

Programa școlară  
pentru disciplina

## **PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ**

Clasele a IX-a - a XII-a

Curriculum de specialitate (CS)  
pentru filiera vocațională, profilul sportiv

- 2025 -

**Programa școlară** este un document curricular reglator care conține, într-o organizare coerentă, oferta educațională a unui anumit domeniu disciplinar, în concordanță cu poziția pe care acest domeniu îl are în planul-cadru de învățământ (nivel de școlaritate, profil/ filieră/ specializare/ calificare, arie curriculară, clasa/clasele la care se studiază, număr ore, statut obligatoriu sau opțional).

Programa școlară pentru disciplina *Pregătire sportivă teoretică* este un document oficial care descrie oferta curriculară pentru învățământul liceal. Disciplina este prevăzută în planul-cadru de învățământ, în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate*, cu un buget de timp de 2 ore/săptămână, în cadrul curriculumului de specialitate, la clasele a IX-a - a XII-a. La clasa a XII-a, conform precizărilor privind curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, disciplina mai poate beneficia de 1 oră la două săptămâni, pentru aprofundare.

Disciplina *Pregătire sportivă teoretică* ocupă un loc esențial în planul de învățământ al liceelor cu profil sportiv, având rolul de a fundamenta științific activitatea practică de antrenament și de a forma competențe intelectuale, atitudinale și valori specifice sportivului modern.

Această disciplină contribuie la *înțelegerea mecanismelor, principiilor și regulilor care stau la baza performanței sportive*, oferind elevilor o perspectivă integrată asupra procesului de pregătire fizică, tehnică, tactică, artistică, psihologică și teoretică.

Prin conținuturile sale, *Pregătirea sportivă teoretică* sprijină:

- dezvoltarea unei culturi sportive științifice, bazate pe cunoaștere, raționament și responsabilitate;
- formarea capacității de autoevaluare și autoorganizare în activitatea sportivă;
- înțelegerea relației dintre efort, sănătate, performanță și echilibru psihic;
- dezvoltarea spiritului competitiv și fair-play-ului, fundamentate pe valori etice și morale.

Astfel, disciplina are un rol formativ major în construirea personalității sportivului educat, capabil să îmbine performanța cu respectul față de sănătate, disciplină și regulile sportului.

Scopul principal al disciplinei este formarea unei gândiri științifice aplicate în activitatea sportivă și dezvoltarea capacității elevilor de a înțelege, analiza și aplica principiile pregătirii sportive în contextul antrenamentului și competiției.

Prin studiul disciplinei „Pregătire sportivă teoretică”, elevul-sportiv dobândește:

- o viziune științifică asupra activității sportive;
- capacitatea de autoorganizare, planificare și control al efortului;
- conștiința importanței disciplinei, eticii și sănătății în atingerea performanței;
- deprinderea de a reflecta critic și responsabil asupra propriei evoluții sportive.

În ansamblu, disciplina contribuie decisiv la formarea sportivului educat, echilibrat și performant, capabil să îmbine cunoașterea științifică cu performanța practică și cu respectul față de valorile umane și sportive.

**Structura programei** include următoarele elemente:

- competențe generale;
- competențe specifice și activități de învățare;
- conținuturile învățării;
- sugestii metodologice.

**Competențele** sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dobândite prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în diverse contexte particulare.

**Competențele generale** definesc *finalitățile majore* ale disciplinei și orientează procesul educațional spre formarea unui sportiv educat, rațional și conștient de mecanismele performanței.

În cadrul disciplinei *Pregătire sportivă teoretică*, competențele generale au următoarele roluri esențiale:

- asigură fundamentarea științifică a pregătirii sportive, prin înțelegerea principiilor de bază ale antrenamentului, efortului și performanței;
- conectează teoria cu practica, oferind elevilor capacitatea de a interpreta și de a aplica în mod conștient principiile antrenamentului sportiv;
- dezvoltă gândirea logică și analitică, necesară pentru a înțelege relațiile cauzale dintre efort, adaptare, refacere și performanță;
- formează o atitudine reflexivă, responsabilă și etică, bazată pe respectul față de sănătate, regulile competiției și principiile fair-play-ului;
- încurajează autonomia sportivului, capacitatea de autoevaluare și autoconducere în procesul propriu de pregătire.

Prin dezvoltarea acestor competențe, disciplina contribuie la formarea unui sportiv informat, capabil să-și planifice rațional activitatea și să-și optimizeze performanța în baza cunoașterii științifice.

**Competențele specifice** concretizează competențele generale și vizează *ce poate face efectiv elevul* în procesul de formare.

### Rolul competențelor specifice în formarea elevilor-sportivi:

- transpun cunoștințele teoretice în abilități practice de analiză, planificare și aplicare;
- oferă elevului capacitatea de a interpreta informațiile sportive, de a înțelege reacțiile organismului și de a adapta antrenamentul în diferite situații;

- permit înțelegerea legăturii dintre efort, refacere, alimentație, igienă și performanță;
- contribuie la formarea gândirii strategice, prin analiza factorilor performanței și elaborarea unor soluții pentru îmbunătățirea acesteia;

- sprijină autocunoașterea și autoeducația, componente fundamentale în formarea sportivului responsabil.

**Activitățile de învățare** sunt mijloacele prin care aceste competențe se dezvoltă în mod progresiv.

### Rolul activităților de învățare:

- transmit informația nu doar prin expunere, ci prin descoperire, observare, analiză și reflecție;
- încurajează participarea activă a elevilor la proiecte, studii de caz, dezbateri și simulări privind procesul de antrenament;

- stimulează colaborarea și comunicarea științifică între colegi;

- favorizează învățarea aplicată, conectând teoria cu practica sportivă reală;

- permit elevilor să experimenteze rolul de analist, planificator și observator al propriului efort.

**Astfel, competențele specifice și activitățile de învățare contribuie la transformarea elevului din executant într-un participant conștient și activ în procesul de pregătire sportivă.**

**Conținuturile** reprezintă miezul formativ al disciplinei, adică totalitatea conceptelor, principiilor și noțiunilor prin care se realizează formarea competențelor.

Rolul lor în „Pregătirea sportivă teoretică” este de a:

- oferi baza științifică pentru înțelegerea proceselor de efort, adaptare și performanță;
- susține dezvoltarea gândirii sistemice – înțelegerea relațiilor dintre pregătirea fizică, tehnică, tactică, artistică, psihologică și teoretică;

- conecta științele sportului (anatomie, fiziologie, psihologie, biomecanică, nutriție) într-un tot coerent;

- permite formarea culturii sportive generale, necesară oricărui viitor sportiv, antrenor sau specialist în domeniu;

- susține educarea conștiinței de sine și a comportamentului responsabil față de propriul corp și față de regulile competiției.

Prin intermediul conținuturilor, elevul dobândește instrumentele conceptuale pentru a înțelege și a gestiona corect procesele implicate în performanța sportivă.

**Sugestiile metodologice** au rolul de a ghida cadrul didactic în selectarea, adaptarea și aplicarea strategiilor didactice potrivite, astfel încât învățarea să fie activă, aplicativă și susținută.

Rolul lor formativ constă în:

- orientarea predării spre acțiune și experiment, prin utilizarea metodelor activ-participative: studiul de caz, experimentul, proiectul, analiza video, observarea antrenamentelor;

- îmbinarea teoriei cu practica, prin activități de analiză a antrenamentului propriu, măsurarea reacțiilor organismului, elaborarea de mini-planuri de pregătire;

- adaptarea metodelor la particularitățile elevilor-sportivi, care învață eficient prin observație, demonstrație și aplicare;

- valorificarea resurselor digitale și multimedia – aplicații de monitorizare a efortului, modele 3D, materiale video de analiză biomecanică;

- promovarea învățării colaborative – lucrul în echipe, dezbateri, evaluare între colegi, prezentări de proiecte;

- îmbunătățirea evaluării formative, axată pe progres, înțelegere și capacitatea de aplicare a cunoștințelor, nu doar pe memorare.

Astfel, sugestiile metodologice asigură caracterul viu, aplicativ și motivant al disciplinei, transformând-o într-un proces de formare integrată – intelectuală, morală și practică.

Toate aceste componente curriculare – competențe generale, competențe specifice și activități de învățare, conținuturi și sugestii metodologice – creează împreună scheletul formativ al disciplinei „Pregătire sportivă teoretică”.

Ele asigură:

- formarea unei culturi sportive științifice;

- dezvoltarea capacității de analiză și planificare;

- consolidarea atitudinii etice și responsabile față de efort și performanță;

- modelarea unui sportiv complet – echilibrat, informat, disciplinat și capabil să transforme teoria în performanță.

**Disciplina devine, astfel, un instrument de autocunoaștere, educație și profesionalizare în spiritul valorilor sportive moderne.**

**COMPETENȚE GENERALE (CG)**

<b>CG1</b>	<b>Abordarea holistă a sportului de performanță în contextul social actual</b>
<b>CG2</b>	<b>Explicarea și interpretarea noțiunilor și informațiilor teoretice privind factorii care condiționează obținerea performanței sportive în contextul antrenamentului și competiției</b>
<b>CG3</b>	<b>Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților specifice sportului de performanță prin utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare adecvate fiecărei discipline/ramuri sportive</b>
<b>CG4</b>	<b>Înțelegerea statutului și rolului instructorului sportiv în procesul de dezvoltare a performanței sportive în interrelație cu membrii echipei interdisciplinare</b>

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)**  
**ȘI**  
**EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

**CG 1 - Abordarea holistă a sportului de performanță în contextul social actual**

**Clasa a IX-a**

**CS 1.1. Identificarea factorilor obiectivi care au generat apariția sportului în viața socială**

- Analiza surselor istorice și culturale
  - Elevii analizează fragmente de texte / materiale video despre originile activităților fizice în Grecia Antică, Roma, civilizațiile asiatice și discută factorii socio-culturali care au dus la apariția sportului.
  - Realizarea unei hărți conceptuale cu factorii obiectivi (biologici, sociali, economici, culturali).
- Studiu de caz comparativ - Elevii primesc două studii de caz (ex.: Sparta și Atena) și identifică elementele de organizare socială care au influențat apariția exercițiilor fizice și a competițiilor.
- Dezbateri în echipe cu tema „Sportul – necesitate biologică sau construcție socială?”
- Elevii argumentează pe baza unor informații oferite de profesor.  
Se notează pe tablă ideile care reflectă factorii obiectivi.
- Activitate de observare și clasificare
  - Profesorul oferă o listă de factori (biologici, economici, militari, religioși).
  - Elevii îi clasifică în tabele, justificând încadrarea lor.
  - Mini-proiect interdisciplinar cu tema „De ce a apărut sportul?” – Elevii realizează în grupe: postere, prezentări simple sau fișe explicative privind factorii care au determinat apariția sportului în societate.

**CS 1.2. Argumentarea funcțiilor și obiectivelor sportului în viața socială**

- Brainstorming dirijat cu tema „La ce servește sportul astăzi?”
  - Elevii consemnează idei (funcția educativă, recreativă, socială, economică, terapeutică).
  - Profesorul îi ghidează spre definirea funcțiilor oficial recunoscute în știința sportului.
- Analiza unui text sau a unui articol actual despre rolul sportului în sănătatea populației sau în reducerea comportamentelor deviante la tineri. Elevii extrag funcțiile sportului și argumentează importanța lor.
- Realizarea unei scheme sinoptice - Elevii construiesc o sinteză grafică:  
Funcții ale sportului → Exemple → Argumente sociale.
- Joc de rol: elevii interpretează personaje – medic, profesor, părinte, antrenor, elev – și susțin argumente despre rolul sportului în viața comunității.  
→ Se evidențiază funcțiile majore.
- Realizarea unei mini-cercetări cu tema „Ce rol are sportul în viața ta?” - Elevii interviuează colegi/membri ai familiei. Rezultatele sunt sintetizate în clasă pentru evidențierea funcțiilor sociale.

**CS 1.3. Identificarea structurilor organizatorice ale sportului la nivel local/județean**

- Documentare ghidată - Profesorul oferă elevilor o listă de structuri posibile:
  - cluburi sportive;
  - asociații județene pe ramuri de sport;
  - direcții județene pentru sport și tineret;
  - inspectorate școlare – catedra de educație fizică;
  - asociații sportive școlare;
  - comisii pe ramuri de sport.
 Elevii caută informații și completează o fișă cu denumirile oficiale.
- Realizarea unei hărți instituționale - Elevii creează o hartă grafică (pe hârtie sau digital): Structuri sportive locale → Rol → Exemple din județ.
- Invitat din domeniul sportiv - Profesorul poate invita un reprezentant al unui club local sau al unei structuri sportive județene pentru o discuție interactivă.  
Elevii notează structurile menționate și rolurile lor.
- Excursie de documentare / vizită la o instituție - Dacă este posibil: vizită la un club, federație locală, DJST sau asociație sportivă. Elevii observă modul de organizare și identifică funcțiile fiecărei structuri.
- Realizarea unui portofoliu județean al sportului.
  - În grupe, elevii colectează date despre:
    - numărul cluburilor din județ;
    - secțiile sportive;
    - competiții locale;
    - structuri publice și private.

<b>Clasa a IX-a</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La final, fiecare grup prezintă concluziile.</li> <li>• Studiu de caz cu tema: „Cum este organizat sportul în orașul nostru?” - Elevii analizează: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ structurile existente;</li> <li>▪ rolul fiecăreia;</li> </ul> </li> <li>- legătura cu sportivii din școală.</li> </ul>

**CG 2 - Explicarea și interpretarea noțiunilor și informațiilor teoretice privind factorii care condiționează obținerea performanței sportive în contextul antrenamentului și competiției**

<b>Clasa a IX-a</b>
<p><b>CS 2.1. Utilizarea terminologiei specifice domeniului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glosar colectiv: <i>elevii creează un glosar cu termeni de bază (efort, adaptare, volum, intensitate, coordonare, rezistență etc.).</i></li> <li>• Joc „Termenul potrivit”: <i>profesorul oferă definiții, elevii identifică termenul corect.</i></li> <li>• Fișă de asociere: <i>elevii asociază termeni cu imagini/ exemple de exerciții.</i></li> <li>• Mini-prezentări: <i>fiecare elev explică un termen și oferă un exemplu aplicat.</i></li> <li>• Discurs sportiv: <i>elevii redactează un scurt comentariu sportiv folosind terminologia corectă.</i></li> </ul>
<p><b>CS 2.2. Recunoașterea aspectelor particulare ale terminologiei specifice disciplinei sportive practicate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Listă de termeni pe ramuri de sport: <i>elevii notează termenii specifici disciplinei proprii (ex.: „start cules”, „pas sărit”, „demaraj”, „rever”, „serviciu”, „pivotare”).</i></li> <li>• Analiza video: <i>vizionarea unui meci/ exercițiu din disciplina elevului → identificarea termenilor specifici și explicarea lor.</i></li> <li>• Fișă tehnică individuală: <i>fiecare elev realizează o fișă cu 10–15 termeni tehnici din sportul practicat.</i></li> <li>• Dicționar comparativ: <i>în grupe mixte (sporturi diferite) elevii compară terminologia specifică fiecărei ramuri.</i></li> <li>• Joc de rol: <i>elevul explică unui „începător” (jucat de colegi) termenii esențiali ai disciplinei sale.</i></li> </ul>
<p><b>CS 2.3. Înțelegerea componentelor capacității motrice și a relațiilor acestora cu capacitatea de performanță</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizarea unei scheme conceptuale: <i>elevii desenează schema calități → viteză, forță, rezistență, capacitate coordinativă, mobilitate - suplețe.</i></li> <li>• Fișă de analiză: <i>elevii explică rolul fiecărei calități motrice în sporturile practicate.</i></li> <li>• Exercițiu de clasificare: <i>profesorul oferă exemple de acțiuni motrice → elevii le atribuie corect calitățile motrice dominante.</i></li> <li>• Hărți ale relațiilor: <i>elevii reprezintă grafic conexiunea dintre calitățile motrice și performanță (ex.: „rezistență → duranță → menținerea ritmului în competiție”).</i></li> <li>• Mini-experiment: <i>măsurarea frecvenței cardiace înainte/ după un exercițiu → discuție despre rolul rezistenței și adaptării fiziologice.</i></li> </ul>
<p><b>CS 2.4. Identificarea / delimitarea caracteristicilor capacității de performanță în disciplina sportivă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studiu de caz: <i>analiza unui sportiv de top din disciplina sportivă practică de elevi → ce calități determină performanța în acel sport?</i></li> <li>• Grafic comparativ: <i>elevii compară „profilul motric” al propriului sport cu alt sport.</i></li> <li>• Fișă de autoanaliză: <i>fiecare elev își autoevaluează calitățile motrice în raport cu cerințele sportului practicat.</i></li> <li>• Observație dirijată: <i>elevii urmăresc un antrenament al propriei echipe și notează calitățile motrice dominante. Model „cerințe vs. calități”: elevii construiesc un model al disciplinei → caracteristici, calități motrice dominante, surse energetice, profil psihologic.</i></li> </ul>
<p><b>CS 2.5. Gestionarea eficientă a timpului alocat activității școlare și activității sportive – „antrenament total”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jurnal de autocontrol: <i>elevii își consemnează programul zilnic (școală–antrenament–refacere–somn).</i></li> <li>• Analiza timpului: <i>elevii identifică factorii care le consumă timpul și propun soluții pentru optimizare.</i></li> <li>• Simulare: <i>elevii creează un program ideal pentru un sportiv aflat în perioada competițională.</i></li> <li>• Jurnal de activități: <i>elevii notează timp de 1 săptămână cât timp au alocat activităților școlare și activităților sportive → discuție despre echilibrul dintre cele două tipuri de activități.</i></li> </ul> <p>Activitate de consiliere: <i>profesorul discută cu elevii despre prevenirea suprasolicitării, oboselii și epuizării.</i></p>
<p><b>CS 2.6. Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Listă de verificare („checklist”): <i>elevii creează un checklist pentru igiena sportivului (duș, echipament curat, încălțăminte adecvată, alimentație, hidratare etc.).</i></li> </ul>

### Clasa a IX-a

- Studiu de caz: *analizarea unor situații problemă (ex.: „sportiv care nu-și schimbă echipamentul”, „hidratare insuficientă” → elevii propun soluții).*
  - Demonstrație practică: *profesorul arată cum se igienizează corect echipamentul (protecții, încălțăminte).*
  - Poster tematic: *elevii realizează postere pentru sala de sport cu mesaje despre igienă și prevenție.*
- Întrebări de tip „Adevărat/Fals”: *clarificarea miturilor legate de dușul rece, saună, hidratare etc.*

#### CS 2.7. Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice

- Analiza celor mai frecvente accidentări: *elevii discută în funcție de sportul practicat (entorse, întinderi, rupturi fibrilare, luxații, contuzii).*
- Fișă de identificare: *elevii completează o fișă:*
  - *cauză (ex.: încălzire insuficientă, tehnică defectuoasă, suprafață improprie);*
  - *prevenție;*
  - *măsuri de protecție.*
- Vizionare video: *analiza unor secvențe în care apar traumatisme → identificarea cauzelor.*
- Demonstrație practică: *exersarea corectă a unor procedee de protecție (ex.: căderi controlate, poziții de apărare, folosirea echipamentului).*
- Kitul de prevenție: *elevii alcătuiesc o listă de echipamente obligatorii în sportul lor (proteze, genunchiere, gleznier, cască etc.).*
  - Poster „STOP accidentărilor”: *elevii creează postere educaționale pentru sală.*

### CG 3 - Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților specifice sportului de performanță prin utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare adecvate fiecărei discipline / ramuri sportive

#### Clasa a IX-a

##### CS 3.1. Aprecierea mărimii efortului

- Măsurarea frecvenței cardiace înainte/după efort: *elevii învață să își măsoare pulsul manual și să aprecieze intensitatea efortului (scăzut, mediu, ridicat).*
- Grafic al zonei de efort: *elevii realizează graficul propriilor valori ale frecvenței cardiace în timpul unui exercițiu simplu → discută despre intensitate.*
- Scale de apreciere subiectivă
  - *utilizarea scalei Borg (RPE) pentru a nota percepția efortului;*
  - *elevii compară valoarea subiectivă cu frecvența cardiacă reală măsurată.*
- Analiza unui exercițiu: *profesorul prezintă câteva tipuri de efort specifice unor ramuri/probe sportive (alergare 400 m, sprint, jocuri sportive), elevii estimează intensitatea și justifică.*
- Fișe de autoevaluare: *elevii notează cum se simt la diferite intensități (respirație, frecvență cardiacă, transpirație).*
- Studiu de caz: *elevii analizează o lecție de antrenament și identifică nivelul de efort al fiecărei părți (încălzire, parte principală, refacere).*

##### CS 3.2. Diferențierea categoriilor de mijloace utilizate în pregătirea sportivă

- Clasificare: *elevii primesc o listă de exerciții → trebuie să le încadreze în categorii (mijloace pentru viteză, forță, rezistență, tehnică, tactică, artistică, refacere).*
- Harta conceptuală „mijloace de pregătire”: *elevii construiesc o schemă vizuală cu tipurile de mijloace și exemple concrete.*
- Discuție dirijată: *profesorul prezintă caracteristicile fiecărei categorii; elevii oferă exemple din sportul practicat.*
- Analiza unui antrenament: *elevii urmăresc o secvență video/observă un antrenament și notează mijloacele utilizate.*
- Sarcină practică: *fiecare elev trebuie să propună, din sportul practicat, 5 mijloace specifice de pregătire pentru fiecare dintre componentele antrenamentului:*
  - *tehnică;*
  - *fizică;*
  - *tactică;*
  - *artistică;*
  - *psihologică;*
  - *refacere.*
- Fișă comparativă: *elevii compară două tipuri de mijloace (ex.: „mijloace pentru rezistență vs. viteză”).*

### Clasa a IX-a

#### CS 3.3. Aprecierea nivelului de dezvoltare a vitezei, rezistenței și combinațiilor acestora (forță-viteză, viteză-rezistență etc.) prin tehnici și instrumente adecvate

- Testări standardizate, cu interpretare la clasă:
  - viteză: 30 m sau 50 m sprint → elevii cronometrează și compară rezultatele;
  - rezistență: test Cooper, alergare 6/12 minute sau navetă 20 m;
  - forță-viteză: săritura în lungime de pe loc, aruncarea mingii medicinale;
  - viteză-rezistență: repetări sprint 6×30 m cu pauză scurtă.
- Fișă de testare: *elevii înregistrează valorile proprii și le compară cu tabele orientative/valorile colegilor.*
- Grafic personal: *elevii construiesc un grafic al rezultatelor înainte/după un microciclu de antrenament.*
- Autoanaliză: *elevii identifică punctele tari/slabe în profilul lor motric.*
- Lucru pe grupe: *fiecare grup proiectează o mini-probă de testare a unei calități motrice și o prezintă.*
- Analiza factorilor care influențează performanța: *elevii discută despre:*
  - tehnică;
  - echipament;
  - suprafață;
  - nutriție;
  - stare psihică.
- Jurnal de performanță: *elevii notează timp de 2–3 săptămâni evoluția în diferite teste simple (de ex. timpul pe 30 m, numărul de repetări la un exercițiu).*

#### CG 4 - Înțelegerea statutului și rolului instructorului sportiv în procesul de dezvoltare a performanței sportive în interrelație cu membrii echipei interdisciplinare

### Clasa a IX-a

#### CS 4.1. Argumentarea statutului instructorului sportiv / antrenorului

- Brainstorming: „Ce face un antrenor bun?”
  - Elevii enumeră caracteristici și atribuții ale antrenorului.
  - Profesorul notează ideile pe tablă și le grupează în categorii:
    - competențe profesionale;
    - competențe psihopedagogice;
    - competențe sociale/comunicare;
    - responsabilități etice.
- Analiza unui studiu de caz – „O zi din viața unui antrenor”
  - Profesorul prezintă o fișă sau un material video scurt cu activitatea unui antrenor (real sau fictiv).
  - Elevii identifică:
    - atribuțiile acestuia;
    - relația cu sportivii;
    - deciziile pe care trebuie să le ia;
    - responsabilitățile legale și morale.
  - Elevii formulează argumente pentru importanța fiecărui aspect.
- Interviu cu un antrenor / instructor sportiv
  - Dacă este posibil:
    - invitat la clasă sau realizarea unui interviu aplicat în cadrul clubului școlar.
  - Elevii formulează întrebări precum:
    - Ce responsabilități aveți în pregătirea sportivilor?
    - Ce calități trebuie să aibă un antrenor?
    - Ce așteptări au sportivii de la un antrenor?
    - Cum gestionați situațiile dificile?
  - Apoi redactează o scurtă concluzie în care argumentează rolul antrenorului în performanță.
- Activitate pe grupe: „Antrenorul ideal vs. antrenorul real”
  - Elevii sunt împărțiți în grupe și primesc sarcina:
    - să descrie profilul „antrenorului ideal” (competențe, comportament, stil de conducere, comunicare, valori);
    - să îl compare cu un antrenor real pe care îl cunosc;
    - să argumenteze ce elemente sunt esențiale pentru statutul profesional al acestuia.
  - Produsele pot fi postere, fișe sau prezentări.
- Joc de rol: „Tu ești antrenorul!”
  - Elevii primesc situații:

## Clasa a IX-a

- *sportiv demotivat;*
  - *conflict în echipă;*
  - *sportiv accidentat;*
  - *competiție importantă;*
  - *evaluare tehnică.*
  - *Un elev joacă rolul antrenorului, altul rolul sportivului.*
  - *Clasa analizează:*
    - *modul în care antrenorul comunică;*
    - *cum motivează;*
  - *ce decizii ia;*
  - *ce responsabilități își asumă.*
  - *Lectură și discuție pe text: „Codul etic al antrenorilor”*
  - *Profesorul oferă fragmente din reglementări sportive (norme de conduită, responsabilități).*
  - *Elevii discută ce presupune respectarea acestor norme și de ce sunt importante.*
  - *Realizarea unei fișe „Competențele antrenorului”*
  - *Elevii completează o fișă structurată cu:*
    - *competențe tehnice;*
    - *competențe metodice;*
    - *competențe pedagogice;*
    - *competențe psihologice;*
    - *competențe de management al echipei.*
  - *Fiecare elev trebuie să argumenteze de ce fiecare competență este necesară.*
  - *Dezbatere: „Antrenorul – profesor, mentor sau lider?”*
  - *Elevii aleg una dintre perspective și își susțin opinia prin argumente.*
- Scopul: dezvoltarea capacității de argumentare asupra rolurilor complexe ale antrenorului.*

### CS 4.2. Observarea și analizarea unei părți din lecția de antrenament

- *Observarea directă a unei secvențe de antrenament*
- *Profesorul organizează o lecție în care elevii urmăresc:*
  - *partea de încălzire;*
  - *partea principală;*
  - *partea finală;*
- sau doar una dintre ele, în funcție de disponibilitate.*
- *Elevii folosesc o fișă de observație pentru:*
  - *durata exercițiilor;*
  - *metodele folosite;*
  - *forma de organizare (frontal, individual, grupuri);*
  - *intensitatea efortului;*
  - *feed-back-ul antrenorului.*
- *Observarea unui material video*
- *Se utilizează un videoclip cu un antrenament (preferabil din disciplina sportivă practică de elevi).*
- *Elevii analizează:*
  - *scopul exercițiilor pentru fiecare parte a lecției;*
  - *tehnica executată;*
  - *modalitatea de corectare din partea antrenorului;*
- *Fișă de analiză structurală a lecției de antrenament*
- *Profesorul oferă o fișă cu rubrici precum:*
  - *obiectivele părții observate;*
  - *materialele/echipamentele utilizate;*
  - *intensitatea percepută;*
  - *metodele și procedeele metodice;*
  - *eficiența exercițiilor;*
  - *comportamentul sportivilor;*
  - *eventuale riscuri / corectări.*
- *Elevii completează și discută la final concluziile.*
- *Analiza comparativă: „Antrenament eficient vs. antrenament ineficient”*
- *Profesorul prezintă două situații (video/scenarii):*
  - *una organizată corect;*

## Clasa a IX-a

- *una dezorganizată sau cu greșeli metodice.*
  - *Elevii identifică diferențele și discută despre:*
    - *ritmul;*
    - *coerența;*
    - *progresivitatea;*
    - *siguranța exercițiilor.*
  - *Misiune pe grupe: „Spionii antrenamentului”*
  - *Grupele primesc diferite sarcini pentru observare:*
    - *una urmărește forma de organizare;*
    - *alta analiza tehnicii;*
    - *alta corectările antrenorului;*
    - *alta intensitatea efortului;*
    - *alta disciplina/atenția sportivilor.*
  - *La final, fiecare grupă prezintă analizele, iar clasa realizează o sinteză comună.*
  - *Reconstrucția părții observate*
  - *După vizionare/observare, elevii:*
    - *reconstituie grafic secvența (timpi, exerciții, intensitate);*
    - *propun îmbunătățiri metodice (ex.: creșterea progresivității, schimbarea metodei, adaptarea pentru nivelul sportivilor).*
  - *Rol inversat: „Elevul devine antrenor critic”*
  - *Fiecare elev scrie un scurt raport în care:*
    - *descrie ce parte a lecției a observat;*
    - *identifică punctele forte;*
    - *notează puncte slabe;*
    - *propune soluții concrete de optimizare.*
  - *Micro-observație în sala de sport a școlii*
  - *Dacă se desfășoară o lecție practică în paralel (altă clasă), elevii pot observa timp de 10–15 minute secvența și pot analiza:*
    - *eficiența instrucțiunilor;*
    - *siguranța exercițiilor;*
    - *implicarea sportivilor.*
  - *Analiza verbală după modelul antrenorilor*
  - *Elevii învață să folosească termeni de analiză:*
    - *obiective operaționale;*
    - *sarcină motrică;*
    - *progresivitate;*
    - *intensitate;*
    - *feedback;*
    - *corectare tehnică;*
    - *pauză activă vs. pasivă.*
- Lucrează în perechi: unul observă, celălalt prezintă verbal analiza folosind terminologia adecvată.*

## CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

### Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
<b>1.Sportul – fenomen social</b>	1.1. Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice și a sportului 1.2. Funcțiile și obiectivele sportului 1.3. Structura organizatorică a sportului la nivel național
<b>2. Factori care condiționează obținerea performanței sportive</b>	2.1. Importanța teoretică și practică a terminologiei domeniului 2.2. Aparat noțional al sportului 2.3. Capacitate motrică – capacitate de performanță 2.4. Structura capacității de performanță 2.5. Antrenamentul total 2.6. Măsuri de igienă și de prevenție a traumatismelor 2.7. Traumatisme sportive. Cauze și tipuri
<b>3. Proiectarea, conducerea și evaluarea activității sportive</b>	3.1. Efort și solicitare în antrenamentul sportiv 3.2. Mărimea efortului 3.3. Mijloacele antrenamentului sportiv 3.4. Calitățile motrice 3.4. Viteza _ factori condiționali, forme de manifestare, combinații cu alte calități 3.5. Rezistența _ factori condiționali, forme de manifestare, combinații cu alte calități 3.6. Probe și teste de măsurare și evaluare a calităților motrice viteza și rezistența
<b>4.Statutul și rolul instructorului sportiv / antrenorului</b>	4.1. Statutul antrenorului 4.2. Rolul antrenorului 4.3. Competențele instructorului sportiv

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)**  
**ȘI**  
**EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

**CG 1 - Abordarea holistă a sportului de performanță în contextul social actual**

**Clasa a X-a**

**CS 1.1. Argumentarea rolului Jocurilor Olimpice în dezvoltarea fenomenului sportiv**

- Studiu de caz istoric – „De la Olympia la Tokyo / Paris” - *Elevii analizează un material (text, video) despre evoluția Jocurilor Olimpice.*  
*Identifică momente-cheie (1896, creșterea numărului de ramuri sportive/ probe, participarea femeilor, profesionalizarea etc.) și argumentează impactul acestora.*
- Harta conceptuală: „Rolurile Jocurilor Olimpice”  
 - *Pe grupe, elevii construiesc o schemă cu rolurile JO la nivel:*
  - *social;*
  - *educativ;*
  - *politic;*
  - *economic;*
  - *cultural.**Fiecare grup argumentează prin exemple.*
- Dezbateri: „Jocurile Olimpice – cel mai important motor al dezvoltării sportului mondial?” - *Elevii formulează argumente pro/contra, bazate pe date/observații.*
- Analiza impactului JO asupra unui sport  
 - *Elevii aleg un sport (ex. gimnastică, înot, atletism) și explică:*
  - *cum au influențat JO popularitatea și profesionalizarea lui;*
  - *cum au schimbat regulile și pregătirea sportivilor.*
 - *Realizarea unui mini-documentar sau poster cu tema: „Jocurile Olimpice și transformările aduse sportului modern”. Elevii prezintă concluziile în fața clasei.*

**CS 1.2. Caracterizarea Olimpismului ca mișcare socială complexă**

- Analiza textului „Principiile Olimpismului”  
 - *Elevii primesc extrase din Carta Olimpică și identifică:*
  - *valorile fundamentale (exceelență, respect, prietenie) ;*
  - *principiile educaționale;*
  - *idealurile sociale.*
 - *Concluzionează printr-o caracterizare a mișcării olimpice.*
- Atelier de idei: „Olimpismul – o filozofie de viață”  
 - *Elevii lucrează pe grupe și ilustrează prin exemple cum se regăsește olimpismul în:*
  - *viața școlară;*
  - *viața sportivă;*
  - *comunitate;*
  - *cultură.**Pot realiza materiale grafice sau digitale.*
- Analiza unor situații  
 - *Profesorul prezintă situații precum:*
  - *promovarea păcii prin sport;*
  - *neutralitatea politică;*
  - *fair-play în competiții.*
 - *Elevii explică modul în care acestea reflectă principiile olimpismului.*
- Joc de rol – „Comitetul Olimpic decide!”  
 - *Grupuri de elevi simulează o ședință a CIO:*
  - *admiterea unei noi discipline;*
  - *rezolvarea unei situații de dopaj;*
  - *promovarea egalității de șanse.**Elevii justifică deciziile prin valorile olimpice.*
- Compararea „sportului olimpic” cu „sportul de agrement”  
 - *Elevii identifică diferențe și similitudini:*
  - *scopuri;*

**Clasa a X-a**

- valori;
- organizare;
- impact social.

**CS 1.3. Distingerea atribuțiilor și tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale**

- Realizarea unei „hărți a instituțiilor sportive” din România
  - Elevii identifică instituții locale și centrale: cluburi, federații, asociații județene, DJST, COSR, minister/agenție etc.
  - Clasifică atribuțiile și raporturile dintre ele.
- Studiu de caz: „Cum se organizează o competiție oficială?”
  - Elevii urmăresc pașii: cine aprobă, cine organizează, cine arbitrează, cine finanțează. Astfel descoperă rolurile fiecărei structuri.
- Activitate de documentare: „Cine conduce sportul în județul nostru?”
  - Pe internet sau prin observație directă, elevii colectează informații despre:
    - cluburi locale;
    - asociații pe ramură de sport;
    - structuri publice.
  - Rezultatele se prezintă oral sau în scris.
- Tabel comparativ: structuri locale vs. centrale
  - Elevii completează rubrici precum:
    - scop;
    - atribuții;
    - tipuri de competiții;
    - sportivi legitimați,
    - relații de colaborare/subordonare.
- Simulare: „Tu ești președintele unei federații”
  - Grupuri de elevi primesc diferite situații:
    - organizarea unei competiții interjudețene;
    - realizarea unei selecții pentru lotul național;
    - aprobarea unui regulament.
  - Trebuie să decidă cine sunt actorii implicați și cum colaborează structurile.
- Interviu cu un reprezentant al unei structuri locale
  - De exemplu, DJST, un club sau o asociație județeană. Elevii pregătesc întrebări, apoi formulează concluzii despre rolurile instituției.

**CG 2 - Explicarea și interpretarea noțiunilor și informațiilor teoretice privind factorii care condiționează obținerea performanței sportive în contextul antrenamentului și competiției****Clasa a X-a****CS 2.1. Utilizarea adecvată a conținuturilor specifice componentelor antrenamentului sportiv**

- Fișă de analiză: elevii completează o fișă cu componentele antrenamentului (pregătire fizică, tehnică, tactică, artistică, teoretică, psihologică) și dau exemple concrete din sportul practicat.
- Exercițiu aplicativ: elevii asociază componentele antrenamentului cu situații reale (ex.: pregătire fizică → antrenament de forță; pregătire tactică → situații de joc).
- Studiu de caz: profesorul oferă un plan scurt de antrenament; elevii identifică ce componente sunt vizate.
- Proiect în echipe: elevii elaborează o micro-ședință de antrenament pentru disciplina practică, marcând clar componentele folosite.
- Dezbateri: „Care componentă este cea mai importantă pentru disciplina noastră și de ce?”

**CS 2.2. Identificarea cerințelor metodice generale ale antrenamentului sportiv contemporan**

- Lectură dirijată: elevii analizează un text despre cerințele metodice moderne (progresivitate, continuitate, specificitate etc.).
- Harta conceptuală: elevii construiesc o schemă vizuală cu cerințele metodice ale antrenamentului actual.
- Analiza unui antrenament actual: vizionarea unui antrenament profesionist și identificarea cerințelor metodice respectate.
- Discuție ghidată: profesorul pune întrebări precum: „Cum arată un antrenament modern?”, „Ce îl diferențiază de antrenamentul tradițional?”

<b>Clasa a X-a</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercițiu de sortare: <i>elevii primesc cartonașe cu enunțuri – unele corecte, altele incorecte metodic – și trebuie să le clasifice.</i></li> </ul>
<p><b>CS 2.3. Înțelegerea și implementarea principiilor antrenamentului sportiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentare interactivă: <i>elevii notează principiile esențiale (adaptare progresivă, supracompensare, ciclicitate, individualizare, motivație etc.).</i></li> <li>• Joc de rol: <i>fiecare elev primește un „principiu” și trebuie să-l explice printr-o situație practică.</i></li> <li>• Exercițiu aplicativ: <i>profesorul prezintă un scenariu (ex.: creșterea volumului prea repede). Elevii identifică ce principiu este încălcat.</i></li> <li>• Analizarea unui microciclu: <i>elevii organizați în grupe analizează un microciclu și argumentează aplicarea principiilor.</i></li> <li>• Poster de sinteză: <i>elevii realizează o prezentare vizuală a principiilor și exemple din sportul lor.</i></li> </ul>
<p><b>CS 2.4. Înțelegerea și selectarea adecvată a metodelor și procedurilor metodice utilizate în antrenament</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventar de metode: <i>elevii listează metodele de dezvoltare (metoda repetărilor, intervalelor, circuit, joc, efort continuu etc.) și le asociază cu obiectivele antrenamentului.</i></li> <li>• Identificarea metodelor într-un antrenament observat: <i>prin video sau direct, elevii notează metodele folosite.</i></li> <li>• Atelier „Alege metoda corectă!”: <i>profesorul oferă obiective (ex.: dezvoltarea vitezei, dezvoltarea rezistenței aerobe), iar elevii aleg metode potrivite și explică justificarea.</i></li> <li>• Plan de antrenament pe grupe: <i>elevii creează o secvență de 10–15 minute pentru dezvoltarea unei calități motrice, explicând metodele alese.</i></li> <li>• Tabel comparativ: <i>elevii compară metodele (avantaje, limite, aplicabilitate).</i></li> </ul>
<p><b>CS 2.5. Caracterizarea formelor de organizare a exersării în antrenamentul sportiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentare și discuție: <i>profesorul explică formele de organizare: frontal, pe grupe, individual, circuit, stații.</i></li> <li>• Demonstrație vizuală: <i>elevii urmăresc un video cu antrenamente care folosesc diverse forme de organizare și le identifică.</i></li> <li>• Simulare la clasă: <i>profesorul propune un exercițiu, iar elevii îl organizează în 2–3 forme diferite.</i></li> <li>• Tabel de argumentare: <i>elevii explică avantajele/dezavantajele fiecărei forme.</i></li> <li>• Sarcină practică: <i>elevii transpun un exercițiu tehnic în 3 forme de organizare diferite.</i></li> </ul>
<p><b>CS 2.6. Caracterizarea disciplinei sportive practicate după criteriul consumului energetic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fișă de lucru: <i>elevii identifică sistemele energetice predominante în disciplina practică (anaerob-alactacid, anaerob-lactacid, aerob, mixt).</i></li> <li>• Analiză video: <i>elevii urmăresc un segment de competiție din disciplina lor și notează ce tip de efort energetic predomină.</i></li> <li>• Graficul efortului: <i>elevii creează un grafic al intensității și duratei efortului în proba/competiția proprie ramurii sportive /probei practicate.</i></li> <li>• Discuție ghidată: <i>profesorul pune întrebări: „Ce tip de efort solicită disciplina noastră? Cum influențează antrenamentul?”</i></li> </ul> <p>Clasificare: <i>elevii compară discipline diferite (ex.: gimnastică vs. atletism 1500 m vs. haltere) și le încadrează energetic.</i></p>
<p><b>CS 2.7. Aplicarea adecvată a măsurilor de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrație practică: <i>profesorul explică măsurile de bază în caz de: entorsă, contuzie, luxație ușoară, întindere musculară, hemoragie minoră.</i></li> <li>• Atelier practic: <i>elevii repetă proceduri simple:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ imobilizare;</li> <li>▪ aplicarea regulii R.I.C.E. ;</li> <li>▪ pansament compresiv;</li> <li>▪ verificarea stării sportivului.</li> </ul> </li> <li>• Fișă de identificare: <i>elevii primesc situații (ex.: durere acută la genunchi după aterizare) și aleg măsurile corecte.</i></li> <li>• Joc de rol: <i>un „sportiv” se accidentează, iar colegii aplică prim ajutor conform protocolului.</i></li> <li>• Kit de prim ajutor: <i>elevii identifică obiectele din trusa sportivă și explică utilizarea lor.</i></li> <li>• Analiza unor situații reale din sport: <i>elevii observă cum se procedează în competiții și discută ce măsuri sunt corecte/incorecte.</i></li> </ul>

**CG 3 - Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților specifice sportului de performanță prin utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare adecvate fiecărei discipline / ramuri sportive**

**Clasa a X-a**

**CS 3.1. Alcătuirea rațională a programului individual de activitate săptămânală**

- „Planifică-ți săptămâna!” – exercițiu aplicat
- *Elevii completează un tabel cu programul personal (școală – odihnă – antrenament – timp liber).*
- Ulterior, profesorul îi ghidează să identifice dezechilibrele:*
  - *prea puțină odihnă;*
  - *prea multe antrenamente consecutive;*
  - *perioade lungi de sedentarism;*
  - *lipsa alternării efortului cu refacerea.*
- Analiza unui model de planificare săptămânală
- *Se dau elevilor 2 modele de microciclu:*
  - *unul corect structurat;*
  - *unul haotic.*
- Ei identifică elementele pozitive și negative, justificând rațional.*
- Realizarea unui „Program optim pentru sportiv”
- *Elevii realizează în echipe un program ideal pentru un sportiv din disciplina lor, ținând cont de:*
  - *perioade de intensitate diferită;*
  - *antrenamente tehnice/tactice;*
  - *ore de refacere;*
  - *alimentație.*
- Autoanaliza timpului personal
- *Elevii folosesc o fișă de observație de 24 de ore/7 zile pentru a analiza:*
  - *cât timp pierd în activități neproductive;*
  - *care sunt momentele zilei cu randament maxim;*
  - *când sunt cele mai eficiente antrenamente.*
- Dezbateri: „Ce înseamnă un program dezechilibrat?”
- *Se discută pe exemple concrete:*
  - *supraantrenamentul;*
  - *lipsa somnului;*
  - *lipsa zilelor de pauză;*
- efortul înainte de competiție.

**CS 3.2. Argumentarea rolului obosealii în obținerea performanței și detectarea acesteia**

- Studiu de caz: „Când oboseala ajută? Când dăunează?”
- *Profesorul prezintă două situații:*
  - *sportivul în faza de adaptare la efort → oboseală benefică;*
  - *sportivul în supraantrenament → oboseală nocivă.*
- Elevii identifică diferențele și construiesc un tabel comparativ.*
- Analiza semnelor de oboseală
- *Elevii primesc o listă cu posibile simptome:*
  - *creșterea frecvenței cardiace în repaus;*
  - *scăderea motivației;*
  - *scăderea performanței tehnice;*
  - *iritabilitate, dureri musculare persistente.*
- Ei discută pe grupe care sunt semnele fiziologice, psihice, tehnice.*
- Mini-experiment: monitorizarea frecvenței cardiace
- *Elevii măsoară frecvența cardiacă:*
  - *în repaus;*
  - *imediat după efort;*
  - *la 3 minute după finalizarea efortului.*
- Apoi interpretează datele: refacere bună → oboseală controlată; refacere foarte lentă / incompletă → oboseală excesivă.*
- Gândirea critică: „De ce oboseala face parte din progres?”
- *Elevii formulează, în perechi, argumente pentru afirmația:*  
*„Oboseala este necesară în antrenament, dar trebuie monitorizată.”*
- Realizarea unei scale personale: „Cum simt oboseala?”

### Clasa a X-a

- Elevii creează o scală de percepție subiectivă (Borg simplificat): 1–10 → de la efort ușor la efort exhaustiv.
- O aplică în exerciții practice ușoare la ora de sport.
- Simulare: „Detectează oboseala sportivului!”
- Profesorul descrie profiluri fictive de sportivi, iar elevii trebuie să identifice:
  - semnele de oboseală;
  - cauzele probabile;
- ce ar trebui modificat în planul de antrenament.

### CS 3.3. Aprecierea nivelului de dezvoltare a forței și a combinațiilor ei cu celelalte calități motrice

- Testări standardizate de forță
- Elevii învață să utilizeze tehnici / instrumente/ probe de control precum:
  - săritura în lungime de pe loc (forță explozivă) ;
  - aruncarea mingii medicinale;
  - flotări / tracțiuni;
  - testul de forță abdominală (30 sec).
- Ei notează performanțele și discută evoluția lor.
- Utilizarea unor grafice simple
- Elevii realizează grafice privind evoluția personală a forței:
  - creșterea forței explozive;
  - forța de rezistență;
  - combinații (forță + viteză + rezistență).
- Observarea tehnicii în exercițiile de forță
- Profesorul prezintă execuții corecte și greșite (video sau demonstrație).
- Elevii analizează:
  - aliniamentul corpului;
  - ritmul;
  - coordonarea;
  - calitatea mișcării.
- Muncă pe grupe: „Forță + ...?”
- Fiecare grup analizează o combinație:
  - forță + viteză (ex.: sprint cu rezistență),
  - forță + rezistență (circuit training),
  - forță + suplețe (mobilitate activă).
- La final, prezintă exerciții specifice.
- Fișe individuale de lucru: evaluare și autoevaluare
- Elevii completează o fișă în care își apreciază nivelul de:
  - forță explozivă;
  - forță maximă;
  - forță de rezistență;
  - coordonare în exercițiile de forță.
- Profesorul validează estimările sau corectează.
- Analiza pericolelor: „Forța fără tehnică = accidentare”
- Elevii identifică riscurile unei dezvoltări necorespunzătoare a forței:
  - suprasolicitare articulară;
  - tehnici greșite;
- lipsa încălzirii.
- Se discută măsuri preventive.
- Dezbateri: „Care calitate motrică este condiționată cel mai mult de forță?”
- Elevii argumentează:
  - viteza;
  - rezistența;
  - mobilitatea;
  - capacitate coordinativă.
- Pentru fiecare, aduc exemple din sportul lor.

## CG 4 - Înțelegerea statutului și rolului instructorului sportiv în procesul de dezvoltare a performanței sportive în interrelație cu membrii echipei interdisciplinare

### Clasa a X-a

#### CS 4.1. Conceperea și pregătirea unei lecții de antrenament

- **„Scheletul lecției de antrenament” – atelier de construcție**
- Elevii primesc o fișă cu structura standard a unei lecții:
  - încălzire;
  - partea principală;
  - partea finală.

Sarcina: să completeze pentru fiecare:

  - obiective operaționale;
  - mijloace/exerciții;
  - durata/ intensitate;
  - materiale necesare.
- Analiza unei lecții de antrenament-model
- Profesorul prezintă un exemplu de lecție (din sportul clasei).
- Elevii evidențiază:
  - logica progresivității;
  - coerența dintre obiective și mijloace;
  - rolul fiecărei părți;
  - posibile îmbunătățiri.
- Elaborarea unui micro-proiect de lecție
- În grupe de 3–4 elevi, elevii concep propria lecție:
  - aleg un obiectiv (ex. dezvoltarea vitezei, perfecționarea unui element tehnic);
  - aleg 5–7 exerciții;
  - stabilesc durata, intensitatea și forma de organizare.
- La final, prezintă colegilor lecția sub formă de poster sau prezentare verbală.
- Selectarea și justificarea mijloacelor
- Elevii trebuie să selecteze exerciții specifice disciplinei sportive și să argumenteze:
  - De ce sunt potrivite pentru obiectiv?
  - Ce calități motrice dezvoltă?
  - De ce intensitate este nevoie?
  - Ce riscuri există?
- Planificarea logistico-materială
- Elevii identifică materialele necesare:
  - mingi, jaloane, saltele, greutateți etc.
- Sarcină: „Cum aş organiza spațiul pentru lecția mea?”
- Ei realizează o schiță pe hârtie a terenului pregătit.
- Simulare: Lecția întreruptă
- Profesorul prezintă scenariu:
  - lipsa echipamentelor;
  - absența unor sportivi;
  - condiții meteo nefavorabile.
- Elevii propun soluții de adaptare rapidă a lecției.
- Fișă individuală: „Check-list pentru lecția ideală”
- Elevii completează un formular în care verifică dacă lecția lor cuprinde:
  - încălzire generală + specifică;
  - progresivitate;
  - alternanța efort – pauză;
  - exerciții potrivite nivelului de pregătire;
- evaluarea finală.

#### CS 4.2. Conducerea unor secvențe de lecție de antrenament

- Rol-play: Elevul devine antrenor
- Fiecare elev preia rolul de antrenor pentru 2–3 minute, conducând un scurt exercițiu:
  - explică sarcina;
  - demonstrează sau solicită unui elev demonstrația;
  - conduce execuția;

## Clasa a X-a

- oferă feedback (corectare, încurajare).
- Colegii observă și oferă evaluare constructivă.
- Conducere de micro-secvențe în grupe
- *Grupele primesc o sarcină (ex.: încălzire cu alergare + mobilitate, un exercițiu tehnic, un joc aplicativ).*  
*Fiecare grupă își conduce exercițiul în fața clasei.*
- Feedback 3–2–1
- *După conducerea secvenței, elevii primesc un tip de evaluare rapidă:*
  - 3 lucruri bine făcute;
  - 2 lucruri de îmbunătățit;
  - 1 recomandare concretă.
- Analiza comunicării antrenorului
- *Elevii observă un coleg conducând o secvență și notează:*
  - claritatea explicației;
  - corectitudinea terminologiei;
  - calitatea demonstrației;
  - tonul vocii;
  - controlul grupului.
- Metoda „Stop – Reflect – Adjust!”
- *Profesorul oprește un elev care conduce o secvență și îi cere să explice ce încearcă să obțină. Apoi elevul ajustează modul de conducere în funcție de feedback-ul primit.*
- Conducerea exercițiilor cu diferite forme de organizare
- *Elevii conduc exerciții în variante:*
  - frontal;
  - în grupe;
  - pe stații;
  - individual.
- *Scop: dezvoltarea flexibilității pedagogice.*
- Exercițiu de corectare a tehnicii
- *Profesorul oferă câteva exemple de greșeli intenționate în execuție (fie prin demonstrație, fie prin video).*  
*Elevul-antrenor trebuie să:*
  - identifice greșeala;
  - oprească exercițiul;
  - explice corectarea;
  - repornească secvența.
- Conducerea unei mini-încălziri complete (5 minute)
- *Elevii pregătesc acasă sau în clasă o mini-încălzire și o execută cu colegii. Elemente obligatorii:*
  - activare cardio-respiratorie;
  - mobilitate articulară;
  - exercițiu specific disciplinei.
- Observarea reciprocă cu fișe standard
- *Elevii se împart în perechi:*
  - unul conduce o secvență;
  - celălalt bifează pe fișa de observație:
    - claritatea instrucțiunilor;
    - progresivitatea exercițiului;
    - siguranța;
    - corectarea tehnică;
    - respectarea timpilor.
- Reflecție scrisă: „Cum m-am simțit în rolul de antrenor?”
- *Elevii descriu:*
  - ce au reușit bine;
  - ce au găsit dificil;
  - ce trebuie să îmbunătățească;
  - ce au învățat despre rolul antrenorului.

## CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

### Clasa a X-a

Domenii de conținut	Conținuturi
<b>1.Sportul – fenomen social</b>	1.1. Rolul Jocurilor Olimpice în dezvoltarea fenomenului sportiv 1.2. Jocurile Olimpice antice – Jocurile Olimpice moderne 1.3. Olimpism și mișcare olimpică 1.4. Structuri organizatorice naționale <i>1.5. Atribuțiile structurilor centrale și relații instituționale</i>
<b>2. Factori care condiționează obținerea performanței sportive</b>	2.1. Componentele antrenamentului 2.2. Cerințe metodice 2.3. Principiile antrenamentului 2.4. Metode și procedee metodice utilizate în pregătirea sportivă 2.5. Forme de exersare 2.6. Orientarea efortului 2.7. Trusa de prim ajutor 2.8. Măsuri de prim ajutor în traumatisme sportive
<b>3. Proiectarea, conducerea și evaluarea activității sportive</b>	3.1. Managementul timpului 3.2. Oboseala și rolul ei în dezvoltarea capacității de performanță 3.3. Calitate motrică _ forța (factori care o condiționează, forme și combinații) 3.4. Probe și teste de măsurarea și evaluare a forței și a combinațiilor acestora
<b>4.Statutul și rolul instructorului sportiv / antrenorului</b>	4.1. Stiluri de conducere și de comunicare 4.2. Metode de predare

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)**  
**ȘI**  
**EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

**CG 1 - Abordarea holistică a sportului de performanță în contextul social actual**

**Clasa a XI-a**

**CS 1.1. Înțelegerea și explicarea relației antrenament**

- Diagramă conceptuală: „Triunghiul performanței”
- *Elevii construiesc o schemă în care reprezintă relațiile: antrenament → competiție → performanță → refacere în antrenament. Discută cum fiecare influențează celelalte.*
- Studiu de caz: „De ce nu performează sportivul X?”
- *Elevii primesc un scenariu:*
  - *antrenament bun, dar rezultate slabe;*
  - *rezultate bune, dar accidentări repetate;*
  - *performanță oscilantă.*
- *Ei identifică posibile cauze:*
  - *periodizare greșită;*
  - *pregătire psihologică slabă;*
  - *oboseală acumulată;*
  - *lipsa strategiilor de competiție.*
- Analiza evoluției unui sportiv
- *Elevii aleg un sportiv român sau internațional. Analizează:*
  - *cum s-a pregătit;*
  - *ce competiții au fost decisive;*
  - *cum s-a obținut performanța.*
- *Prezentare sub formă de afiș, eseu sau prezentare PowerPoint.*
- Mini-proiect: „Pregătirea unei competiții de anvergură”
- *În grupe, elevii planifică un model de pregătire pentru o competiție:*
  - *obiective;*
  - *solicitări de antrenament;*
  - *metode folosite;*
  - *perioada taper (descărcare);*
  - *strategii psihologice.*
- *Profesorul compară și discută diferențele dintre soluțiile grupelor.*
- Dezbateri: „Se poate performanță fără competiție?”
- *Elevii formulează argumente pro și contra.*
- *Scop: dezvoltarea gândirii critice privind rolul competițiilor.*
- Analiza unui grafic de performanță
- *Profesorul oferă grafice ale evoluției unui sportiv.*
- *Elevii interpretează:*
  - *când se îmbunătățește performanța;*
  - *cum influențează antrenamentul rezultatele;*
  - *unde apar scăderi și de ce.*
- Film scurt / video demonstrativ: „Drumul spre performanță”
- *Elevii urmăresc un material video despre pregătirea unui sportiv.*
- *Ulterior răspund la întrebări:*
  - *Ce tipuri de antrenament apar?*
  - *Ce presiuni caracterizează / produce competiția?*
  - *Ce factori determină performanța?*
- „Antrenor vs. Sportiv” – exercițiu de rol
- *În perechi, elevii joacă rolul antrenorului și al sportivului, discutând despre:*
  - *obiectivele competiției;*
  - *fazele pregătirii;*

- *riscurile suprasolicitării.*

**CS 1.2. Argumentarea contribuției mișcării sportive din România la evoluția sportului**

- Harta istorică a sportului românesc
- *Elevii construiesc o linie a timpului cu momente cheie:*
  - apariția federațiilor;
  - primele participări la Jocurile Olimpice;
  - primele titluri mondiale/olimpice;
  - evoluția infrastructurii sportive.
- Mini-biografii: „Legendarii sportului românesc”
- *Elevii aleg o personalitate (Nadia Comăneci, Ivan Patzaichin, Elisabeta Lipă, Hagi, etc.) și prezintă:*
  - performanțele;
  - contextul;
  - impactul asupra sportului românesc;
  - moștenirea lăsată.
- Studiu de caz: „România la Jocurile Olimpice”
- *Elevii analizează:*
  - de când participă România;
  - palmaresul sportiv;
  - sporturile în care România a influențat evoluția mondială (canotaj, gimnastică, handbal);
  - cauzele creșterii și scăderii performanțelor.
- Activitate pe grupe: „Sportul meu în România”
- *Fiecare grupă explorează:*
  - istoria disciplinei sportive practicate la nivel național;
  - marii sportivi;
  - rezultatele internaționale;
  - centrele sportive importante;
  - contribuția la renumele României.
- Dezbateri: „A contat sportul românesc în lume?”
- *Elevii argumentează prin:*
  - exemple de recorduri;
  - campioni olimpici;
  - antrenori români apreciați internațional;
  - contribuții metodice și științifice.
- Realizarea unui „Top 10 contribuții românești în sportul mondial”
- *Elevii completează în echipe un clasament justificat:*
  - introducerea unor elemente tehnice originale;
  - recorduri istorice;
  - performanțe unice.
- Interviu cu un antrenor / profesor de sport
- *Elevii formulează întrebări și realizează un mini-interviu (în scris sau video) despre:*
  - evoluția antrenamentului în România;
  - percepția asupra sportului de performanță;
  - schimbările legislative și metodice.
- Analiza rolului structurilor sportive românești
- *Elevii analizează:*
  - COSR;
  - federațiile sportive;
  - cluburile;
  - CNFPA;
  - școlile sportive.
- *Sarcină: explicarea modului în care aceste structuri contribuie la dezvoltarea sportului românesc.*

**CG 2 - Explicarea și interpretarea noțiunilor și informațiilor teoretice privind factorii care condiționează obținerea performanței sportive în contextul antrenamentului și competiției**

**Clasa a XI-a**

**CS 2.1. Sistematizarea conținuturilor componentelor antrenamentului sportiv**

- Realizarea unei hărți conceptuale a antrenamentului sportiv
- *Elevii ordonează componentele antrenamentului:*
  - pregătire fizică;
  - pregătire tehnică;
  - pregătire tactică;
  - pregătire artistică;
  - pregătire teoretică;
  - pregătire psihologică.
- *Fiecare elev adaugă exemple specifice disciplinei practicate.*
- Activitate pe grupe: „Puzzle-ul antrenamentului”
- *Profesorul împarte pe echipe fișe cu elemente amestecate (ex.: „rezistență”, „analiza adversarului”, „strategii mentale”, „încărcare aerobă”).*
- *Elevii le plasează în componenta corectă a antrenamentului.*
- Studiu de caz: Compararea a două tipuri de antrenament
- *Ex.: antrenament de forță vs. antrenament tehnic.*
- *Elevii identifică:*
  - scopul;
  - mijloacele;
  - efectele;
  - indicii de progres.
- Activitate practică: „Construiesc ziua de antrenament”
- *Elevii primesc un scenariu (pregătire pentru competiție). Ei creează o structură zilnică: încălzire – parte principală – refacere. Justifică ce componente intră în fiecare etapă.*

**CS 2.2. Argumentarea utilizării criteriilor de selecție în disciplina practică**

- Fișă comparativă: criterii generale vs. criterii specifice
- *Elevii analizează criterii precum:*
  - somatotip;
  - calități motrice (forță, viteză, rezistență) ;
  - profil psihologic;
  - sănătate.
- *Exemplu: ce e important pentru atletism vs. baschet?*
- Atelier: Profilul sportivului ideal
- *Elevii creează profilul „sportivului potrivit” pentru disciplina lor:*
  - Indici smatici și funcționali;
  - calități motrice;
  - abilități tehnice, artistice, tehnico-tactice;
  - rezistență mentală.
- *Justifică de ce aceste criterii sunt relevante.*
- Analiza unui caz real de selecție sportivă
- *Ex.: selecția la un club sportiv sau la loturile naționale. Elevii identifică ce criterii sunt folosite și de ce.*
- Dezbateri: „Este corectă selecția în sport?”
- *Elevii argumentează:*
  - necesitatea criteriilor;
  - limitele lor;
- *importanța pregătirii sportivilor pe termen lung vs. selecție precoce.*

**CS 2.3. Valorificarea datelor din jurnalul propriu de autocontrol**

- Completarea unui jurnal de antrenament pe 2–4 săptămâni
- *Elevii notează:*
  - durata și intensitatea antrenamentelor;
  - frecvența cardiacă;
  - senzația de oboseală;
  - alimentația;
  - starea psihică;

## Clasa a XI-a

- *observații despre performanță.*
- Analiza datelor: identificarea tiparelor
- *Elevii răspund la întrebări:*
  - *când au avut cele mai bune rezultate?*
  - *cum s-au corelat acestea cu somnul, alimentația, stresul?*
  - *ce zile au fost suprasolicitante?*
- Crearea unui grafic al progresului
- *Elevii realizează grafice (manual sau digital) pentru:*
  - *frecvența cardiacă în repaus;*
  - *numărul repetărilor;*
  - *timpul de execuție.*

*Apoi formulează concluzii despre eficiența antrenamentului.*

- Mini-prezentare: „Ce am învățat despre mine ca sportiv?”
- *Elevii prezintă 3 concluzii importante din jurnalul lor.*

### CS 2.4. Prevenirea comportamentelor riscante (dopaj, tulburări de alimentație, supraantrenament)

- Studiu de caz: „Unde s-a greșit?”
- *Profesorul prezintă situații reale (anonime):*
  - *un sportiv folosește suplimente interzise;*
  - *o sportivă ajunge la tulburări alimentare;*
  - *un sportiv intră în supraantrenament.*
- Elevii identifică greșelile și previn consecințele.*
- Realizarea unei campanii anti-doping
- *Elevii creează:*
  - *afișe;*
  - *sloganuri;*
  - *prezentări video;*
  - *prezentări PowerPoint.*
- *Teme: riscurile dopajului, impactul asupra sănătății, fair-play.*
- Joc de rol: „Consilier sportiv – sportiv aflat în pericol”
- *Un elev joacă rolul unui sportiv care se confruntă cu:*
  - *presiune de la antrenor;*
  - *tulburări alimentare;*
  - *tentația suplimentelor / susținătoarelor de efort dubioase.*

*Celălalt elev oferă soluții.*

- Exercițiu practic: semnele supraantrenamentului
- *Elevii studiază o listă de simptome și identifică:*
  - *care sunt fizice;*
  - *care sunt psihice;*

*Aplicație: ce semne au observat în propriile jurnale de autocontrol.*

### CS 2.5. Înțelegerea conceptelor de refacere și recuperare sportivă

- Turul metodelor de refacere
- *Elevii lucrează pe grupe:*
  - *masaj;*
  - *stretching;*
  - *crioterapie;*
  - *refacere activă;*
  - *somn;*
  - *saună;*
  - *hidratare.*
- *Fiecare grupă explică:*
  - *când se folosește;*
  - *ce efect are;*
  - *la ce tip de efort e potrivit.*
- Fișă: Refacere vs. Recuperare
- *Elevii completează o fișă comparativă:*

### Clasa a XI-a

- *refacere* = restabilirea homeostaziei după efort;
- *recuperare* = intervenție după accidentare.

Identifică metode specifice fiecăreia.

- Studiu de caz: accidentare sportivă
- *Elevii primesc un caz (ex.: entorsă de gleznă).*

Împart procesul în etape:

- *primul ajutor;*
- *recuperare medicală;*
- *readaptare la efort;*
- *reintegrare în antrenament.*
- Exercițiu de mentorat: „Planul meu de refacere după antrenament”
- *Elevii își creează propriul protocol:*
- *hidratare;*
- *refacere activă;*
- *alimentație;*
- *stretching;*
- *somn.*

Justifică de ce l-au ales.

### CG 3 - Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților specifice sportului de performanță prin utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare adecvate fiecărei discipline / ramuri sportive

#### Clasa a XI-a

#### CS 3.1. Gestionarea eforturilor în funcție de constrângerile mediului și solicitările competiționale

- Analiza scenariilor competiționale: „Ce schimb în strategia mea?”
- *Profesorul propune următoarele situații:*
- *competiție în condiții de temperatură ridicată;*
- *competiție în sală vs. aer liber;*
- *suprafețe diferite de joc (tartan, iarbă, parchet);*
- *starturi competiționale / meciuri la intervale scurte de timp.*

*Elevii discută cum trebuie ajustat efortul: încălzire, ritm de joc, hidratare, refacere.*

- Exercițiu aplicativ: adaptarea încălzirii la condițiile de mediu
- *Activitate practică pe teren: elevii își modifică structura încălzirii în funcție de:*
- *temperaturi extreme;*
- *vânt;*
- *umiditate;*
- *spațiu limitat;*
- *presiunea competițională.*

*Apoi explică rațiunea alegerilor.*

- Studiu de caz video – competiții în condiții dificile
- *Vizionare de secvențe din competiții (meciuri jucate pe ploaie, concursuri de alergare în căldură excesivă etc.).*

*Elevii identifică strategiile sportivilor și modul de dozare a efortului.*

- *Activitate pe grupe: Plan de gestionare a efortului*
- *Grupele primesc sarcini diferite:*
- *sporturi ciclice (alergare, înot, canotaj);*
- *sporturi aciclice (gimnastică, judo);*
- *sporturi de joc ± contacte.*

*Fiecare grupă elaborează un plan de adaptare a efortului în funcție de condiții.*

- Autoevaluare ghidată: „Cum îmi adaptez eu efortul?”
- *Elevii completează o fișă:*
- *Ce simt în competiție?*
- *Ce modific în efort?*
- *Ce mesaje îmi transmite corpul?*

Se face o discuție finală despre strategiile eficiente.

#### CS 3.2. Analizarea efortului folosind instrumente digitale

## Clasa a XI-a

- Utilizarea aplicațiilor de monitorizare a efortului
- *Exercițiu practic: elevii folosesc telefoane/ceasuri sport (acolo unde este posibil) pentru a urmări:*
  - *frecvență cardiacă;*
  - *distanță;*
  - *viteză;*
  - *calorii consumate.*

*Pot fi folosite aplicații gratuite: Strava, Polar Beat, Google Fit.*

- Analiza datelor colectate
- *Elevii descarcă datele și extrag informații relevante despre:*
  - *intensitatea efortului;*
  - *zonele de frecvență cardiacă;*
  - *momente de vârf ale efortului;*
  - *timpi de revenire.*

*Apoi compară rezultatele în perechi.*

- Atelier: Interpretarea graficelor de efort
- *Profesorul prezintă graficele unor sportivi (anonime):*
  - *frecvență cardiacă în timpul unui antrenament;*
  - *variația intensității pe intervale;*
  - *timpul petrecut în fiecare zonă de efort.*

*Elevii interpretează și formulează concluzii („sportivul și-a dozat bine efortul?...”).*

- Simulare: „Antrenor digital”
- *Elevii primesc fișe cu date digitale incomplete (ex.: valori ale frecvenței cardiace foarte ridicate la finalul antrenamentului).*

*Ei trebuie să propună:*

- *ajustări în dozarea efortului;*
- *modificări ale pauzelor;*
- *recomandări de refacere.*
- Mini-proiect: Monitorizarea unui antrenament real
- *Elevii monitorizează un antrenament din disciplina lor și prezintă:*
  - *obiectivul antrenamentului;*
  - *datele colectate;*
  - *interpretarea lor.*

### CS 3.3. Aprecierea nivelului de dezvoltare a capacităților coordinative prin tehnici și instrumente adecvate

- Testarea capacităților coordinative
  - *Profesorul propune probe / teste standard:*
    - *Coordonare generală: sărituri în cercuri marcate, dribling printre jaloane.*
    - *Echilibru: testul stork stand, echilibru pe bancă.*
    - *Ritmicitate: execuții pe ritm, combinații de pași/gimnastică.*
    - *Reacție: reacție la semnal sonor/luminos.*
    - *Orientare spațio-temporală: trasee scurte cu obstacole.*
  - *Elevii notează rezultatele pentru autoanaliză.*
  - Jocuri cu sarcini de coordonare
  - *Exemplu:*
    - *„Nord–Sud–Est–Vest” (schimbări rapide de direcție),*
    - *„Condu mingea – schimbă sarcina!”,*
    - *exerciții cu schimbare de ritm și tempo,*
    - *ștafete cu cerințe multiple (atingere, rotire, săritură).*
  - Observarea video a execuțiilor coordinative
  - *Elevii se filmează (telefon) în timp ce execută o sarcină coordinativă.*
- Apoi analizează:*
- *precizia;*
  - *ritmul;*
  - *orientarea spațio-temporală;*
  - *echilibrul,*
  - *cursivitatea mișcărilor.*

### Clasa a XI-a

- Fișă de autoevaluare: „Coordonarea mea în acest moment”
  - *Elevii se auto-evaluează:*
    - *puncte forte;*
    - *dificultăți;*
    - *progres față de anul anterior;*
    - *plan de dezvoltare.*
  - Elaborarea unui mini-program de dezvoltare a unor componente ale capacității coordinative
  - *Elevii eșalonează exerciții specifice disciplinei lor într- o săptămână:*
    - *pentru echilibru;*
    - *pentru orientare;*
    - *pentru precizie și ritm.*
- Justifică de ce au ales acele exerciții.*

### CG 4 - Înțelegerea statutului și rolului instructorului sportiv în procesul de dezvoltare a performanței sportive în interrelație cu membrii echipei interdisciplinare

#### Clasa a XI-a

#### CS 4.1. Asumarea diferitelor roluri specifice sportului de performanță

- **Joc de rol: „Echipa tehnică”**
  - *Elevii sunt împărțiți în roluri:*
    - *antrenor;*
    - *sportiv;*
    - *căpitan de echipă;*
    - *preparator fizic;*
    - *arbitru;*
    - *observator tehnic.*
  - *Fiecare primește o fișă cu responsabilități.*
  - *Se simulează o situație: ședință pre-antrenament, început de meci, pauză tehnică etc.*
  - **Atelier: „Ce face fiecare rol?”**
  - *Pe grupe, elevii analizează rolurile din sportul lor:*
    - *responsabilități;*
    - *decizii importante;*
    - *colaborare cu ceilalți membri ai echipei.*
  - *Se realizează un poster sau o prezentare.*
  - **Studiu de caz: „Cum lucrează echipa tehnică la nivel profesionist?”**
  - *Se analizează un caz real (anonim sau video):*
    - *staff tehnic la un club;*
    - *echipa de pregătire a unui campion.*
  - *Elevii identifică rolurile și relațiile dintre ele.*
  - **Activitate reflexivă: „Rolul meu în sport – acum și în viitor”**
  - *Elevii notează într-o fișă:*
    - *ce rol își asumă cel mai bine;*
    - *ce competențe au deja;*
    - *ce ar dori să dezvolte pentru a fi antrenori, lideri sau coordonatori în sport.*
  - **Simulare de competiție**
  - *Elevii îndeplinesc roluri reale:*
    - *un elev e căpitan;*
    - *altul face încălzirea;*
    - *altul notează datele tehnice;*
    - *altul observă disciplina echipei;*
    - *altul desprinde concluziile post-activitate.*
  - *Se discută rolurile și modul în care au fost asumate.*
- #### CS 4.2. Conducerea și dirijarea antrenamentului
- **Mini-proiect: „Eu sunt antrenorul!”**
  - *Pe grupe mici, elevii elaborează secvențe scurte de lecție:*
    - *încălzire 5–7 minute,*
    - *un exercițiu tehnic,*

- un mijloc pentru dezvoltarea unei calități motrice.

*Apoi fiecare conduce activitatea pentru colegi.*

- Observarea și analizarea conducerii unui antrenament
- Elevii asistă la o ședință reală (dacă este posibil) sau vizionează o filmare.

*Identifică:*

- cum dă antrenorul indicații;
- cum organizează terenul;
- cum corectează greșelile;
- cum gestionează ritmul și disciplina.
- Elevii completează o fișă de analiză.
- Crearea unui set de comenzi și indicații verbale
- *Exercițiu practic: elevii formulează*
  - comenzi scurte, clare;
  - indicații tehnico-tactice;
  - semnale verbale sau gestuale.

*Apoi le exersează într-o secvență de antrenament condusă de ei.*

- Scenarii problemă: „Situatii neprevăzute în antrenament”
- Profesorul propune situații:
  - un elev nu execută corect exercițiul;
  - ritmul scade;
  - apar conflicte;
  - apare o accidentare ușoară.

*Elevii trebuie să decidă rapid cum ar acționa ca antrenori.*

- Exercițiu de organizare: „Setarea spațiului de antrenament”
- Elevii învață să organizeze terenul:
  - așezarea jaloanelor;
  - împărțirea zonelor de lucru;
  - stabilirea traseelor,
  - alegerea materialelor potrivite.

*Apoi conduc activitatea în grupe.*

- Feedback colegial: „Ce am făcut bine ca antrenor?”
- După fiecare conducere de secvență:
  - elevii oferă feedback (claritatea indicațiilor, siguranța, ritmul);
  - elevul-antrenor își notează puncte de îmbunătățire.
- Conducerea unei părți din lecția desfășurată la clasă
- Elevul conduce:
  - încălzirea

*sau*

- o parte ce vizează învățarea tehnicii

*sau*

- o combinație de mijloace pentru dezvoltarea unei calități motrice.
- Profesorul supraveghează și oferă feedback final.

## CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

### Clasa a XI-a

Domenii de conținut	Conținuturi
<b>1.Sportul – fenomen social</b>	1.1. Antrenament – competiție – performanță – refacere 1.2. Structuri sportive naționale și internaționale 1.3. <i>Sportul în România –performanțe remarcabile obținute de sportivii români</i>
<b>2. Factori care condiționează obținerea performanței sportive</b>	2.1. Conținutul componentelor antrenamentului sportiv (pregătirea fizică, tehnică, tactică, artistică, psihologică, teoretică) 2.2. Selecția în sport. Criterii de selecție (biologice, motrice, psihologice) 2.3. Jurnalul de autocontrol 2.4. Sport–sănătate–riscuri (doping, supraantrenament, tulburări de alimentație ș.a) 2.5. Refacere după efort și recuperare postraumatică
<b>3. Proiectarea, conducerea și evaluarea activității sportive</b>	3.1. Solicitări competiționale 3.2. Solicitări bio-psiho-motrice 3.2. Adaptări materiale 3.3. Adaptări regulamentare 3.4. Analiza / monitorizarea efortului cu instrumente digitale 3.5. Capacitățile coordinative_ factori care le condiționează, componente 3.6. Probe și teste de măsurare și evaluare a capacităților coordinative
<b>4.Statutul și rolul instructorului sportiv / antrenorului</b>	4.1. Sfera de activitate a antrenorului: antrenament, competiție, planificare, organizare/comunicare cu sportivii, echipa, colaborarea cu echipa de specialiști, evidența 4.2. Pregătirea și conceperea lecției 4.3. Conducerea și dirijarea antrenamentului 4.4. Analiza antrenamentului

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)**  
**ȘI**  
**EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

**CG 1 - Abordarea holistă a sportului de performanță în contextul social actual**

**Clasa a XII-a**

**CS 1.1. Caracterizarea fenomenului sportiv contemporan**

- Analiză de document: „Sportul între tradiție și modernitate”
- Profesorul oferă elevilor un text scurt despre:
  - globalizarea sportului;
  - profesionalizarea;
  - comercializarea;
  - impactul tehnologiei;
  - mass-media și social media în sport.
- Sarcina elevilor:
  - identifică ideile principale;
  - extrag tendințele fenomenului sportiv contemporan;
  - formulează 3 caracteristici esențiale ale sportului de astăzi.
- Atelier pe grupe: „Cele 5 fațete ale sportului modern”
- Fiecare grupă primește o temă:
  - Sportul ca industrie (marketing, sponsorizare, publicitate, branduri);
  - Sportul ca fenomen social (modele, integrare, educație, incluziune);
  - Sportul de performanță (profesionalism, specializare timpurie, selecție);
  - Sportul și tehnologia (VAR, GPS trackers, wearable devices, analitică digitală);
  - Sportul și mass-media (transmisii, influenceri, audiențe, platforme online);
- Fiecare grupă prezintă concluziile într-un format ales (poster, prezentare, infografic).
- Studiu de caz: „Evoluții recente în sportul românesc și internațional”
- Profesorul prezintă un caz actual:
  - un sportiv mediatizat;
  - o competiție recentă;
  - o schimbare tehnologică (ex. cronometrare electronică, camere 3D);
  - o reformă instituțională;
  - eSports și recunoașterea lor.
- Elevii analizează:
  - ce elemente ale sportului contemporan apar în caz;
  - ce efect au asupra performanței, publicului, antrenamentului.
- Dezbateri dirijată: „Sportul de azi – progres sau exces?”
- Elevii discută teme precum:
  - hiperprofesionalizare;
  - presiune psihologică;
  - doping și integritate;
  - supraexpunerea mediatică;
  - comercializare excesivă vs. tradiții.
- Scop: elevii identifică argumente pro și contra, dezvoltând gândirea critică.
- Analiza comparativă: sport tradițional vs. sport modern
- Elevii compară:
  - structura competițiilor;
  - rolul antrenorilor;
  - metodele de antrenament;
  - vizibilitatea mediatică;
  - participarea maselor.
- Rezultatul poate fi o hartă mentală sau un eseu scurt.
- Interviu „live” cu un sportiv/antrenor invitat în clasă
- Elevii pregătesc întrebări legate de:

## Clasa a XII-a

- transformările din sport;
  - tehnologie;
  - schimbarea antrenamentului;
  - statutul sportivului profesionist;
  - mediul competițional actual.
  - Se redactează un raport de interviu.
  - Proiect tematic: „Sportul viitorului”
  - Elevii lucrează individual sau în echipe și prezintă:
    - cum vor arăta competițiile în 2035?
    - ce rol va avea inteligența artificială în sport?
    - cum va evolua pregătirea sportivă?
    - ce sporturi noi pot apărea?
  - Pot folosi PPT, Canva, Prezi sau machete grafice.
  - Analiza unei competiții urmărite la TV / online
  - Elevii urmăresc o competiție și completează o fișă cu:
    - aspecte moderne ale organizării;
    - tehnologii utilizate;
    - prezența sponsorilor;
    - managementul competiției;
    - comportamentul publicului;
    - implicarea rețelelor sociale.
  - Portofoliu individual: „Sportul contemporan – perspectiva mea”
  - Elevii aleg una dintre teme:
    - performanță;
    - etică;
    - marketing;
    - tehnologie;
    - social media;
    - psihologia competițională în sportul modern.
- Realizează un portofoliu cu 3–5 pagini, integrând imagini, grafice, interviuri sau documente video.

## CG 2 - Explicarea și interpretarea noțiunilor și informațiilor teoretice privind factorii care condiționează obținerea performanței sportive în contextul antrenamentului și competiției

### Clasa a XII-a

#### CS 2.1. Identificarea factorilor obiectivi care condiționează forma sportivă

- Brainstorming ghidat: „Ce determină forma sportivă?”
- Elevii listează factori precum:
  - nivelul pregătirii fizice, tehnice, tactice, artistice;
  - starea psihologică;
  - alimentația și hidratarea;
  - programul de refacere;
  - starea de sănătate;
  - condițiile de mediu;
  - regularitatea antrenamentului.
- Profesorul completează lista cu explicații.
- Studiu de caz: „Un sportiv în vârf de formă vs. scădere de formă”
- Elevii analizează două scenarii (sau două grafice):
  - ce factori au contribuit la forma maximă?
  - ce factori au dus la scăderea formei?
- Se încheie cu un tabel comparativ.
- Activitate pe grupe: „Factorul X”
- Fiecare grupă primește un factor obiectiv (ex.: refacerea, alimentația, solicitarea, somnul). Analizează:
  - cum influențează performanța;
  - ce se întâmplă când factorul lipsește;
  - exemple din propriul sport.
- Analiza graficelor de performanță

## Clasa a XII-a

- *Elevii analizează un grafic al performanței în timp (ex.: evoluția vitezei, greutatea ridicată, punctelor marcate). Identifică perioadele de formă și scădere + cauzele probabile.*

### CS 2.2. Argumentarea periodizării antrenamentului

- **Prezentare interactivă:** „De ce periodizăm?”
- **Elevii discută despre:**
  - *atingerea vârfului la momentul competiției;*
  - *alternanța încărcare – descărcare;*
  - *rolul formelor de pregătire (generală, specifică, competitivă);*
  - *prevenirea supraantrenamentului.*
- **Activitate practică:** Construirea unui mezociclu de 4 săptămâni
- **Elevii, pe grupe:**
  - *concep un model de mezociclu pentru sportul lor;*
  - *stabilesc obiectivele fiecărei săptămâni,*
  - *justifică dinamica intensității și volumului.*
- **Analiza unui plan anual de antrenament (anonimizat)**
- **Elevii identifică în plan:**
  - *perioade de acumulare;*
  - *perioade de intensificare,*
  - *perioade de tapering;*

*Apoi explică de ce aceste perioade sunt plasate astfel.*
- **Dezbateri:** „Periodizare tradițională vs. modernă (blocuri)”
- **Elevii discută avantajele și limitele celor două modele:**
  - *tradițională;*
  - *periodizare în blocuri.*

*Fiecare grupă argumentează un model.*

### CS 2.3. Identificarea regulilor planificării antrenamentului pe macro-, mezo- și microciclu

- **Exercițiu de structurare:** „Piramida planificării”
- **Elevii construiesc vizual o piramidă:**
  - *baza = macrociclu (1 an sau sezon);*
  - *nivel mediu = mezociclu (4–6 săptămâni),*
  - *vârf = microciclu (1 săptămână).*
- *Și notează în fiecare nivel regulile specifice.*
- **Fișă de lucru:** Regulile fiecărui ciclu
- **Elevii completează tabelul:**

Ciclu	Reguli principale	Exemple
Macro	planificarea pe an competițional, stabilirea obiectivelor majore, alternanță pregătire generală / specifică	Sezon competițional
Mezo	organizarea sarcinilor pe componente, progresia încărcăturii, accent tematic	4 săptămâni forță + 2 săptămâni intensitate
Micro	alternanță zile ușoare/grele, controlul refacerii, integrarea tehnicii	Săptămână 3-1-2

- **Proiect scurt:** „Planul meu de microciclu ideal”
- **Elevii creează un plan al unei săptămâni cu:**
  - *1 zi intensă;*
  - *2 moderate;*
  - *1 ușoară;*
  - *tehnică + tactică integrate;*
  - *plan de refacere.*

*Explică regulile utilizate.*
- **Joc didactic:** „Așază în ordinea corectă!”
- **Profesorul distribuie cartonașe cu elemente ale antrenamentului:**
  - *competiții principale;*
  - *antrenamente specifice;*

## Clasa a XII-a

- antrenamente de refacere;
  - ședințe tehnice etc.
- Elevii trebuie să le plaseze în ciclul corect (macro/mezo/micro).

### CS 2.4. Aprecierea valențelor pregătirii sportive în condiții naturale speciale

- Discuție dirijată: „Antrenamentul în natură – ce aduce în plus?”
  - Elevii identifică beneficii:
    - adaptări respiratorii (antrenament la altitudine);
    - dezvoltarea forței prin teren variat;
    - dezvoltarea coordonării;
    - stimul mental și motivațional;
    - expunere la medii diferite (apă, zăpadă, munte).
  - Studiu de caz: Pregătirea la altitudine a sportivilor
  - Elevii analizează:
    - mecanisme (creșterea hematocritului);
    - beneficii ( $VO_2$  max);
    - riscuri (rău de altitudine).
- Apoi compară altitudine înaltă vs. altitudine moderată.
- Proiect în echipe: „Antrenament în condiții speciale pentru sportul meu”
  - Fiecare echipă alege o condiție naturală:
    - plajă;
    - munte;
    - pădure;
    - zăpadă;
    - apă.
- Și creează un mini-program de antrenament de 30–60 de minute, explicând:
- ce calități motrice sunt stimulate;
  - ce adaptări produce mediul;
  - ce riscuri trebuie gestionate.
- Analiza unui program al unui sportiv de elită
  - Profesorul prezintă un exemplu (maratonist, canotor, triatlonist).
- Elevii identifică:
- ce condiții naturale sunt folosite;
  - de ce sunt ele importante pentru performanță;
  - ce etape sunt potrivite în sezon.
- Observație practică (dacă școala permite): antrenament în aer liber
  - Elevii execută:
    - alergare pe diferite suprafețe;
    - exerciții de rezistență;
    - exerciții de coordonare în spații naturale.
- Apoi notează într-o fișă:
- senzații;
  - diferențe față de sala de sport;
  - adaptări posibile.

## CG 3 - Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților specifice sportului de performanță prin utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare adecvate fiecărei discipline / ramuri sportive

### Clasa a XII-a

#### CS 3.1. Elaborarea principalelor documente de planificare specifice antrenamentului sportiv

- Atelier de lucru: „Structura unui plan anual (macrociclu)”
- Elevii, ghidați de profesor, construiesc schema cadru a unui plan anual:
  - obiective generale și specifice;
  - perioade: pregătitoare, competițională, tranziție;
  - competițiile de obiectiv și amicale;
  - distribuția volumului și intensității în sezon.
- Produs final: plan anual schematizat, introdus în portofoliu.
- Exercițiu aplicativ: Crearea unui mezociclu tematic (4–6 săptămâni)

## Clasa a XII-a

- Fiecare elev concepe un mezciclu pentru disciplina sportivă practică, incluzând:
  - tema (ex.: dezvoltarea vitezei, forței specifice, învățarea tehnicii);
  - dinamica efortului;
  - metodele folosite;
  - numărul de ședințe și conținutul dominant.
- Elevii justifică alegerea temei în raport cu perioada din an.
- Muncă pe echipe: Proiectarea unui mezciclu complet (7 zile)
  - Profesorul oferă un șablon. Elevii trebuie să includă:
    - obiectivele fiecărei lecții;
    - alternanța zilelor cu solicitări grele / moderate / ușoare;
    - conținut tehnic, tactic, artistic, fizic, psihologic;
    - antrenamente de refacere.
  - Se face prezentare orală + argumentare.
- Studiu de caz: Analiza unui plan real de antrenament
  - Profesorul prezintă un document (anonimizat). Elevii identifică:
    - logica planificării;
    - tipul periodizării;
    - cum sunt plasate competițiile;
    - dacă există coerență între obiective și mijloace.
  - Activitate excelentă pentru dezvoltarea spiritului critic.
- Activitate practică digitală: Planificarea cu o aplicație
  - Elevii folosesc un instrument digital (Sheets, Excel, Training Peaks, Google Classroom). Construiesc un mezciclu sau mezciclu digital care:
    - calculează automat volumul pe zile;
    - verifică distribuția intensității;
    - permite comentarii.
  - Profesorul poate evalua rapid erorile și corectitudinea.
- „Plan în 10 minute”: exercițiu de sinteză rapidă
  - În 10 minute, elevii trebuie să construiască un plan minimal al unei ședințe:
    - obiectiv principal;
    - mijloace;
    - volum;
    - intensitate;
    - organizare.
- Activitate utilă pentru exersarea competenței de planificare rapidă și coerentă.

### CS 3.2. Aprecierea nivelului de eficiență a execuțiilor tehnice, tehnico-tactice sau artistice în context competițional

- Analiză video: „Ce este o execuție eficientă?”
  - Elevii vizionează secvențe video din competiții (sportul practicat).  
Trebuie să noteze:
    - stabilitatea execuției;
    - acuratețea;
    - economia de efort;
    - eficacitatea tactică;
    - continuitatea în regim de joc/concurs;
    - raportul risc–beneficiu.
  - Profesorul oferă criterii clare de analiză.
- Evaluare peer-to-peer: Observarea colegilor în exerciții aplicate
  - Elevii lucrează pe perechi:
    - unul execută o tehnică / combinație tehnico- tactică;
    - celălalt folosește o fișă de observare cu criterii de eficiență.
  - Exemple de criterii:
    - poziția corpului;
    - stabilitatea și echilibrul;
    - precizia;
    - sincronizarea;
    - consumul energetic;

## Clasa a XII-a

- *decizia tactică corectă.*
  - *La final, elevii își oferă feedback constructiv.*
  - *Analiza performanțelor în competiții școlare (sau simulate)*
  - *Elevii primesc date dintr-o competiție:*
    - *medii de timp, procentaj reușite, erori, punctaj artistic etc.*
  - Trebuie să evalueze:*
    - *ce execuții au fost eficiente;*
    - *unde s-au pierdut puncte;*
    - *de ce au apărut erorile;*
    - *cum se poate îmbunătăți execuția.*
  - *Activitate ideală după o competiție reală sau simulată.*
  - *Activitate practică: „Controlul eficienței în situații repetate”*
  - *Profesorul stabilește un set de repetări în context de efort:*
    - *10 repetări ale unor elemente tehnice;*
    - *sau 5 acțiuni tactice în ritm crescut.*
  - *Elevii măsoară:*
    - *stabilitatea execuției;*
    - *”pierderile” tehnice la oboseală;*
    - *eficiența decizională.*
  - *Se înțelege legătura dintre componentele tehnică, tactică și duranță.*
  - *Elaborarea unei fișe proprii de evaluare tehnico-tactică*
  - *Elevii, individual:*
    - *construiesc o grilă cu criterii specifice sportului lor;*
    - *includ scale (1–5), indicatori de eficiență, observații.*
  - *Acest instrument poate fi folosit în practici viitoare.*
  - *Analiză comparativă: Sportiv de top vs. sportiv debutant*
  - *Elevii compară două execuții video:*
    - *una la nivel de performanță ridicată;*
    - *una la nivel mediu sau începător.*
  - *Identifică diferențe în:*
    - *precizie;*
    - *viteză;*
    - *control;*
    - *execuție tehnică;*
    - *eficiență tactică.*
  - *Activitate excelentă pentru dezvoltarea criteriilor obiective.*
  - *Mini-proiect: „Ce face ca execuția mea să fie eficientă?”*
  - *Elevii se filmează (sau descriu) într-o execuție tehnică din sportul practicat.*
  - Apoi realizează:*
    - *analiza propriei execuții;*
    - *comparație cu un model;*
    - *identificarea punctelor de îmbunătățit;*
    - *plan de corectare.*
- Conexiune directă între teorie și performanța personală.*

### CG 4 - Înțelegerea statutului și rolului instructorului sportiv în procesul de dezvoltare a performanței sportive în interrelație cu membrii echipei interdisciplinare

## Clasa a XII-a

### CS 4.1. Organizarea, în echipă, a unei competiții la nivelul liceului

- *Formarea comitetului de organizare*
- *Elevii sunt împărțiți în echipe, fiecare având un rol:*
  - *director competiție;*
  - *responsabil arbitraj;*
  - *responsabil logistică;*
  - *responsabil promovare și media;*
  - *responsabil înscrieri;*
  - *responsabil protocol (premii, invitați).*

## Clasa a XII-a

- *Activitate: fiecare echipă își definește sarcinile și responsabilitățile într-o fișă de rol.*
- **Brainstorming: Alegerea tipului de competiție**
- *Elevii analizează ce competiție pot organiza în liceu:*
  - *turneu (fotbal, volei, baschet);*
  - *competiție individuală (atletism, tenis de masă);*
  - *cross școlar;*
  - *competiție mixtă / festival sportiv;*
  - *competiție interdisciplinară (sport + cultură);*
- *Se notează avantajele, resursele, riscurile, necesitățile.*
- **Elaborarea regulamentului competiției**
- *Elevii redactează:*
  - *criterii de participare;*
  - *reguli de joc;*
  - *sistem competițional (eliminativ, grupe, round robin);*
  - *procedura de departajare;*
  - *normele de siguranță.*
- *Rezultat: „Regulamentul oficial al competiției”.*
- **Proiectarea planului logistic**
- *Echipa de logistică stabilește:*
  - *rezervarea spațiului;*
  - *echipamente, materiale, arbitri, cronometraj;*
  - *trasee și zone delimitate pentru competiții outdoor;*
  - *afișarea programului;*
  - *soluții pentru vreme nefavorabilă (dacă e cazul);*
- *Elevii realizează o schiță sau machetă a spațiului.*
- **Bugetul competiției**
- *Elevii estimează:*
  - *costuri (premii, diplome, materiale sportive);*
  - *surse de finanțare (sponsori, fondul școlii, donații, parteneriate);*
- *Se face un plan financiar simplu.*
- **Campania de promovare**
- *Elevii creează:*
  - *afișe, bannere, materiale vizuale;*
  - *sloganul competiției;*
  - *postări pentru rețelele sociale ale liceului;*
  - *comunicate pentru clase.*
- *Activitate foarte atractivă, folosind Canva sau alte platforme.*
- **Calendarul competiției (Gantt)**
- *Elevii întocmesc graficul tuturor activităților:*
  - *înscrisuri;*
  - *trageri la sorți;*
  - *programul meciurilor;*
  - *pauze;*
  - *festivitatea de premiere.*
- *Ideal realizat digital (Excel, Google Sheets, Trello).*
- **Simulare de arbitraj și organizare**
- *Elevii fac un test practic:*
  - *montarea materialelor;*
  - *testare cronometre;*
  - *testare sistem fluier-semnalizare;*
  - *simularea unei faze de joc / probă.*
- *Înțeleg astfel provocările reale.*
- **Desfășurarea competiției (activitate practică)**
- *Fiecare elev își îndeplinește rolul: arbitru, cronometru, reporter, fotograf, organizator etc.*
- *Profesorul monitorizează, dar nu intervine direct.*
- **Realizarea raportului final**
- *După competiție, elevii întocmesc:*

## Clasa a XII-a

- proces verbal;
- analiza competiției;
- dificultăți și soluții;
- evaluarea muncii în echipă.
- Poate constitui un portofoliu final.

### CS 4.2. Managementul echipei de sportivi în competiție

- Rol-play: „Sunt antrenor pentru o zi”
  - Elevii își asumă rolul de antrenor.
- Simulează:
  - alcătuirea lotului;
  - alegerea titularilor;
  - stabilirea obiectivelor sportivilor/echipei;
  - strategii și plan tactic;
  - discuția de pregătire precompetițională.
- Elaborarea planului de management al echipei
  - Elevii realizează un plan concret care include:
    - distribuția rolurilor și posturilor;
    - strategia tehnico-tactică;
    - planul de hidratare și refacere;
    - tipuri de încălzire;
    - sancțiuni și reguli interne;
    - coordonarea relației sportiv–antrenor.
  - Instrument util pentru viitoarele competiții reale.
- Simularea ședinței tehnice precompetiționale
  - Elevii pregătesc o scurtă prezentare pentru echipă:
    - analiza adversarului;
    - puncte forte / puncte slabe;
    - schema de joc;
    - planul pentru situații speciale (timp mort, penalități, tie-break etc.).
  - Se antrenează abilități de comunicare și leadership.
- Managementul situațiilor critice
  - Se lucrează pe scenarii:
    - un sportiv se accidentează;
    - echipa este condusă la puncte;
    - apare un conflict între colegi;
    - sportivul are emoții/ anxietate;
    - public ostil;
    - arbitraj controversat.
  - Elevii decid ce strategie managerială aplică.
- Utilizarea datelor pentru decizii
  - Elevii analizează:
    - date de monitorizare (GPS, frecvență cardiacă, video);
    - statistici de joc;
    - rapoarte individuale.
  - Sarcină: „Pe baza datelor, decide cine rămâne în teren și cine este schimbat.”
- Managerul de competiție în acțiune – exercițiu practic
  - În cadrul competiției organizate la 4.1, elevii:
    - conduc încălzirea echipei;
    - se ocupă de prezență, echipament, hidratare;
    - fac strategia între reprize / seturi / pauze;
    - comunică cu arbitrii;
    - oferă feedback sportivilor.
  - Profesorul notează comportamentele manageriale.
- Analiza post-competițională
  - Elevii realizează:
    - raportul competiției;
    - analiza eficienței echipei;

## Clasa a XII-a

- *ce decizii ar fi schimbat;*
  - *evaluarea comunicării și coeziunii echipei.*
  - *Se formează abilități de evaluare și autoevaluare.*
  - **Proiect final: „Eu, manager sportiv”**
  - *Elevul prezintă:*
    - *organizarea unei competiții;*
    - *modul în care a gestionat echipa;*
    - *instrumente folosite;*
    - *dificultăți întâmpinate;*
    - *ce a învățat și ce ar îmbunătăți.*
- Acesta poate constitui evaluarea sumativă.*

## CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

### Clasa a XII-a

Domenii de conținut	Conținuturi
<b>1.Sportul – fenomen social</b>	1.1. Tendințe manifeste în sport 1.2. Sport și performanță 1.3. Sport și integrare socială 1.4. Sport și economie 1.5. Sport și tehnologie 1.6. Sport și media
<b>2. Factori care condiționează obținerea performanței sportive</b>	2.1. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului 2.2. Perioada pregătitoare _obiective, conținut, durată 2.3. Perioada competițională _obiective, conținut, durată 2.4. Perioada de tranziție _obiective, conținut, durată 2.5. Structura antrenamentului 2.6. Macrostructura 2.7. Mezostructura 2.8. Microstructura 2.9. Lecția de antrenament 2.10. Antrenamentul în condiții speciale
<b>3. Proiectarea, conducerea și evaluarea activității sportive</b>	3.1. Planificarea antrenamentului 3.2. Planul anual 3.3. Planul pe mezostructura 3.4. Planul pe microstructură 3.5. Planul de lecție 3.6. Planul de pregătire a competiției
<b>4.Statutul și rolul instructorului sportiv / antrenorului</b>	4.1. Leadership 4.2. Conducerea sportivilor în competiții 4.3. Organizarea unei competiții sportive

Disciplina **Pregătire sportivă teoretică** are rolul de a fundamenta, din punct de vedere științific, procesul de instruire sportivă. Ea contribuie la formarea culturii generale și de specialitate a elevului, dezvoltând capacități de analiză, sinteză, reflecție și aplicare a cunoștințelor teoretice în practică.

Prin natura sa, disciplina are un pronunțat caracter interdisciplinar, valorificând noțiuni din anatomie, fiziologie, psihologie, nutriție, biomecanică, pedagogie și teoria antrenamentului sportiv. Această integrare conferă procesului didactic unitate, coerență și aplicabilitate, sprijinind dezvoltarea autonomiei intelectuale și profesionale a elevului-sportiv.

Predarea disciplinei trebuie să respecte câteva principii esențiale:

- **corelarea teoriei cu practica sportivă** – orice noțiune teoretică trebuie ilustrată prin exemple, exerciții sau situații concrete din antrenament și competiție;
- **participarea activă și conștientă a elevului** – procesul de învățare trebuie să-l implice activ, prin observație, experiment, reflecție și dezbatere;
- **individualizarea și diferențierea învățării** – ținând cont de particularitățile de vârstă, de ramură sportivă și de nivel de pregătire;
- **formarea gândirii critice și analitice** – elevul trebuie învățat să interpreteze datele privind efortul, rezultatele sau performanța, nu doar să le reproducă;
- **evaluarea continuă, formativă, axată pe progres, aplicare și înțelegere, nu doar pe memorare;**
- **învățarea prin descoperire** – încurajarea elevilor să ajungă singuri la concluzii, prin observarea și analiza situațiilor concrete.

Procesul didactic în „Pregătirea sportivă teoretică” trebuie să fie **activ, participativ, interdisciplinar și aplicativ**.

### ❖ Metode recomandate:

- **explicația și demonstrația științifică**, corelate cu exemple din practica sportivă;
- **studiul de caz** – analiza unor sportivi, echipe sau situații competiționale;
- **învățarea prin proiecte** – elaborarea de planuri de antrenament, jurnale de efort, grafice de monitorizare a pulsului sau a refacerii;
- **dezbatere și mese rotunde pe teme precum:** motivația, dopingul, fair-play-ul, nutriția, echilibrul psihologic;
- **observația dirijată** – elevii urmăresc procese reale de antrenament, competiții sau materiale video și extrag concluzii;
- **exercițiul de analiză și sinteză** – realizarea de fișe de pregătire, scheme conceptuale, diagrame sau prezentări PowerPoint;
- **autoevaluarea și reflecția** – jurnale de învățare, portofolii tematice, rapoarte individuale asupra progresului.

### ❖ Forme de organizare:

- **lecții frontale interactive** (expunere combinată cu discuție și exemplificare);
- **activități în grupuri mici** (studiu, dezbatere, proiect);
- **lecții integrate cu orele de antrenament;**
- **observații și aplicații în teren;**
- **atelier interdisciplinare** (împreună cu profesorii de biologie, educație fizică, psihologie).

Predarea eficientă presupune utilizarea **resurselor moderne și variate**, menite să sprijine înțelegerea și aplicarea conceptelor teoretice:

- manuale și ghiduri de specialitate (teoria antrenamentului, fiziologia efortului, psihologia sportului etc.);
- materiale video educative (analize biomecanice, reacții fiziologice la efort, studii de caz);
- softuri și aplicații pentru monitorizarea efortului și a pulsului;
- instrumente de observare: tabele, fișe de evaluare, grafice;
- mijloace digitale: prezentări multimedia, simulări 3D, hărți conceptuale interactive;
- vizite și observări directe în baze sportive, centre de refacere, laboratoare de testare.

Evaluarea trebuie să urmărească **în primul rând progresul intelectual și capacitatea de aplicare practică a cunoștințelor**.

### ❖ Modalități de evaluare:

- **evaluare formativă** – discuții, fișe de lucru, reflecții, feedback permanent;
- **evaluare sumativă** – teste scrise, prezentări orale, lucrări de sinteză, proiecte tematice;
- **portofoliu de învățare** – care poate conține fișe de observație, jurnale, diagrame, analize personale;
- **autoevaluare și evaluare colegială**, pentru dezvoltarea responsabilității și a gândirii critice.

### ❖ Criterii de evaluare:

- **înțelegerea și corectitudinea științifică a noțiunilor;**
- **capacitatea de a face legături interdisciplinare;**
- **aplicabilitatea în practică a cunoștințelor;**
- **argumentarea logică și exprimarea clară;**

- *atitudinea responsabilă față de procesul de învățare și pregătire sportivă.*

**În procesul didactic, se recomandă cadrelor didactice:**

- *încurajarea legăturii permanente între teorie și experiența sportivă concretă a elevilor;*
- *crearea unui climat motivațional, bazat pe încredere și colaborare;*
- *stimularea curiozității științifice – elevii trebuie învățați să caute explicații, să pună întrebări și să formuleze ipoteze;*
  - *introducerea elementelor de cercetare aplicată (măsurători, grafice, monitorizarea parametrilor efortului);*
  - *folosirea exemplelor din marile performanțe sportive pentru a demonstra aplicabilitatea principiilor teoretice;*
  - *integrarea învățării digitale – aplicații, platforme, conținuturi interactive;*
  - *promovarea valorilor morale și deontologice: respect, autocontrol, perseverență.*

## REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Bocoș, M.,(2008). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Editura Paralela 45, Pitești.
2. Chiș Vasile, (2005). *Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe*. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
3. Comisia Comunităților Europene, (COM 2007 0391). *Cartea albă privind sportul*, Bruxelles. Sursa web-  
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=celex%3A52007DC0391>.
4. Cucuș, C., (2014). *Pedagogie (Ediția a III-a revăzută și adăugită)*, Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași.
5. Dragnea, A., Teodorescu S., (2002). *Teoria Sportului*, Editura FEST, București.
6. Dragnea, Adrian, Silvia Teodorescu, Alin Cătălin Păunescu, (2008). *Pregătire sportivă teoretică. Manual pentru clasele a IX-a și a X-a*. Editura CD Press, București.
7. Gonța, I., (2015). *Psihopedagogie, Curs în tehnologie IFR*, Editura Fundației România de Măine, București
8. Ministerul Educației Cercetării, Tineretului și Sportului, (2011). OM 5574 / 7 octombrie 2011 pentru aprobarea *Metodologiei privind organizarea serviciilor de sprijin educațional pentru copiii, elevii și tinerii cu cerințe educaționale speciale, integrați în învățământul de masă*, Monitorul Oficial al României 785 din 2011.11.04.
9. Neagu, N., (2012). *Motricitatea umană. Fundamente psihopedagogice*. Editura University Press, Târgu Mureș.
10. Neagu, N.,(2010). *Teoria și practica activităților motrice umane*. Editura University Press, Târgu Mureș.
11. Organisation for Economic Co-operation and Development [Organizația pentru Cooperare Economică și Dezvoltare], (2007). *Synthesis Report and Chapter 8 Romania in Education Policies for Students at Risk and those with Disabilities in South Eastern Europe: Bosnia Herzegovina, Bulgaria, Croatia, Kosovo, FYR of Macedonia, Moldova, Montenegro, Romania and Serbia* [Politici în educație pentru elevii în situație de risc și pentru cei cu dizabilități din Europa de sud - est]. Sursa web - <https://www.oecd.org/countries/romania/38614298.pdf>.
12. Parlamentul European, (2006). *Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului, privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți*. În Official Journal of the European Union, (2006/962/EC).
13. Parlamentul European, (2012). *Dimensiunea europeană a sportului. Rezoluția Parlamentului European privind dimensiunea europeană a sportului*. Sursa web - <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?qid=1629082303234&uri=CELEX%3A52012IP0025> .
14. Păunescu, A.C., Teodorescu, S.V., Melinte, E.M., Pîslaru, V., Ganera, C. (2020). *Repere metodologice privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activității didactice la disciplina Pregătire sportivă teoretică pentru anul școlar 2020 – 2021*.
15. Păunescu, A.C., Urzeală, C.N., Neagu, N.E., Teodorescu, S.V., Ababei, R., Avram, E.N., Melinte, E.M., Pîslaru, V., Ardelean, M., Toma, S.S., Ganera, C., Schmidt, F., Bălașa, M. (2021). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasa a IX-a, în anul școlar 2021-2022 la disciplina Pregătire sportivă teoretică – curriculum diferențiat*.
16. Păunescu, A.C., Urzeală, C.N., Neagu, N.E., Teodorescu, S.V., Ababei, R., Avram, E.N., Melinte, E.M., Pîslaru, V., Ardelean, M., Toma, S.S., Ganera, C., Schmidt, F., Bălașa, M. (2021). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a și a X-a, în anul școlar 2022-2023 la disciplina Pregătire sportivă teoretică – curriculum diferențiat*.
17. Păunescu, A.C., Urzeală, C.N., Neagu, N.E., Teodorescu, S.V., Ababei, R., Avram, E.N., Melinte, E.M., Pîslaru, V., Ardelean, M., Toma, S.S., Ganera, C., Schmidt, F., Bălașa, M. (2021). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a, a X-a și a XI-a, în anul școlar 2023-2024 la disciplina Pregătire sportivă teoretică – curriculum diferențiat*.
18. Păunescu, A.C., Urzeală, C.N., Neagu, N.E., Teodorescu, S.V., Ababei, R., Avram, E.N., Melinte, E.M., Pîslaru, V., Ardelean, M., Toma, S.S., Ganera, C., Schmidt, F., Bălașa, M. (2021). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a, a X-a și a XI-a, în anul școlar 2024-2025 la disciplina Pregătire sportivă teoretică – curriculum diferențiat*.
19. Postolache, N., (1995). *Istoria sportului în România – Date cronologice*, Editura Profexim, București.
20. Postolache, N.,(2018). *Olimpismul în istoria civilizației*. Editura Saeculum Vizual, București.

21. Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R.B., Pânișoară I.O., (2008). *Pregătirea psihopedagogică. Manual pentru definitivat și gradul didactic II*. Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași.
22. Programă școlară de *Pregătire sportivă teoretică*, Filiera vocațională, profil sportiv, toate specializările, Clasa a IX-a, aprobată prin ordinul ministrului Nr.3432/15.03.2006.
23. Programă școlară de *Pregătire sportivă teoretică*, Filiera vocațională, profil sportiv, toate specializările, Clasa a X-a, aprobată prin ordinul ministrului Nr.3432/15.03.2006.
24. Programă școlară de *Pregătire sportivă teoretică*, Filiera vocațională, profil sportiv, toate specializările, Clasa a XI-a, aprobată prin ordinul ministrului Nr.3252/13.02.2006.
25. Teodorescu, S., Urzeală, C., (2018). *Teoria Sportului*. Curs universitar, Editura Discobolul, București.

## GRUP DE LUCRU

<b>Nume și prenume</b>	<b>Instituție de apartenență, localitate, județ</b>
Marcu Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
Cozea Florin	Ministerul Educației și Cercetării
Avram Elena-Nely	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
Ababei Radu	Universitatea Vasile Alecsandri Bacău
Nagel Adrian Constantin	Universitatea de Vest Timișoara
Bălașa Marius	Casa Corpului Didactic Olt
Schmidt Francisc	Colegiul Național Moise Nicoară, Arad
Melinte Elena Magda	Liceul cu Program Sportiv Piatra Neamț
Ardelean Mariana	Colegiul Național Alexandru Papiu Ilarian, Târgu Mureș, Mureș
Ganera Cătălin	Liceul cu Program Sportiv "Nicolae Rotaru" Constanța
Toma Simona-Sorina	Colegiul Național „Gheorghe Șincai”, Baia Mare, Maramureș
Gheorghiu Dan-Mihai	Colegiul Național Gheorghe Munteanu Murgoci, Brăila
Gavrisiu Iuliana Claudia	Colegiul Național de Informatică Matei Basarab Râmnicu Vâlcea

## COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI<sup>(15)</sup>

<b>Nume și prenume</b>	<b>Instituție de apartenență</b>
Păunescu Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
Teodorescu Silvia Violeta	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București