

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: Gimnastica ritmică (GR)

Unitatea de învățământ: **Clubul Sportiv Scolar nr.1 Constanta**

Anul școlar/ anul competițional: 2010/2011

Clasa/ grupa: Grupa incepatoare, anul IV de pregatire (clasa a III-a)

Cadrul didactic:

Nivel valoric: ÎNCEPĂTORI

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

Grupa incepatoare, anul IV de pregatire (8 – 9 ani): obtinerea categoriei a IV-a, de catre 5- 8 elevi sportivi; 1 loc I- III la Campionatul National de GR pentru copii/Campionatul National Scolar de GR; promovarea a minim 8 elevi sportivi in grupa de avansati anul I de pregatire

Dotări materiale utilizate:

- spatiu de pregatire si concurs dotat cu covor regulamentar, bara de perete, oglinzi, spalieri, banci de gimnastica, pian/ mijloace audio vizuale (combina muzicala, DVD, camera video);vestiare, grupuri sanitare, bazin de recuperare, sauna, cabinet medical.
- obiecte portative adaptate varstei, echipament sportiv de pregatire si de competitie, cronometru, gonio-metru, ruleta, jaloane.

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI OBIECTIVE DE REFERINȚĂ			
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ
01.		02.	03.
Pregătirea fizică	• Indici bio-motrici	- Influentarea treptată și specială a grupelor și lanțurilor musculare frecvent solicitate, conform specificului de execuție din GR	3.1
	• Deprinderi și priceperi motrice	- Acumularea unui repertoriu diversificat de deprinderi și priceperi motrice necesare realizării exercițiilor competiționale și/sau de antrenament	1.1
	• Calități motrice de bază	- Dezvoltarea componentelor capacităților condiționale potrivit vârstei și nivelului de pregătire	1.2
	• Calități motrice specifice	- Dezvoltarea capacității de combinare și cuplare a mișcărilor, de orientare spațio-temporală, de diferențiere chinezească, de echilibru, de reacție motrică, de transformare a mișcărilor, de ritmicizare (simțul ritmului). - Dezvoltarea supletei articulare și musculo-ligamentare;	
	• Metode și mijloace de dezvoltare	- Exersarea în condiții standard și în condiții variate CU creșterea treptată a complexității exercițiilor - Executarea unor exerciții cu caracter general și mixt sub formă de jocuri de mișcare, parcursuri aplicative, stafete	

Pregătirea tehnică	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de bază • Procedee tehnice recomandate individual 	- Insusirea unui repertoriu motric variat, dar corespunzator ca nivel de complexitate si dificultate cerintelor categoriei a IV-a de clasificare sportiva	2.1
		<ul style="list-style-type: none"> - Educarea tinutei si executiei artistice si formarea stilului de lucru specific - Educarea capacitatii de a armoniza miscarile cu muzica si de a le executa expresiv - Exersarea, sub formă de întrecere, a procedeelor tehnice însușite - Dezvoltarea abilitatii de actionare variata si diferita a tuturor obiectelor portative. 	2.3

01.		02.	03.
Pregătirea tactică	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice recomandate individual 	- Participarea activă la realizarea acțiunilor tactice stabilite de profesor/ antrenor sau solicitate de desfășurarea întrecerii	2.3
Pregătirea psihologică	<ul style="list-style-type: none"> • Trăsături psihice dominante 	Educarea aspectelor de baza privind memoria motrica, capacitatea de formare a reprezentarii miscarii, imaginatia creatoare, angajarea afectiva, capacitatea de exprimare motrica, vointa, motivarea pentru performanta	3.2
Pregătirea metodică/ teoretică	<ul style="list-style-type: none"> • Randament sportiv • Prevederi regulamentare • Reguli de comportament • Culturalitate 	<ul style="list-style-type: none"> - Receptarea informațiilor referitoare la influențele sportului de performanță asupra dezvoltării fizice, a capacității motrice și a sferei psihice - Receptarea și respectarea în întreceri și concursuri a regulilor stabilite - Demonstrarea în întreceri și concursuri a unei bune relaționări interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise - Exemplificări și comentarii asupra unor modele de sportivi de performanță care au început activitatea sportivă la vârste similare sportivilor grupei 	4.1
			3.1
			5.1
			4.2

CALENDARUL COMPETIȚIONAL			
COMPETIȚII		PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne	CAMPIONATUL NATIONAL SCOLAR	6 – 8 mai	Constanta
	CAMPIONATUL NATIONAL DE COPII SI JUNIORI MICI	10 – 12 iunie	Ploiesti
Amicale	Cupa „Martisor”	martie	Constanta
	Cupa „Primaverii”	aprile	Constanta
	„Spring Cup”	mai	Ploiesti

--

STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS						
Etapă	Mezestructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durata: 15 09. 2010 – 01.05. 2011						
Etapă pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare 02.08. – 22.08.2010	Tabara pregatire – la munte, la mare	12	12	6	0
	MZC 2- de bază(dezvoltare) 23.08. – 14.09.2010	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	14	14	6	0
	MZC 3- de baza Perioada: 15.09.2010 – 03.10.2010	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	12	12	6	0
	MZC 4- de bază(stabilizare) Perioada:04.10 - 07.11.2010	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	20	20	15	0
	MZC 5- de bază Perioada: 08.11. – 19.12.2010	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	24	24	18	0
	MC special Perioada: 20.12.2010 – 02.01.2011	Busteni	8	8	5	0
	MZC 6- de bază Perioada: 03.01.2011 – 13.02.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	24	24	21	1
	MZC 7- pregătire și control Perioada:14.02. – 13.03.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	16	16	12	2
Etapă precompetițională	MZC 8- precompetițional Perioada: 14.03.- 10.04.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	16	16	12	3
	MZC 9- precompetițional Perioada: 11.04.- 1.05.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	12	12	9	3
Perioada competițională I – durata: 02 mai 2011 – 12 iunie 2011						
Etapă competițională	MC - competițional 1 Perioada: 02.05.-08.05.2011	Constanta, Sala Sporturilor	6	6	1	1
	MZC 10- intermediar Perioada: 09.05.- 29.05.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	12	12	9	2
	MC - competițional 2 Perioada: 30.05.- 12.06.2011	C.S.S. 1, C-ta Ploiesti	6	6	1	1
Perioada de tranziție – durata: 13.06. – 17.07.2011						
Etapă de refacere	MZC 11 - odihnă activă Perioada: 13.06. – 17.07. 2011	Constanta, Plaja „Modern”	15	15	20	0

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	Indicatori motrici care condiționează performanța				
					Elemente corporale (EC)	Acțiuni de manuire specifica a obiectelor portative (EO)	Legari elemente corporale si elemente cu obiecte (EC+EO)	Jumatati de exercitiu (½ E)	Exercitii integrale (EI)
MZC -1	24	10	12	0	x	x	0	0	0
MZC -2	28	7,30	20	0,30	x	x	x	0	0
MZC -3	24	7	17	0,30	x	x	x	0	0
MZC -4	40	11	29	0	x	x	x	0	0
MZC -5	48	13	35	0	x	x	x	x	0
MC special	16	16	0	0	0	0	0	0	0
MZC -6	48	13	35	0	x	x	x	x	0
MZC -7	32	9	22	1	x	x	x	x	x
MZC -8	32	9	22	1	x	x	x	x	x
MZC -9	24	7	16	1	x	x	x	x	x
MC compet. 1	12	3	8	0,30	x	x	x	x	x
MZC -10	24	12	11	1	x	x	x	x	x
MC compet. 2	12	3	8	0,30	x	x	x	x	x
MZC -11	30	10	20	0	0	0	0	0	0

PROBE DE CONTROL

Evaluarea pregatirii fizice specifice : structuri motrice care vizeaza viteza de deplasare, viteza de repetitie si coordonarea, mobilitate in articulatia coxo-femurala, scapulo-humerale si la nivelul coloanei vertebrale , forta exploziva a membrelor inferioare, orientare spatio-temporala, echilibru , viteza de executie, viteza de repetitie, de executie, si rezistenta in conditii de efort aerob-anaerob - se inregistreaza nr. de repetari in 1 min. 30 sec.

Evaluarea pregatirii tehnice: executia a cate unui element din fiecare grupa corporala de dificultate B, simultan cu o actionarea obiectelor portative corespunzatoare categoriei a IV-a; aprecierea coordonarii corp – obiect – obiect: se executa un element corporal fara dificultate, simultan cu actionarea a doua obiecte portative de acelasi tip;

Evaluarea randamentului exercitiilor de concurs

Executia integrala a exercitiului de concurs – se inregistreaza numarul de erori pentru fiecare element.

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL

NR. CRT.	DATA	LOCUL
1.	Septembrie 2010	Cabinet de medicina sportiva, Constanta
2.	Martie 2011	Cabinet de medicina sportiva, Constanta