învățare*, a *planificărilor calendaristice semestriale* și a *proiectării unităților de învățare* la grupele de începători și sub forma *planului de pregătire anual* și a *planurilor de pregătire pe etapă* la grupele de avansați și de performanță.

La grupele de performanță și înaltă performanță, în afara documentelor prezentate în alineatul anterior se recomandă și elaborarea *planului de perspectivă multianual*, cât și a *planurilor individuale de pregătire* pentru elevii cu perspective deosebite.