***PROGRAMĂ ORIENTATIVĂ***

***TENIS – NIVEL ÎNCEPĂTORI***

COMPETENȚE GENERALE

1. Valorificarea la nivel maxim, în competiţii, a potenţialului fizic, tehnic, tactic, psihologic şi teoretic, dobândit prin pregătirea sportivă practică.
2. Optimizarea componentelor pregătirii sportive proprii, prin integrarea cunoştinţelor şi a metodologiei însuşite în pregătirea sportivă practică.
3. Manifestarea calităţilor de organizator, arbitru şi conducător al activităţilor de instruire şi de concurs/competiţionale a grupelor de iniţiere în disciplina sportivă în care s-a specializat.
4. Evaluarea obiectivă a randamentului sportiv propriu, al partenerilor şi al adversarilor.
5. Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect faţă de reguli, adversari, organizatori, arbitri şi spectatori.

VALORI ȘI ATITUDINI

* Dorinţa de autoperfecţionare şi perseverenţă în atingerea şi depăşirea obiectivelor de instruire şi de performanţă prestabilite.
* Manifestarea spiritului competitiv în activităţile de antrenament şi competiţionale.
* Simţul datoriei şi responsabilitatea în pregătire şi concurs.
* Respect faţă de reguli, parteneri, adversari, arbitri, spectatori.
* Manifestarea spiritului de fair-play, atât în activitatea sportivă cât şi în viaţa socială.
* Disponibilitate pentru colaborare cu partenerii, pentru iniţierea şi menţinerea relaţiilor inter-umane.
* Obiectivitate în aprecierea randamentului propriu, al coechipierilor şi al adversarilor.
* Opţiunea pentru o viaţă sănătoasă şi echilibrată, pentru adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu cel liber.

 **NOTA DE FUNDAMENTARE**

Programele orientative pentru activităţi extraşcolare în domeniul tenisului au fost elaborate în conformitate cu:

* asumarea de către România a ***Planului detaliat de lucru asupra obiectivelor sistemului educaţional şi de formare profesională din Europa***, ratificat de Consiliul Europei de la Barcelona în 2002 şi a ***Declaraţiei miniştrilor europeni ai educaţiei şi formării profesionale şi a Comisiei Europene cu privire la consolidarea cooperării europene în formarea profesională*** – „***Declaraţia de la Copenhaga***”, convenită la Copenhaga 2002;
* obiectivele actuale ale reformei învăţământului din România, vizând finalităţile, curriculumul şi structura învăţământului extracurricular/extraşcolar, stabilite în conformitate cu prevederile Legii învăţământului nr. 1/2011, republicată, cu modificările şi completările ulterioare;
* valorificarea experienţei pozitive privind proiectarea curriculumului pornind de la competenţe ca achiziţii finale ale învăţării, prin care se asigură accentuarea dimensiunii acţionale în formarea elevilor;
* rolul şi statutul pregătirii sportive practice într-o disciplină sportivă, stabilite în planurile cadru de învăţământ pentru învăţământul extraşcolar.

Noile programe şcolare, pentru fiecare activitate extraşcolară cu profil sportiv, au următoarea structură:

* ***Nota de fundamentare***, elaborată în scopul prezentării relaţiei dintre programele şcolare şi documentele de politică educaţională şi curriculară pe care acestea se fundamentează.
* ***Nota de prezentare***, în care se detaliază rolul disciplinei de învăţământ şi statutul specific al acesteia în cazul curriculum-ului naţional, precum şi contribuţia disciplinei de învăţământ la cele opt domenii de competenţe-cheie stabilite la nivel european.
* ***Competenţe generale,*** cu un nivel accentuat de complexitate, definite pentru a evidenţia achiziţiile finale de învăţare ale elevilor la sfârşitul etapei de pregătire.
* ***Valori şi atitudini***, promovate prin învăţare, pe întreg parcursul etapei de şcolarizare.
* ***Competenţe specifice***,cărora le suntasociate ***conţinuturi*** – reprezentând nucleul funcţional al programei şcolare – definite pentru fiecare grupă de nivel de instruire: ***începători, avansaţi, performanţă.***
* ***Sugestii metodologice,*** elaborate pentru a orienta proiectarea demersului didactic adecvat competenţelor, valorilor şi atitudinilor prevăzute în programele şcolare.

**NOTĂ DE PREZENTARE**

Prezentul document conţine programele, filiera vocaţională, profil sportiv, specializarea TENIS, nivelurile de pregătire - ÎNCEPĂTORI.

Obiectivul general al TENISULUI constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice şi formarea capacităţii elevilor de a acţiona asupra acestora în vederea valorificării lor la nivel maxim în activitatea sportivă competiţională, specifică categoriei de vârstă şi nivelului de instruire, pe fondul menţinerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase şi manifestării unei capacităţi motrice favorabile inserţiei profesionale şi sociale.

Tenisul contribuie, prin exersarea cunoştinţelor, abilităţilor şi atitudinilor pe care le dezvoltă, la pregătirea elevilor în domeniile de competenţe cheie, definite la nivel european: a învăţa să înveţi, competenţe interpersonale, interculturale, sociale şi civice, spirit antreprenorial şi sensibilitate la cultură.

Pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă şi participarea în concursuri pun elevul în situaţii concrete de:

comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, în limba română şi în limbi străine cu profesorul antrenor, cu colegii de antrenament/echipă cu adversarii şi arbitrii;

sesizare a modificărilor de natură morfologică, funcţională şi psihică, generate de procesul de antrenament, precum şi a substratului biochimic şi fiziologic al reacţiilor organismului în efort;

analizare a aspectelor biomecanice ale procedeelor tehnice specifice disciplinei sportive de specializare şi acţionarea, după caz, pentru ameliorarea unor componente ale acestora;

căutare, stocare şi comunicare, prin mijloacele tehnologiei informaţiei şi a comunicaţiilor, de date vizând: componentele şi metodologia pregătirii de specialitate în disciplina sportivă practicată, performanţele actuale realizate pe plan naţional şi mondial, tehnologii eficiente ale instalaţiilor şi echipamentelor din domeniul specialităţii etc.;

iniţiere şi întreţinere de relaţii interpersonale, autocontrolul relaţiilor personale în concordanţă cu comportamentele acceptate şi interzise în disciplina sportivă practicată, medierea situaţiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor şi al concursurilor;

conştientizare a relaţiei dintre drepturi şi obligaţii, a implicaţiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelaţiei dintre performanţele realizate şi susţinerea materială de care beneficiază, înţelegerea statutului de sportiv profesionist;

utilizare a unor categorii de metode şi mijloace eficiente de perfecţionare a componentelor pregătirii sportive, precum şi a instrumentelor de evaluare ale acestora, care pot fi folosite independent, corespunzător evoluţiei personale a parametrilor pregătirii sportivului.

NOTĂ

Întrucât practica avansată, naţională şi internaţională, în domeniul pregătirii sportivilor de performanţă a confirmat ca formaţie eficientă de instruire ***grupa de nivel valoric***, programa de pregătire sportivă la tenis a fost concepută pe cele trei grupe de nivel valoric, respectiv de ***începători, de avansaţi şi de performanţă***, precizându-se pentru fiecare grupă competenţele specifice şi conţinuturile aferente, corespunzător vârstei optime a elevilor şi stadiului de pregătire în aceiaşi grupă specific fiecărei discipline sportive.

Din această programă orientativă sunt competenţele generale şi specifice, valorile şi atitudinile prevăzute, conţinuturile aferente fiecărei competenţe specifice putând fi completate, înlocuite, dezvoltate corespunzător particularităţilor grupei şi competenţei profesionale a cadrului didactic.

În învăţământul nonformal grupele se constituie din elevi din clase diferite, având un caracter deschis, promovările la grupele de nivel superior realizându-se corespunzător capacităţii de performanţă manifestată obiectiv, în concursuri, de către fiecare elev.

PROFILUL ACTIVITĂŢII:**TENIS**

NIVEL VALORIC:**ÎNCEPĂTORI**

**Competenţe specifice şi conţinuturi**

C.G. 1 - Valorificarea la nivel maxim, în competiţii, a potenţialului fizic, tehnic, tactic, psihologic şi teoretic, dobândit prin pregătirea sportivă practică

| Competenţe specifice | Conţinuturi |
| --- | --- |
| **1.1.****Realizarea eforturilor generale impuse de antrenamente şi întreceri.** | ***Indici somato-funcţionali:*** * troficitate musculară
* tonicitate musculară
* elasticitate toracică
* capacitate vitală / debit respirator
* integritatea aparatului locomotor
* integritatea analizatorului vizual
* mobilitate articulară

***Deprinderi şi priceperi motrice:**** mers/ variante de mers
* şcoala alergării
* şcoala săriturii

***Calităţi motrice de bază:**** ***Viteza:***
* de reacţie
* de execuţie
* de deplasare
* de repetiţie
* ***Forţa:***
* generală
* explozivă
* ***Îndemânare****:* coordonare segmentară
* ***Rezistenţă***generală aerobă
* ***Mobilitate***:

- articulară/ stabilitate articulară |
| **1.2.****Susţinerea eficientă a efortului specific solicitărilor în antrenamente şi întreceri.** | ***Indici somato-funcţionali specifici:**** integritatea aparatului locomotor
* volum cardiac
* puls în repaus
* percepţii acustice, optice, kinestezice

***Calităţi motrice specifice:**** ***Viteza***
* în regim de rezistenţă
* de anticipare
* în regim de îndemânare
* ***Forţa:***
* în regim de viteză
* în regim de rezistenţă
* membrelor inferioare, superioare şi a spatelui
* ***Îndemânare:***
* simţul rachetei şi al mingii
* orientarea în spaţiu
* aprecierea spaţio-temporală a momentului impactului racheta-minge
* ***Rezistenţă****:* în regim de viteză şi îndemânare
* ***Mobilitate***articulară
 |
| **1.3.****Utilizarea adecvată în întreceri concursuri a procedeelor tehnice însuşite.** | ***Procedee tehnice de bază:**** priza rachetei
* poziţia fundamentală de bază: la serviciu, la primirea serviciului, la preluare şi execuţie
* poziţia fundamentală specifică procedeelor tehnice

***Procedee tehnice specifice:**** serviciul şi preluarea din serviciu simplu
* jocul de contraatac pe direcţii stânga- dreapta
* jocul de mijloc bazat pe efect stânga – dreapta
* lovitura liftata de forhand şi rever
 |
| **1.4.****Iniţierea oportună a acţiunilor tactice individuale în întreceri.** | ***Acţiuni tactice individuale:**** direcţionare
* efecte/ rotaţia mingii imprimată de rachetă

***Acţiuni tactice individuale de apărare:**** poziţia fundamentala in teren
 |
| **1.5.****Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice tenisului**  | * tenacitate
* eliminarea sentimentului de teamă faţă de adversar
* atenţie distributivă
* curaj
* stăpânire de sine
* colaborare şi întrajutorare
* dârzenie
* stabilitate emoţională
* spirit de anticipaţie
* mobilitatea gândirii
* rezistenţă la stres
 |

C.G.2 - Optimizarea componentelor pregătirii sportive proprii, prin integrarea cunoştinţelor şi a metodologiei însuşite în pregătirea sportivă practică

| Competenţe specifice | Conţinuturi |
| --- | --- |
| **2.1.****Ameliorarea independentă a indicilor somato-funcţionali, conform programului dat de antrenor.** | * metode/procedee de creştere a troficităţii
* metode/procedee de creştere a tonicităţii
* determinarea indicilor morfofuncţionali
 |
| **2.2.****Creşterea nivelului de manifestare a calităţilor motrice proprii, conform recomandărilor profesorului/antrenorului**. | ***Metode şi mijloace de dezvoltare:**** a forţei explozive
* a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie, de deplasare, de anticipare
* a rezistenţei la eforturi aerobe
* a îndemânării
* a mobilităţii şi a supleţei
 |
| **2.3.****Exersarea independentă a exerciţiilor de consolidare a tehnicii, la recomandarea profesorului/antrenorului.** | ***Procedee tehnice recomandate individual :**** de manevrare
* de finalizare

***Acţiuni tactice recomandate individual**** serviciul
* contraatacul stânga- dreapta
* jocul de mijloc stânga – dreapta
* lift
 |

C.G.3 - Manifestarea calităţilor de organizator, arbitru şi conducător al activităţilor de instruire şi competiţionale / de concurs a grupelor de iniţiere în disciplina sportivă în care s-a specializat

|  |  |
| --- | --- |
| Competenţe specifice | Conţinuturi |
| **3.1.****Manifestarea calităţilor de bun demonstrant al procedeelor tehnice de bază.** | * caracteristicile demonstrării eficiente
* procedee de acordare a ajutorului, asistenţei şi a sprijinului
* noţiuni de arbitraj
 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Competenţe specifice | Conţinuturi |
| **4.1.****Identificarea factorilor care generează randamentul sportiv optim şi a celor care îl diminuează.** | * factorii care condiţionează performanţa
* cauzele care reduc randamentul
* criterii de apreciere a randamentului
* specificul autocaracterizării, caracterizării şi evaluării randamentului
 |
| **4.2.****Analizarea obiectivă a rezultatelor din întreceri.** | * criterii de analiză
 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Competenţe specifice | Conţinuturi |
| **5.1.****Respectarea în întreceri a regulilor stabilite.** | * regulament de întrecere/concurs
* greşeli de arbitraj
* criterii de evaluare a arbitrajelor
 |
| **5.2.****Manifestarea respectului faţă de antrenori şi partenerii de antrenament.** | * relaţii specifice de subordonare
* caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, conducător de joc, arbitru
* comportamentul în întrecere / concurs
* situaţii critice din întrecere / concurs
 |

**SUGESTII METODOLOGICE**

Realizarea scopului pentru afirmarea în sportul de performanţă a elevilor cu aptitudini este condiţionată preponderent de:

* desfăşurarea permanentă a unei activităţi de selecţie a copiilor şi elevilor cu aptitudini prin observare şi evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecţi, punând accent corespunzător modelului de selecţie specific fiecărei discipline sportive, pe componentele fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum sunt:
* dimensiunile longitudinale ale corpului;
* conformaţia scheletului;
* indicii de viteză de reacţie şi de execuţie;
* capacităţile coordinative şi predominanţa unor caractere temperamentale.
* asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecţii continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică şi fiziologică, parametrii motrici condiţionanţi ai performanţei şi nivelul performanţei obţinute în concurs;
* înţelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare şi readaptarea permanentă la stimuli progresiv crescuţi ca intensitate, complexitate şi volum, cu precădere pe linia factorilor care condiţionează în cea mai mare măsură capacitatea generală de performanţă;
* asigurarea continuităţii procesului de pregătire sportivă de-a lungul întregului an şi suplimentar vacanţele şcolare constituindu-se în prilejuri de intensificare a pregătirii;
* analiza atentă şi responsabilitatea profesorului antrenor în determinarea specializării sportivului pe probă sau post, astfel încât să asigure acestuia posibilităţi maxime de valorificare a potenţialului personal;
* asigurarea unui volum optim de concursuri pentru fiecare grupă de nivel, astfel încât pregătirea să fie motivată şi obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiţii;
* stabilirea conţinuturilor pregătirii tehnico-tactice în concordanţă cu evoluţia actuală a acestora pe plan mondial;
* stabilirea unor trasee individuale, de pregătire sportivă cu precădere pentru subiecţii cu caracteristici atipice vârstei sub aspectul înălţimii, lungimii segmentelor etc., dar deosebit de eficiente pentru disciplina sportivă respectivă;
* asigurarea progresivă, pe măsura creşterii solicitării din antrenamente şi concursuri, a mijloacelor de susţinere energetică, de recuperare şi de refacere;
* asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcţie de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;
* sprijinirea materială (alimentaţie, echipament performant, distincţii) a elevilor cu performanţe sportive deosebite.

Proiectarea didactică poate fi realizată sub forma ***eşalonării anuale a unităţilor de învăţare***, a ***planificărilor calendaristice semestriale*** şi a ***proiectării unităţilor de învăţare*** la grupele de începători şi sub forma ***planului de pregătire anual*** şi ***a planurilor de pregătire pe etapă*** la grupele de avansaţi şi de performanţă.

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