

PLAN DE PREGĂRIRE PE MEZOCICLURI

Disciplina sportivă de specializare: Dans Sportiv

Unitatea de învățământ:
Anul școlar/ anul competițional: 2010-2011
Clasa/ grupa: Avansati
Cadrul didactic:
Nivel valoric: AVANSATI
Etapa de pregătire: precompetitionala
MEZOCICLUL nr. 6
Perioada: competiționala

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ:	
-	CONSOLIDAREA COREGRAFIILOR ÎN PERECHE, STANDARD ȘI LATINO
-	INCADRAREA COREGRAFIILOR ÎN SPATIUL DE DANS, CU ACCENT PE PUNEREA PERECHII ÎN EVIDENȚA ÎN PUNCTELE SALE TARI

Dotări materiale necesare-SALA DE DANS CU OGLINZI ȘI BARA DE BALET	
-	SPALIERE
-	BANCI
-	SALTELE AEROBIC
-	APARATURA AUDIO
-	SONORIZARE PERFORMANȚĂ
-	CUMPUTER, INTERNET
-	CD-uri, DVD-uri, CĂRȚI DE SPECIALITATE
-	VIDEOPROIECTOR
-	TABLA ALBA

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI OBIECTIVE DE REFERINȚĂ		
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ
01.	02.	03.

Echipa de lucru formata din specialisti ai FRDS

<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea fizică 	<ul style="list-style-type: none"> • Indici somato-funcționali generali 	<ul style="list-style-type: none"> • frecvența respiratorie scăzută • frecvența cardiacă adaptată efortului • valori scăzute ale sistemul neuromuscular în repaus • creșterea valorilor sistemului neuromuscular în efort, proporțional cu forța de contracție • masa musculară activă <ul style="list-style-type: none"> • Însușirea figurilor de bază în dansurile standard: <ul style="list-style-type: none"> - Vals lent - Tango - Vals vienez - Quick step • Însușirea figurilor în dansurile latino-americane: <ul style="list-style-type: none"> - Samba - Cha-cha-cha - Rumba - Jive • însușirea ritmului specific fiecărui dans la nivel de clasa E si D • deplasarea corectă pe sensul ringului de dans. <p>Dezvoltarea următoarelor calități motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Îndemănare <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă 	<ul style="list-style-type: none"> - creșterea capacității funcționale generale a organismului; - asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase; - dezvoltarea indicilor morfofuncționali ce condiționează practicarea unei ramuri de sport. - compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit <ul style="list-style-type: none"> - Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați -Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice -Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs -Exprimarea estetică a atitudinii corporale <ul style="list-style-type: none"> -exercitii uniforme, prelungite, cu intensitate moderata(pt. grupele musculare mari): - exerciții cu efect combinat; - exerciții efectuate cu îngreuieri și dozări diferite - exerciții pt. artic. coxo-femurala si a coloanei vertebrale -exercitii pt articulatiile gleznei si genunchilor - exerciții pentru musculatura membrelor inferioare - exerciții pentru musculatura abdominala si a spatelui
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - elasticitate articulară - suplețe • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de suplețe • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de suplețe • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - suplețe generală și specifică • Calități motrice combinate (F-R; I-V;M-I) 	-exerciții cu conținut specific dansului sportiv cu efect combinat;
<ul style="list-style-type: none"> • Calități motrice specifice 		<ul style="list-style-type: none"> • Înșușirea pașilor de bază standard, nivel clasa E si D (Vals lent, Tango, Vals vienez si Quick Step), conform regulamentului FRDS • Înșușirea pașilor de bază latino-american, nivel clasa E si D (Samba,Cha-cha, Rumba, Jive) conform regulamentului FRDS • deplasarea pe sensul de dans • Înșușirea coreografiilor specifice secțiunilor standard și latino-american, la nivel clasa E si D • Asezarea corectă în pereche • încadrarea corectă pe direcțiile de dans ale coreografiilor 	Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului Folosirea corectă a terminologiei de specialitate Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs Poziționare corectă a corpului în totalitate și a segmentelor sale la începutul, în timpul și la finalul figurilor de dans Mișcarea bazinului, cu rol important în echilibrul partenerilor și în realizarea mișcărilor specifice ale dansurilor în figurile din latino;
<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea tehnică 	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de bază • Procedee tehnice specifice 		

Echipa de lucru formata din specialisti ai FRDS

	<ul style="list-style-type: none"> • muzicalitate • repetări în situații similare competiției • reducerea spațiului de desfășurare a coregrafiei • competiții de antrenament • demonstrarea acțiunilor în condiții cât mai apropiate de cele din competiție 	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice recomandate individual 	<p>Poziția trunchiului și a capului în dansurile standard, mișcările acestora în latino și standard;</p> <p>Brațele cu poziții specifice în standard, mișcări cât mai variate în latino;</p> <p>Lateralele corpului (dreapta și stânga) trebuie să fie active.</p>
	01.	02.	03.
<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea tactică și artistică 	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice specifice 	<ul style="list-style-type: none"> • Învățarea orientării avantajoasă în spațiul de dans (floorcraft) • Crearea condițiilor celor mai favorabile de punere în evidență a perechii de dansatori • Colaborarea cu partenerul de dans (conducere, urmarire, partnership) • Noțiuni elementare de teorie a muzicii • Educarea ținutei și execuției artistice prin utilizarea mijloacelor specifice dansului. • Educarea expresivității corporale – componentele mișcării expresive 	<p>Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> <p>Integrarea în acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ întrecere</p> <p>Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri</p> <p>Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive</p> <p>Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea psihologică 	<ul style="list-style-type: none"> • Trăsături psihice dominante nespecifice și specifice 	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • stăpânire de sine • colaborare și înțrăjutorare • educarea simțului de răspundere • corectitudinea 	<p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>Educarea coordonării vizual-auditiv-motrice</p> <p>Dezvoltarea unor trăsături moral – volitive și afective</p>

Echipa de lucru formata din specialisti ai FRDS

<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea metodică/teoretică 	<ul style="list-style-type: none"> • Protecție individuală 	<ul style="list-style-type: none"> • echilibrul emoțional • fairplay • Înșușirea tehnicilor de reechilibrare și a modalități de atenuare a șocurilor • Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> o importanța „încălzirii” o respirația cu caracter de refacere • -tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții 	<p>ce îi vor folosi subiectului și în viața personală.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Randament sportiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare Conștientizarea următoarelor: <ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • greșeli frecvente Cunoașterea următoarelor: <ul style="list-style-type: none"> • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat • valori sportive etalon, în sportul practicat 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii • Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit • Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri • Identificarea factorilor care influențează randamentul sportiv • Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practice • Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire • Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri • Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului • Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat

Echipa de lucru formata din specialisti ai FRDS

	• Culturalitate	
--	-----------------	--

PROIECTIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECTII (15-30-35 lectii)					
Numărul lectiei	Data	Obiective operationale	Competente specifice	Continuturi	Mijloace
01.			04.	05.	06.
1.	28.11	Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați	încadrarea coregrafilor în funcție de spațiul disponibil pentru execuția acestora pe ringul de dans în timpul competiției	amplasarea perechii de dansatori în locul cel mai vizibil pentru arbitraj; evitarea zonelor aglomerate în timpul dansului;	Agglomerarea ringului în antrenament, cu punctarea punctelor tari din coregrafie
2.	29.11	Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională	Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	Complex de exercitii specifice si nespecifice, executat in mod sistematic	Executii partiale si/sau totale a coreografiilor in tempo muzical mai lent Executii in tempo muzical mai rapid
3.	30.11	Inițierea de acțiuni tactice individuale/colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională	amplasarea perechii de dansatori în locul cel mai vizibil pentru arbitraj	Asezarea combinatiilor corect si „vizibil” pe ring Evitarea zonelor aglomerate în timpul dansului	încadrarea coregrafilor în funcție de spațiul disponibil pentru execuția acestora pe ringul de dans în timpul competiției
4.	01.12	Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri	conștientizarea permanentă a sarcinilor și obligațiilor ce-i revin sportivului	Prelucrarea regulamentelor, discutii legate de comportamentul specific dansatorilor in spatiul de concurs si in afara acestuia	Discutii si exemple de buna – practica, in aceeași ora cu explicatii despre respectarea regulamentelor Comportament adecvat
5.	02.12	Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională	valorificarea sistematică a rezultatelor antrenamentului, în pereche	Folosirea unui ring de dans cu dimensiuni mai reduce Acțiuni în condiții apropiate celor din cadrul competițiilor	Executii partiale si /sau totale a coreografiilor in pereche Sprijin si ajutor reciproc intre parteneri Discutii
6.	03.11	Utilizarea deprinderilor motrice și a procedeeleor	Coregrafii corecte pentru fiecare categorie de clasificare si sectiune in parte	Utilizarea corecta a executiilor tehnice, in vederea realizarii obiectivelor propuse	Metoda exersarii
					X min

Echipa de lucru formata din specialisti ai FRDS

		tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională				
7.	04.11	Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat	componentele autocaracterizării nivelului de pregătire capacitatea de a diferenția formele de execuție ale altor dansatori	Dezv. calitatilor psihice: tenacitate, concentrare, atenție distributivă, inițiativă, stăpânire de sine, colaborare și înțrăjutorare, capacitatea de decizie	Vizionare de materiale video cu dansatori consacrați , dar și cu exemple de pregătire sau tehnica în execuție la n nivel superior	X min

PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLURI

Disciplina sportivă de specializare: Dans sportiv

Unitatea de învățământ: LPS / CSS
Anul școlar/ anul competițional: 2010-2011
Clasa/ grupa: 2
Nivel valoric: performanță
Cadrul didactic:

Etapa de pregătire:

MEZOCICLUL nr.

Perioada:

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ:

Dobândirea competențelor specifice competițiilor de „open standard” și „open latino”
Familiarizarea cu noua categorie de clasificare prin participarea în competiții fără obiectiv
Pregătirea organismului pentru sezonul competițional –cantonament la munte

Dotări materiale utilizate:

-SALA DE DANS CU OGLINZI SI BARA DE BALET
-SPALIERE
-BANCI
--SALTELE AEROBIC
-APARATURA AUDIO
-SONORIZARE PERFORMANȚĂ
-CUMPUTER, INTERNET
-CD-uri, DVD-uri, CĂRȚI DE SPECIALITATE
-VIDEOPROIECTOR
-TABLA ALBA

OBIECTIVE DE INSTRUIRE SI COMPETENTE SPECIFICE		
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE		COMPETENTE SPECIFICE
<ul style="list-style-type: none"> Pregătirea fizică 	01.	<ul style="list-style-type: none"> Indici somato-funcționali generali
	02.	
	03.	<ul style="list-style-type: none"> - creșterea și menținerea capacității funcționale generale a organismului; - asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase; - dezvoltarea indicilor morfofuncționali și fiziologici ce condiționează practicarea dansului sportiv - compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit - utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică - Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea

	<ul style="list-style-type: none"> figuri din dansurile standard: <ul style="list-style-type: none"> - Vals lent - Tango - Vals vienez - Foxtrot - Quickstep figuri din dansurile latino americane: <ul style="list-style-type: none"> - Samba - Cha-cha-cha - Rumba - Paso-doble - Jive 	<p>informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> <p>–Aplicarea deprinderilor motrice și a procedelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> <p>-Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p> <p>-Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competițională, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați</p> <p>- Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională</p>
<ul style="list-style-type: none"> Deprinderi și priceperi motrice 	<p>Dezvoltarea următoarelor calități motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Îndemănare <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - elasticitate musculară - suplețe • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de suplețe • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de suplețe • Îndemănarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții 	<p>-exercitii uniforme, prelungite, cu intensitate moderata(pt. grupele musculare mari):</p> <p>- exerciții cu efect combinat;</p> <p>- exerciții efectuate cu îngreuieri și dozări diferite</p> <p>- exercitii pt. artic. coxo-femurala si a coloanei vertebrale</p> <p>-exercitii pt articulatiile gleznei si genunchilor</p> <p>- exercitii pentru musculatura membrelor inferioare</p> <p>- exercitii pentru musculatura abdominala si a spatelui</p>
<ul style="list-style-type: none"> Calități motrice de bază 		<p>-exerciții cu continut specific dansului sportiv cu efect combinat pentru dezvoltarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • forței maxime, explozive, în diferite regiuni • vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • îndemânării • mobilității și a supleței • masei musculare active • greutatei corporale optime • troficității și a tonicității

		<p>variate</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică <ul style="list-style-type: none"> • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> • în regim de viteză • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> • articulară, la nivelul tuturor segmentelor • suplețe generală și specifică - Calități motrice combinate (F-R; I-V; M-I) 	<p>Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Aplicarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> <p>Poziționare corectă a corpului în totalitate și a segmentelor sale la începutul, în timpul și la finalul figurilor de dans</p> <p>Mișcarea bazinului, cu rol important în echilibrul partenerilor și în realizarea mișcărilor specifice ale dansurilor în figurile din latino;</p> <p>Poziția trunchiului și a capului în dansurile standard, mișcările acestora în latino și standard;</p> <p>Brațele cu poziții specifice în standard, mișcări cât mai variate în latino;</p> <p>Lateralele corpului (dreapta și stânga) trebuie să fie active.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea tehnică 	<ul style="list-style-type: none"> • Calități motrice specifice • Procedee tehnice de bază • Procedee tehnice specifice • Procedee tehnice recomandate individual și în pereche 	<ul style="list-style-type: none"> - Calități motrice combinate (F-R; I-V; M-I) • figuri din clasele superioare în dansurile standard • figuri din clasele superioare în dansurile latino-americe • ritmul specific fiecărui dans și executarea figurilor pe muzică • direcția de deplasare pe ringul de dans • executarea coregrafilor specifice secțiunii standard sau latino-american • încadrarea pe senul de dans și respectarea direcțiilor de execuție corectă a figurilor de dans • muzicalitatea • confruntarea cu diverși adversari • valorificarea sistematică a rezultatelor antrenamentului • folosirea unui ring de dans cu dimensiuni mai reduse • acțiuni în condiții apropiate celor din cadrul competițiilor oficiale • repetări în situații similare competiției • reducerea spațiului de desfășurare a coregrafiei • competiții de antrenament • demonstrarea acțiunilor în condiții cât mai apropiate de cele din competiție 	<p>Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea tactică și artistică 	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice specifice 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea orientării avantajoase în spațiul de dans (floorcraft) • Crearea condițiilor celor mai favorabile de punere în evidență a perechii de dansatori • Colaborarea cu partenerul de dans (conducere, urmarire, partnership) 	<p>Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Noțiuni de teorie a muzicii • Educarea ținutei și execuției artistice prin utilizarea mijloacelor specifice dansului. • Educarea expresivității corporale – componentele mișcării expresive • evitarea zonelor aglomerate în timpul dansului <p>alegerea unor coreografii complexe, dar adaptate perechii</p>	<ul style="list-style-type: none"> • de antrenori, parteneri, adversari și arbitri • Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs • Integrarea în acțiuni tactice individuale/ în pereche, în condiții de pregătire/ concurs • Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri
Pregătirea psihologică	Trăsături psihice dominante nespecifice și specifice	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • stăpânire de sine • colaborare și întraajutorare • educarea simțului de răspundere • corectitudinea • echilibrul emoțional • fair-play 	<p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Aprecieria obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>Educarea coordonării vizual-auditiv-motrice</p> <p>Dezvoltarea unor trăsături moral – volitive și afective ce îi vor folosi subiectului și în viața personală.</p> <p>Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive</p> <p>Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat</p>
Pregătirea metodică/ teoretică	<p>Protecție individuală</p> <ul style="list-style-type: none"> • Randament sportiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea tehnicilor de reechilibrare și a modalități de atenuare a șocurilor <p>Cunoștințe teoretice despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> o importanța „încălzirii” o respirația cu caracter de refacere <p>-tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</p> <p>Cunoștințe teoretice despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii • Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit • Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri • Identificarea factorilor care influențează randamentul sportiv • Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practice • Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice

		<ul style="list-style-type: none"> • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz 	<ul style="list-style-type: none"> • Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire • Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri • Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului • Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat
	<ul style="list-style-type: none"> • Prevederi regulamentare 	<p>Cunoștințe teoretice despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare <p>Conștientizarea următoarelor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru • greșeli frecvente <p>Cunoașterea următoarelor:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Reguli de comportament 	<ul style="list-style-type: none"> • criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat <p>valori sportive etalon, în sportul practicat</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Culturalitate 		

PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECTII						
Numărul lectiei	Data	Obiective Operaționale	Competențe specifice	Conținuturi	Mijloace	Dozare
01.		02.	04.	05.	06.	07.
1.	03.01	Calități motrice de bază	Viteza de execuție si de deplasare Forță generală Îndemănare prin coordonare segmentară Echilibrul prin precizia mișcării si orientare spațio-temporală Rezistența generală – aerobă-anaerobă Mobilitate articulară, elasticitate musculară, suplute	Exercitii nespecifice de dezvoltare a calitatilor motrice si evaluare initiala a acestora	Mijloace din gimnastica ritmica, artistica, balet clasic, atletism – scoala alergarii	x min / lectie
2.	04.01					
3.	05.01					
	06.01	Educarea	Utilizarea corectă a principalelor noțiuni	Elemente si combinatii din	Complex de exercitii de baza ,	X min - pauza

	07.01	simțului și ritmului muzical învățarea elementelor și procedeele de influențare selectivă a apartului locomotor	specifice domeniului Folosirea corectă a terminologiei de specialitate Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	dansurile standard Elemente și combinații din dansurile latino-americane	(figuri simple) pentru fiecare dans în parte, pentru consolidarea deprinderilor motrice specifice fiecărei secțiuni	pentru explicarea următorului exercițiu
4.	10.01					
5.	11.01					
6.	12.01					
7.	13.01					
8.	14.01					
9.	17.01					
10.	18.01					
11.	19.01	Procedee tehnice de bază	Înșușirea combinațiilor noi sau refacerea celor vechi - standard	Coregrafii pentru fiecare dans în parte, cu accent pe tehnica de execuție	Explicatia, demonstratia, Metoda exersarii	x min
12.	20.01					X min
13.	21.01					
14.	24.01					
15.	25.01	Procedee tehnice	Consolidarea combinațiilor noi - standard	Coregrafii pentru fiecare dans în parte, cu accent pe tehnica de execuție	Explicatia, demonstratia, Metoda exersarii	60 min
16.	26.01					
17.	27.01					
18.	28.01	Procedee tehnice	Consolidarea combinațiilor noi - latino	Coregrafii pentru fiecare dans în parte, cu accent pe tehnica de execuție	Explicatia, demonstratia, Metoda exersarii	X min
19.	31.01					

PLAN DE PREGĂRIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: Dans Sportiv

Unitatea de învățământ:

Anul școlar/ anul competițional: 2010-2011

Clasa/ grupa: Avansați

Cadrul didactic:

Nivel valoric: Performanță

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

Participarea în sistemul competițional intern și internațional, cu clasare în primii 12 – intern și 96 extern

O finală și o medalie la CN, la una din categoriile de vârstă

Dobândirea competențelor specifice competițiilor de „open standard” și „open latino”

Dotări materiale utilizate:

-SALA DE DANS CU OGLINZI ȘI BARĂ DE

BALET

-SPALIERE

- BANCI

--SALTELE AEROBIC

-APARATURĂ AUDIO

- SONORIZARE PERFORMANȚĂ

-CUMPUTER, INTERNET

-CD-uri, DVD-uri, CĂRȚI DE

SPECIALITATE

-VIDEOPROIECTOR

-TABLA ALBĂ

OBIECTIVE DE INSTRUIRE □ I OBIECTIVE DE REFERINȚĂ		
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ
01.	02.	03.

Echipa de lucru formată din specialiști ai FRDS

<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea fizică • Indici somato-funcționali generali 	<ul style="list-style-type: none"> • frecvență respiratorie scăzută – 11 bătăi/minut • capacitate vitală 100% din capacitatea maximă • frecvența cardiacă adaptată efortului • valori scăzute ale sistemului neuromuscular în repaus • creșterea valorilor sistemului neuromuscular în efort, proporțional cu forța de contracție • masă musculară activă 	<ul style="list-style-type: none"> • creșterea și menținerea capacității funcționale generale a organismului; • asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase; • dezvoltarea indicilor morfofuncționali și fiziologici ce condiționează practicarea dansului sportiv • compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit • utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică 	<ul style="list-style-type: none"> - creșterea și menținerea capacității funcționale generale a organismului; - asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase; - dezvoltarea indicilor morfofuncționali și fiziologici ce condiționează practicarea dansului sportiv - compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit - utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică
<ul style="list-style-type: none"> • Deprinderi și priceperi motrice 	<ul style="list-style-type: none"> • figuri din dansurile standard: <ul style="list-style-type: none"> - Vals lent - Tango - Vals vienez - Foxtrot - Quickstep • figuri din dansurile latino americane: <ul style="list-style-type: none"> - Samba - Cha-cha-cha - Rumba - Paso-doble - Jive 	<ul style="list-style-type: none"> -Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive ----Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs -Exprimarea estetică a atitudinii corporale -Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competițională, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați - Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională 	<ul style="list-style-type: none"> -Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive ----Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs -Exprimarea estetică a atitudinii corporale -Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competițională, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați - Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională
<ul style="list-style-type: none"> • Calități motrice de bază 	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea următoarelor calități motrice: <ul style="list-style-type: none"> • Viteza: <ul style="list-style-type: none"> - de execuție - de deplasare • Forța <ul style="list-style-type: none"> - generală • Îndemânare 	<ul style="list-style-type: none"> -exerciții uniforme, prelungite, cu intensitate moderată(pt. grupele musculare mari): - exerciții cu efect combinat; - exerciții efectuate cu îngreuieri și dozări diferite - exerciții pt. artic. coxo-femurală și a coloanei vertebrale -exerciții pt articulațiile gleznei și genunchilor - exerciții pentru musculatura membrelor inferioare - exerciții pentru musculatura abdominală și a spatelui 	<ul style="list-style-type: none"> -exerciții uniforme, prelungite, cu intensitate moderată(pt. grupele musculare mari): - exerciții cu efect combinat; - exerciții efectuate cu îngreuieri și dozări diferite - exerciții pt. artic. coxo-femurală și a coloanei vertebrale -exerciții pt articulațiile gleznei și genunchilor - exerciții pentru musculatura membrelor inferioare - exerciții pentru musculatura abdominală și a spatelui

		<ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - echilibru - precizia mișcării - orientare spațio-temporală <ul style="list-style-type: none"> • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - elasticitate musculară - suplețe 	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții cu continut specific dansului sportiv cu efect combinat pentru dezvoltarea: <ul style="list-style-type: none"> • forței maxime, explozive, în diferite regiuni • vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare • rezistenței la eforturi aerobe, anaerobe, mixte • îndemânării • mobilității și a supleței • masei musculare active • greutateii corporale optime • troficității și a tonicității
<ul style="list-style-type: none"> • Calități motrice specifice 	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de suplețe • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de suplețe • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> • în regim de viteză • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> • articulară, la nivelul tuturor segmentelor • suplețe generală și specifică 	<ul style="list-style-type: none"> - Calități motrice combinate (F-R; I-V; M-I) 	<p>Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Aplicarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> <p>Poziționare corectă a corpului în totalitate și a segmentelor sale la începutul, în timpul și la finalul figurilor de dans</p> <p>Mișcarea bazinului, cu rol important în echilibrul partenerilor și în realizarea mișcărilor specifice ale dansurilor în figurile din latino;</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea tehnică 	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de bază 	<ul style="list-style-type: none"> • figuri din clasele superioare în dansurile standard • figuri din clasele superioare în dansurile latino-americane • ritmul specific fiecărui dans și executarea figurilor pe muzică • direcția de deplasare pe ringul de dans • executarea coregrafilor specifice secțiunii standard sau latino-american • încadrarea pe senul de dans și respectarea 	

	<ul style="list-style-type: none"> Procedee tehnice specifice 	<p>direcțiilor de execuție corectă a figurilor de dans</p> <ul style="list-style-type: none"> muzicalitatea 	<p>Poziția trunchiului și a capului în dansurile standard, mișcările acestora în latino și standard;</p> <p>Brățele cu poziții specifice în standard, mișcări cât mai variate în latino;</p> <p>Lateralele corpului (dreapta și stânga) trebuie să fie active.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Procedee tehnice recomandate individual și în pereche 	<ul style="list-style-type: none"> confruntarea cu diverși adversari valorificarea sistematică a rezultatelor antrenamentului folosirea unui ring de dans cu dimensiuni mai reduse acțiuni în condiții apropiate celor din cadrul competițiilor oficiale repetări în situații similare competiției reducerea spațiului de desfășurare a coregrafiei competiții de antrenament <p>demonstrarea acțiunilor în condiții cât mai apropiate de cele din competiție</p>	
	01.	02.	03.
<ul style="list-style-type: none"> Pregătirea tactică și artistică 	<ul style="list-style-type: none"> Acțiuni tactice specifice 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicarea orientării avantajoase în spațiul de dans (floorcraft) Crearea condițiilor celor mai favorabile de punere în evidență a perechii de dansatori Colaborarea cu partenerul de dans (conducere, urmarire, partnership) Noțiuni de teorie a muzicii Educarea finutei și execuției artistice prin utilizarea mijloacelor specifice dansului. Educarea expresivității corporale – componentele mișcării expresive evitarea zonelor aglomerate în timpul dansului alegerea unor coregrafii complexe, dar adaptate perechii 	<p>Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>Aplicarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> <p>Integrarea în acțiuni tactice individuale/ în pereche, în condiții de pregătire/ concurs</p> <p>Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri</p>

Pregătirea psihologică	<ul style="list-style-type: none"> • Trăsături psihice dominante nespecifice și specifice 	<ul style="list-style-type: none"> • tenacitate • concentrare • atenție distributivă • inițiativă • stăpânire de sine • colaborare și întraajutorare • educarea simțului de răspundere • corectitudinea • echilibrul emoțional • fairplay 	<p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>Educarea coordonării vizual-auditiv-motrice</p> <p>Dezvoltarea unor trăsături moral – volitive și afective ce îi vor folosi subiectului și în viața personală.</p> <p>Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive</p> <p>Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat</p>
Pregătirea metodică/teoretică	<ul style="list-style-type: none"> • Protecție individuală • Randament sportiv • Prevederi regulamentare 	<ul style="list-style-type: none"> • Înșușirea tehnicilor de reechilibrare și a modalității de atenuare a șocurilor • Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> ○ importanța „încălzirii” ○ respirația cu caracter de refacere • -tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții • Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz • Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii • Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit • Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri • Identificarea factorilor care influențează randamentul sportiv • Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate • Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice • Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire • Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri • Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului • Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat

	<ul style="list-style-type: none"> Reguli de comportament 	<ul style="list-style-type: none"> Conștientizarea următoarelor: <ul style="list-style-type: none"> comportamentul în întrecere situațiile critice din întrecere relații specifice de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru greșeli frecvente Cunoașterea următoarelor: <ul style="list-style-type: none"> criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat valori sportive etalon, în sportul practicat 	
	<ul style="list-style-type: none"> Culturalitate 		

CALENDARUL COMPETITIONAL			
COMPETITII		PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne	Cupa Medias	23-24.10.2010	Medias
	Varadinum dance Festival	6-7.11.2010	Oradea
	Cupa Potaissa	20-21.11	Turda
	Cupa Dance Art	27-28.11	Tg. Mures
	Campionatul National De Dans Sportiv	5-6.03.2011	Tg. Mures
	Campionatul National De 10 dansuri	19-20.03	Iasi
	Campionatul National De clase	30.04-01.05	Constanta
	Campionatul National De clase	28-29.05	Bistrita
	Cupa Crystal Top	4-5.06	Cluj Napoca
	Transylvanian Grand Prix	11-12.06	Brasov
	GOC	15-21.08	Stuttgart

STRUCTURA SI CONTINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE SI CONCURS						
Etapă	Mezostructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lectii de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durată:01.09 – 26.11.2010						

Echipa de lucru formata din specialisti ai FRDS

Etapa pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare 01.09.-12.09	SALA DE DANS A CSS	8	8	4	-
	MZC 2- de bază 13.09-03.10	SALA DE DANS A CSS	15	15	6	-
Perioada competițională I – durată: 04.10-24.12.2010						
Etapa competițională	MZC 3- precompetițional 04-22.10	SALA DE DANS A CSS	17	28	2	1
	MZC 4- competițional 23.10-7.11	SALA DE DANS A CSS	16	17	2	2
	MZC 5- intermediar 1 8-26.11	SALA DE DANS A CSS	19	15	4	1
Etapa de refacere	MZC 6- competițional 27.11-5.12	SALA DE DANS A CSS	9	7	1	1
	MZC 7- refacere Perioada: 6.12-24.12	SALA DE DANS A CSS	19	15	4	1
Perioada pregătitoare II – durată: 03.01-27.02						
Etapa pregătirii de bază	MZC 8- de bază 03.01-30.01.2011	Munte + SALA DE DANS A CSS	28	20	8	-
Etapa precompetițională	MZC 9- precompetițional 31.01-27.02.2011	SALA DE DANS A CSS	28	27	6	1
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada competițională II – durată: 28.02-12.06						
Etapa competițională	MZC 10- competițional 28.02-06.03	SALA DE DANS A CSS	6	8	1	2
	MZC 11- intermediar 2 07.03-20.04	SALA DE DANS A CSS	45	33	12	2
	MZC 12- competițional 21.04-12.06	SALA DE DANS A CSS	53	57	12	5
Perioada de tranziție – durată: 13.06-31.08.2011						
Etapa de refacere	MZC 13- odihnă activă 13.06-30.06	Munte + sporturi complementare	17	10	7	-
	MZC 14- intermediar 3 01.07-21.07	Munte + SALA DE DANS A CSS	21	20	2	-
	MZC 15- competițional 22.07-21.08	SALA DE DANS A CSS	20	30	2	2
	MZC 16- odihnă pasivă 22.08-31.08	- tratamente de recuperare, bazin, masaj	-	-	10	-

Echipa de lucru formata din specialisti ai FRDS

SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT					
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Din care:			
		Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică și artistică	Indicatori motrici care condiționează performanța generali și specifici
MZC -1	16	8	6	-	Indicii capacității motrice, generali și specifici
MZC -2	30	8	16	4	Indicii capacității motrice, generali și specifici
MZC -3	56	6	32	6	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice - concurs
MZC -4	34	2	24	6	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice - concurs
MZC -5	30	10	10	4	Nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe nespecifice
MZC -6	14	1	10	2	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice
MZC -7	30	15	8	2	-
MZC -8	40	20	10	4	Indicii capacității motrice, generali și specifici
MZC -9	54	5	30	5	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice - concurs
MZC -10	16	1	12	1	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice
MZC -11	66	20	30	15	Nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe nespecifice
MZC -12	114	10	80	10	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice - concurs
MZC -13	20	15	-	3	-
MZC -14	60	30	10	10	Nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe nespecifice
MZC -15	30	4	20	4	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice - concurs
MZC -15	-	-	-	-	-

Echipa de lucru formata din specialisti ai FRDS

PROBE DE CONTROL	
<p>Exercitii pentru musculatura sistemica (abdomen, spate,picioare) efectuate in unitatea de timp.</p> <p>Analiza structurilor compoziționale standard și latino.</p> <p>Analiza rezultatelor sportivilor in competitii</p>	

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL
1	20,22,24.09.2010	CABINETUL MEDICO-SPORTIV
2	21,23,25.03.2011	CABINETUL MEDICO-SPORTIV

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: DANS SPORTIV

Unitatea de învățământ: CSS (LPS)
Anul școlar/ anul competițional: 2010-2011
Clasa/ grupa: ÎNCEPĂTORI ANUL I
Cadrul didactic:

Nivel valoric: ÎNCEPĂTORI

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

-INSUSIREA FIGURILOR ȘI COMBINAȚIILOR DE NIVEL CLASA HOBBY STANDARD SI LATINO
-DEPLASAREA CORECTA PE SENSUL DE DANS, PENTRU FIECARE FIGURA IN PARTE
-MUZICALITATE

Dotări materiale utilizate:

-SALA DE DANS CU OGLINZI SI BARA DE
BALET
-SPALIERE
-BANCI
--SALTELE AEROBIC
-APARATURA AUDIO
-SONORIZARE PERFORMANȚĂ
-CUMPUTER, INTERNET
-CD, DVD, CĂRȚI DE SPECIALITATE
-VIDEOPROIECTOR
-TABLA ALBA

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI OBIECTIVE DE REFERINȚĂ

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ
01.	02.	03.

<p>Pregătirea fizică</p>	<ul style="list-style-type: none"> Indici somato-funcionali generali 	<ul style="list-style-type: none"> frecvența respiratorie scăzută frecvența cardiacă adaptată efortului valori scăzute ale sistemul neuromuscular în repaus creșterea valorilor sistemului neuromuscular în efort, proporțional cu forța de contracție masa musculară activă 	<ul style="list-style-type: none"> creșterea capacității funcționale generale a organismului; asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase; dezvoltarea indicilor morfofuncționali ce condiționează practicarea unei ramuri de sport. compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit
<ul style="list-style-type: none"> Deprinderi și priceperi motrice 	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea figurilor de bază în dansurile standard: <ul style="list-style-type: none"> Vals lent Quick step Însușirea figurilor în dansurile latino-americane: <ul style="list-style-type: none"> Cha-cha-cha Jive Însușirea ritmului specific fiecărui dans la nivel de clasa „H” deplasarea corectă pe sensul ringului de dans. 	<p>Dezvoltarea următoarelor calități motrice:</p> <p>Viteza:</p> <ul style="list-style-type: none"> de execuție de deplasare <p>Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> generală <p>Îndemânare</p> <ul style="list-style-type: none"> coordonare segmentară echilibru precizia mișcării orientare spațio-temporală <p>Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> generală – aerobă-anaerobă <p>Mobilitatea</p> <ul style="list-style-type: none"> articulară elasticitate articulară 	<ul style="list-style-type: none"> Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs Exprimarea estetică a atitudinii corporale
<ul style="list-style-type: none"> Calități motrice de bază 			<ul style="list-style-type: none"> -exercitii uniforme, prelungite, cu intensitate moderata(pt. grupele musculare mari): - exerciții cu efect combinat; - exerciții efectuate cu îngreuieri și dozări diferite - exerciții pt. artic. coxo-femurala si a coloanei vertebrale -exercitii pt articulatiile gleznei si genunchilor - exercitii pentru musculatura membrilor inferioare - exercitii pentru musculatura abdominala si a spatelui

Echipa de lucru formata din specialisti FRDS

	<ul style="list-style-type: none"> • Calități motrice specifice 	<ul style="list-style-type: none"> - suplețe • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de suplețe • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de suplețe • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - suplețe generală și specifică • Calități motrice combinate (F-R; I-V; M-I) 	<p>-exerciții cu conținut specific dansului sportiv cu efect combinat;</p>
Pregătirea tehnică	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de bază • Procedee tehnice specifice 	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea pașilor de bază standard, nivel clasa „H” (Vals lent, Quick Step), conform regulamentului FRDS • Însușirea pașilor de bază latino-american, nivel clasa „H” (Cha-cha, Jive) conform regulamentului FRDS • deplasarea pe sensul de dans • Însușirea coreografiilor simple la secțiunile standard și latino-americană, la nivel clasa „H” • încadrarea corectă pe direcțiile de dans ale coreografiilor • muzicalitate 	<p>Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> <p>Poziționare corectă a corpului în totalitate și a segmentelor sale la începutul, în timpul și la finalul</p>

Echipa de lucru formata din specialisti FRDS

	<ul style="list-style-type: none"> Procedee tehnice recomandate individual 	<ul style="list-style-type: none"> repetări în situații similare competiției reducerea spațiului de desfășurare a coregrafiei competiției de antrenament demonstrarea acțiunilor în condiții cât mai apropiate de cele din competiție 	<p>figurilor de dans</p> <p>Mișcarea bazinului, cu rol important în echilibrul partenerilor și în realizarea mișcărilor specifice ale dansurilor în figurile din latino;</p> <p>Poziția trunchiului și a capului în dansurile standard, mișcările acestora în latino și standard;</p> <p>Brațele cu poziții specifice în standard, mișcări cât mai variate în latino;</p> <p>Lateralele corpului (dreapta și stânga) trebuie să fie active.</p>
Pregătirea tactică și artistică	<ul style="list-style-type: none"> Acțiuni tactice specifice 	<ul style="list-style-type: none"> Învățarea orientării avantajoasă în spațiul de dans (floorcraft) Crearea condițiilor celor mai favorabile de punere în evidență a perechii de dansatori Colaborarea cu partenerul de dans (conducere, urmarire, partnership) Noțiuni elementare de teorie a muzicii Educarea ținutei și execuției artistice prin utilizarea mijloacelor specifice dansului. Educarea expresivității corporale – componentele mișcării expresive 	<p>Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> <p>Integrarea în acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ întrecere</p> <p>Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri</p> <p>Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive</p> <p>Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat</p>
Pregătirea psihologică	<ul style="list-style-type: none"> Trăsături psihice dominante 	<ul style="list-style-type: none"> tenacitate concentrare atenție distributivă inițiativă 	<p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p>

Echipa de lucru formata din specialisti FRDS

	<ul style="list-style-type: none"> • stăpânire de sine • colaborare și înțajutorare • educarea simțului de răspundere • corectitudinea • echilibrul emoțional 	<p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>Educarea coordonării vizual-auditiv-motrice</p> <p>Dezvoltarea unor trăsături moral – volitive și afective ce îi vor folosi subiectului și în viața personală.</p>	<p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>Educarea coordonării vizual-auditiv-motrice</p> <p>Dezvoltarea unor trăsături moral – volitive și afective ce îi vor folosi subiectului și în viața personală.</p>
Pregătirea metodică/teoretică	<ul style="list-style-type: none"> • Protecție individuală 	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea tehnicilor de reechilibrare și a modalități de atenuare a șocurilor • Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - respirația cu caracter de refacere -tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții 	<p>Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii</p> <p>Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Randament sportiv 	<p>Cunoștințe teoretice despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • factorii care condiționează instruirea • cauzele care reduc randamentul • criterii de apreciere a randamentului • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului • criterii de analiză a rezultatelor • specificul analizei de caz 	<p>Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri</p> <p>Identificarea factorilor care influențează randamentul sportiv</p> <p>Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practice</p> <p>Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Prevederi regulamentare 	<p>Cunoștințe teoretice despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • regulament de întrecere • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare 	<p>Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Reguli de comportament 	<p>Conștientizarea următoarelor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • comportamentul în întrecere • situațiile critice din întrecere • relații specifice de subordonare • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru 	

Echipa de lucru formata din specialisti FRDS

SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT				
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Din care:		
		Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică și artistică
MZC -1	30	16	-	-
MZC -2	54	19	30	5
MZC -3	22	9	13	
MZC -4	36	9	20	7
MZC -5	24	9	10	5
MZC -6	24	5	8	5
MZC -7	12	0	8	10
MZC -8	12	6	-	6

Indicatori motrici care condiționează performanța - generali și specifici

Datele antropometrice ale sportivilor prin masuratori

Indicii capacității motrice, generali și specifici

Evaluarea nivelului calitatilor motrice prin probe nespecifice

Indicii capacității motrice, generali și specifici

Evaluarea nivelului calitatilor si deprinderilor motrice prin probe specifice

Indicii capacității motrice, generali și specifici

Evaluarea nivelului calitatilor motrice si deprinderilor motrice specifice prin probe specifice

PROBE DE CONTROL

Exercitii de ritm, prin imitare sonora si executie tehnica.

Exercitii pentru musculatura sistemica (abdomen, spate,picioare) efectuate in unitatea de timp.

Analiza structurilor compoziționale de bază standard și latino.

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL
1	20.22.24.09.2010	CABINETUL MEDICO-SPORTIV
2	21.23.25.03.2011	CABINETUL MEDICO-SPORTIV

Echipe de lucru formate din specializati FRDS

PLAN DE PREGĂRIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: Dans Sportiv

Unitatea de învățământ:

Anul școlar/ anul competițional: 2010-2011

Clasa/ grupa: Avansati

Cadrul didactic:

Nivel valoric: AVANSATI

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

Acomodarea cu sistemul competițional intern

Dobândirea competențelor specifice categoriei de clasificare E și D

Dotări materiale utilizate:

-SALA DE DANS CU OGLINZI ȘI BARĂ DE
BALET
-SPALIERE
-BANCI
--SALTELE AEROBIC
-APARATURĂ AUDIO
-SONORIZARE PERFORMANȚĂ
-CUMPUTER, INTERNET
-CD-uri, DVD-uri, CĂRȚI DE SPECIALITATE
-VIDEOPROIECTOR
-TABLA ALBĂ

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI OBIECTIVE DE REFERINȚĂ

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE

01.

OBIECTIVE DE INSTRUIRE

02.

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ

03.

<ul style="list-style-type: none">• Pregătirea fizică	<ul style="list-style-type: none">• Indici somato-funcționali generali	<ul style="list-style-type: none">• frecvența respiratorie scăzută• frecvența cardiacă adaptată efortului• valori scăzute ale sistemul neuromuscular în repaus• creșterea valorilor sistemului neuromuscular în efort, proporțional cu forța de contracție• masa musculară activă	<ul style="list-style-type: none">- creșterea capacității funcționale generale a organismului;- asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase;- dezvoltarea indicilor morfofuncționali ce condiționează practicarea unei ramuri de sport.- compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit
	<ul style="list-style-type: none">• Deprinderi și priceperi motrice	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea figurilor de bază în dansurile standard:<ul style="list-style-type: none">- Vals lent- Tango- Vals vienez- Quick step• Însușirea figurilor în dansurile latino-americane:<ul style="list-style-type: none">- Samba- Cha-cha-cha- Rumba- Jive• însușirea ritmului specific fiecărui dans la nivel de clasa E si D• deplasarea corecta pe sensul ringului de dans.	<ul style="list-style-type: none">- Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați-Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice-Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs-Exprimarea estetică a atitudinii corporale
	<ul style="list-style-type: none">• Calități motrice de bază	<p>Dezvoltarea următoarelor calități motrice:</p> <ul style="list-style-type: none">• Viteza:<ul style="list-style-type: none">- de execuție- de deplasare• Forța<ul style="list-style-type: none">- generală• Îndemânare<ul style="list-style-type: none">- coordonare segmentară- echilibru- precizia mișcării- orientare spațio-temporală	<ul style="list-style-type: none">-exerciții uniforme, prelungite, cu intensitate moderata(pt. grupele musculare mari):- exerciții cu efect combinat;- exerciții efectuate cu îngreuieri și dozări diferite- exerciții pt. artic. coxo-femurala si a coloanei vertebrale-exerciții pt articulațiile gleznei si genunchilor- exerciții pentru musculatura membrelor inferioare- exerciții pentru musculatura abdominala si a spatelui

		<ul style="list-style-type: none"> • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - generală – aerobă-anaerobă • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară - elasticitate articulară - suplețe • Viteza <ul style="list-style-type: none"> - în regim de suplețe • Forța <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză - în regim de suplețe • Îndemânarea <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate - coordonare spațio-temporală - coordonare vizual-motrică - dexteritate generală și specifică • Rezistența <ul style="list-style-type: none"> - în regim de viteză • Mobilitatea <ul style="list-style-type: none"> - articulară, la nivelul tuturor segmentelor - suplețe generală și specifică • Calități motrice combinate (F-R; I-V; M-I) 	-exerciții cu conținut specific dansului sportiv cu efect combinat;
	<ul style="list-style-type: none"> • Calități motrice specifice 		
<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea tehnică 	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de bază 	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea pașilor de bază standard, nivel clasa E și D (Vals lent, Tango, Vals vienez și Quick Step), conform regulamentului FRDS • Însușirea pașilor de bază latino-american, nivel clasa E și D (Samba, Cha-cha, Rumba, Jive) conform regulamentului FRDS 	Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului Folosirea corectă a terminologiei de specialitate Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeeelor

	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice specifice • Procedee tehnice recomandate individual 	<ul style="list-style-type: none"> • deplasarea pe sensul de dans • Însușirea coreografiilor specifice secțiunilor standard și latino-american, la nivel clasa E și D • Asezarea corectă în pereche • încadrarea corectă pe direcțiile de dans ale coreografiilor • muzicalitate • repetări în situații similare competiției • reducerea spațiului de desfășurare a coregrafiei • competiții de antrenament • demonstrarea acțiunilor în condiții cât mai apropiate de cele din competiție 	<p>tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> <p>Poziționare corectă a corpului în totalitate și a segmentelor sale la începutul, în timpul și la finalul figurilor de dans</p> <p>Mișcarea bazei, cu rol important în echilibrul partenerilor și în realizarea mișcărilor specifice ale dansurilor în figurile din latino;</p> <p>Poziția trunchiului și a capului în dansurile standard, mișcările acestora în latino și standard;</p> <p>Brațele cu poziții specifice în standard, mișcări cât mai variate în latino;</p> <p>Lateralele corpului (dreapta și stânga) trebuie să fie active.</p>
01.			
<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea tactică și artistică 	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice specifice 	<ul style="list-style-type: none"> • Învățarea orientării avantajoasă în spațiul de dans (floorcraft) • Crearea condițiilor celor mai favorabile de punere în evidență a perechii de dansatori • Colaborarea cu partenerul de dans (conducere, urmărirea, partnership) • Noțiuni elementare de teorie a muzicii • Educarea ținutei și execuției artistice prin utilizarea mijloacelor specifice dansului. • Educarea expresivității corporale – componentele mișcării expresive 	<p>03.</p> <p>Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/ concurs</p> <p>Integrarea în acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ întrecere</p> <p>Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri</p> <p>Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive</p>

			Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului practicat
Pregătirea psihologică	<ul style="list-style-type: none"> Trăsături psihice dominante nespecifice și specifice 	<ul style="list-style-type: none"> tenacitate concentrare atenție distributivă inițiativă stăpânire de sine colaborare și întraajutorare educarea simțului de răspundere corectitudinea echilibrul emoțional fairplay 	<p>Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire</p> <p>Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați</p> <p>Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>Educarea coordonării vizual-auditiv-motrice</p> <p>Dezvoltarea unor trăsături moral – volitive și afective ce îi vor folosi subiectului și în viața personală.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Pregătirea metodică/ teoretică 	<ul style="list-style-type: none"> Protecție individuală 	<ul style="list-style-type: none"> Înșușirea tehnicilor de reechilibrare și a modalității de atenuare a șocurilor Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> ○ importanța „încălzirii” ○ respirația cu caracter de refacere -tehnice de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții 	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit
	<ul style="list-style-type: none"> Randament sportiv 	<ul style="list-style-type: none"> Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> factorii care condiționează instruirea cauzele care reduc randamentul criterii de apreciere a randamentului specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului criterii de analiză a rezultatelor specificul analizei de caz 	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri Identificarea factorilor care influențează randamentul sportiv Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practice Identificarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri
	<ul style="list-style-type: none"> Prevederi regulamentare 	<ul style="list-style-type: none"> Cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> regulament de întrecere abaterile frecvente de la prevederile regulamentare Conștientizarea următoarelor: 	

	<ul style="list-style-type: none"> Reguli de comportament 	<ul style="list-style-type: none"> comportamentul în întrecere situațiile critice din întrecere relații specifice de subordonare caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru greșeli frecvente Cunoașterea următoarelor: criterii de evaluare a valorilor sportive, în sportul practicat valori sportive etalon, în sportul practicat 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului practicat
	<ul style="list-style-type: none"> Culturalitate 		

CALENDARUL COMPETITIONAL			
COMPETITII		PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne	Cupa Medias	23-24.10.2010	Medias
	Varadinum dance Festival	6-7.11.2010	Oradea
	Cupa Potaissa	20-21.11	Turda
	Cupa Dance Art	27-28.11	Tg. Mures
	Campionatul National De Dans Sportiv	5-6.03.2011	Tg. Mures
	Campionatul National De clase	30.04-01.05	Constanta
	Cupa Crystal Top	4-5.06	Cluj Napoca
Transylvanian Grand Prix		11-12.06	Brasov

STRUCTURA SI CONTINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE SI CONCURS						
Etapă	Mezostructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lectii de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durată:01.09 – 26.11.2010						
Etapă pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare 01.09.-12.09	SALA DE DANS A CSS	8	8	4	-
	MZC 2- de bază 13.09-03.10	SALA DE DANS A CSS	15	15	6	-

Perioada competițională I – durată: 04.10-24.12.2010									
Etapa competițională	MZC 3- precompetițional 04-22.10	SALA DE DANS A CSS	17	28	2	1			
	MZC 4- competițional 23.10-7.11	SALA DE DANS A CSS	16	17	2	2			
	MZC 5- intermediar 1 8-26.11	SALA DE DANS A CSS	19	15	4	1			
	MZC 6- competițional 27.11-5.12	SALA DE DANS A CSS	9	7	1	1			
	MZC 7- refacere Perioada: 6.12-24.12	SALA DE DANS A CSS	19	15	4	1			
Perioada pregătitoare II – durată: 03.01-27.02									
Etapa pregătirii de bază	MZC 8- de bază 03.01-30.01.2011	Munte + SALA DE DANS A CSS	28	20	8	-			
	MZC 9- precompetițional 31.01-27.02.2011	SALA DE DANS A CSS	28	27	6	1			
	01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.		
Perioada competițională II – durată: 28.02-12.06									
Etapa competițională	MZC 10- competițional 28.02-06.03	SALA DE DANS A CSS	6	8	1	2			
	MZC 11- intermediar 2 07.03-20.04	SALA DE DANS A CSS	45	33	12	2			
	MZC 12- competițional 21.04-12.06	SALA DE DANS A CSS	53	57	12	5			
Perioada de tranziție – durată: 13.06-31.08.2011									
Etapa de refacere	MZC 13- odihnă activă 13.06-30.06	Munte + sporturi complementare	17	10	7	-			
	MZC 14- intermediar 3 01.07-14.08	Munte + SALA DE DANS A CSS	45	30	15	-			
	MZC 15- odihnă pasivă 15.08-31.08	- tratamente de recuperare, bazin, masaj	-	-	15	-			

SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT					
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Din care:			
		Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică și artistică	Indicatori motrici care condiționează performanța generali și specifici
MZC -1	16	8	6	-	Indicii capacității motrice, generali și specifici
MZC -2	30	8	16	4	Indicii capacității motrice, generali și specifici
MZC -3	56	6	32	6	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice
MZC -4	34	2	24	6	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice
MZC -5	30	10	10	4	Nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe nespecifice
MZC -6	14	1	10	2	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice
MZC -7	30	15	8	2	-
MZC -8	40	20	10	4	Indicii capacității motrice, generali și specifici
MZC -9	54	5	30	5	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice
MZC -10	16	1	12	1	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice
MZC -11	66	20	30	15	Nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe nespecifice
MZC -12	114	10	80	10	Evaluarea nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe specifice
MZC -13	20	15	-	3	-
MZC -14	60	30	10	10	Nivelului calitatilor și deprinderilor motrice prin probe nespecifice
MZC -15	-	-	-	-	-

PROBE DE CONTROL	
Exercitii pentru musculatura sistemica (abdomen, spate,picioare) efectuate in unitatea de timp.	
Analiza structurilor compoziționale de bază standard și latino.	

Echipa de lucru formata din specialisti FRDS

Analiza rezultatelor sportivilor in competitii
--

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL
1	20,22,24.09.2010	CABINETUL MEDICO-SPORTIV
2	21,23,25.03.2011	CABINETUL MEDICO-SPORTIV

