

LICEUL CU PROGRAM SPORTIV



Beneficiile
practicării
sportului de către
adolescenți

"AVRAM IANCU" ZALĂU



Calendar de admitere – Probe de aptitudini:

Pentru înscrierea în clasele cu profil sportiv se vor susține probe de aptitudini, care vor fi comunicate în momentul înscrierii.

Calendar de admitere- clasa a IX-a – Probe de aptitudini, conform OMEN 5243/ 31.08.2022:

15-16 Mai 2023: Înscrierea pentru probele de aptitudini, prezentând: Anexa la fișa de înscriere în licee, copia Certificatului de naștere;

17-19 Mai 2023: Desfășurarea probelor de aptitudini, începând cu ora 9:00;

22 Mai 2023: Comunicarea rezultatelor la probele de aptitudini. La probele de aptitudini nu se admit contestații.

4 Iulie 2023: Transmiterea rezultatelor în format electronic și în scris către Comisia Județeană de Admitere.

- existența avizului medical favorabil participării la probele sportive, cu mențiunea “Apt pentru efort fizic”;
- existența cărții de identitate.

Participarea la probele de aptitudini se realizează obligatoriu în echipament sportiv adecvat.

Documente necesare pentru participarea la probele de aptitudini:

Beneficii de
ordin fizic:

- **Întărește imunitatea și previne îmbolnăvirile;**
- **Întărește sistemul osos și promovează o postură corectă a corpului;**
- **Dezvoltă sistemul muscular;**
- **Previne apariția obezității;**
- **Dezvoltă coordonarea oculo-motorie și motricitatea generală;**
- **Echilibrează sistemul endocrin.**

Beneficii de
ordin
psihologic:

- **Dezvoltă disciplina și autodisciplina;**
- **Sporește stima de sine și încrederea în forțele proprii;**
- **Crește capacitatea de a iniția și de a menține relații pozitive cu ceilalți;**
- **Formează un caracter plăcut, cu valori și norme interioare precum: cinste, corectitudine, spirit de echipă, empatie, inteligență socială și emoțională, perseverență, creativitate;**
- **Dezvoltă capacitatea de a gestiona stresul și anxietatea, promovând pozitivismul/ distracția.**



Sporturi pe care vi le propunem pentru clasa a IX-a cu program sportiv integrat

Atletism – 12 locuri;

Mozaic – 12 locuri.

Cadre didactice: Prof. Paula Todoran, Prof. Lucian Bîrlogeanu, Prof. Mirel Seișanu;

Prof. Eleonora Bot, Prof. Gabriela Muntean.

Elevii declarați admiși, în urma prezentării la probele de aptitudini, care se înscriu în grupa de Mozaic trebuie să fie legitimați la cluburi sportive afiliate federațiilor sportive de specialitate.

Date de contact:

ADRESA:

Zalău, str. Avram Iancu,
nr.38

Tel./fax-0260-613411

e-mail:

lic_avramiancu@yahoo.com

Website:

<http://liceulsportivzalau.ro>



**PLANUL-
CADRU DE
ÎNVĂȚĂMÂNT
pentru
învățământul
liceal cu program
sportiv integrat,
ciclul inferior al
liceului,
în conformitate cu
OMECI 3410/
16.03.2009,
Anexa 1.7**

Aria curriculară/ Disciplina	Clasa a IX-a				Clasa a X-a			
	TC	CD	TC+CD	CDS	TC	CD	TC+CD	CDS
LIMBĂ ȘI COMUNICARE	6	-	6		6	-	6	
Limba și literatura română	3	-	3		3	-	3	
Limba modernă 1	2	-	2		2	-	2	
Limba modernă 2	1	-	1		1	-	1	
MATEMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII	6	-	6		6	-	6	
Matematică	2	-	2		2	-	2	
Fizică	2	-	2		2	-	2	
Chimie	1	-	1		1	-	1	
Biologie	1	-	1		1	-	1	
OM ȘI SOCIETATE	4	-	4		4	-	4	
Istorie	1	-	1		1	-	1	
Geografie	1	-	1		1	-	1	
Socio-umane/ Educație pentru societate	1	-	1		-	-	-	
Socio-umane	-	-	-		1	-	1	
Religie	1	-	1		1	-	1	
ARTE	-	2	2		-	2	2	
Educație muzicală	-	1	1		-	1	1	
Educație vizuală	-	1	1		-	1	1	
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	1	10	11		1	10	11	
Educație fizică*	①	-	①		①	-	①	
Pregătire sportivă teoretică	-	②	②		-	②	②	
Pregătire sportivă practică	-	⑥	⑥	1**	-	⑥	⑥	1**
CONSILIERE ȘI ORIENTARE	-	-	-		-	-	-	
	-	-	-		-	-	-	
TEHNOLOGII	2	-	2		2	-	2	
Tehnologia informației și a comunicațiilor	2	-	2		1	-	1	
Educație antreprenorială	-	-	-		1	-	1	
Total ore/ săptămână TC/ CD/ CDS	19	12	31	1	19	12	31	1
Total ore/ săptămână TC+CD+CDS	32				32			

**PLANUL-
CADRU DE
ÎNVĂȚĂMÂNT
pentru
învățământul
liceal cu program
sportiv integrat,
ciclul superior al
liceului,
în conformitate
cu OMECI 3410/
16.03.2009,
Anexa 2.10**

Aria curriculară/ Disciplina	Clasa a XI-a				Clasa a XII-a			
	TC	CD	TC+CD	CDS	TC	CD	TC+CD	CDS
LIMBĂ ȘI COMUNICARE	7	-	7		7	-	7	
Limba și literatura română	3	-	3		3	-	3	
Limba modernă 1	2	-	2		2	-	2	
Limba modernă 2	2	-	2		2	-	2	
MATEMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII	2	-	2		2	-	2	
Matematică	1	-	1		1	-	1	
Biologie	1	-	1		1	-	1	
OM ȘI SOCIETATE	4	-	4		4	-	4	
Istorie	1	-	1		1	-	1	
Geografie	1	-	1		1	-	1	
Socio-umane	1	-	1	2-4*	1	-	1	2-4*
Religie	1	-	1		1	-	1	
ARTE	1	-	1		1	-	1	
Educație muzicală	1	-	1		1	-	1	
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	2	12	14		2	12	14	
Pregătire sportivă teoretică	2	-	2		2	-	2	
Pregătire sportivă practică	-	12	12		-	12	12	
CONSILIERE ȘI ORIENTARE	-	-	-		-	-	-	
	-	-	-		-	-	-	
TEHNOLOGII	-	-	-		-	-	-	
	-	-	-		-	-	-	
Total ore/ săptămână TC/ CD/ CDS	16	12	28	2-4	16	12	28	3-4
Total ore/ săptămână TC+CD+CDS	30-32				30-32			

Competențe cheie dezvoltate la disciplina Educație fizică și sport

- 1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare;**
- 2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase;**
- 3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice;**
- 4. Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup;**
- 5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului.**

Competențe cheie dezvoltate la disciplina Pregătire sportivă practică

- 1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare;**
- 2. Valorificarea informațiilor, mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire;**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play;**
- 4. Valorificarea la nivel maxim, în concursuri și competiții sportive, a potențialelor fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic;**
- 5. Manifestarea unei atitudini pozitive pentru cultivarea simțului estetic și a sensibilității la cultură.**

Competențe cheie dezvoltate la disciplina Pregătire sportivă teoretică

- 1. Interpretarea științifică a problematicii activităților sportive de performanță ;**
- 2. Utilizarea terminologiei specifice sportului de performanță ;**
- 3. Operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice antrenamentului sportiv ;**
- 4. Corelarea achizițiilor dobândite în cadrul pregătirii sportive teoretice cu cele specifice disciplinei sportive practicate ;**
- 5. Utilizarea adecvată de metode și tehnici specifice investigării, interpretării și evaluării/autoevaluării nivelului de pregătire sportivă ;**
- 6. Organizarea activităților de instruire și competiționale, în concordanță cu reglementările din domeniu și cu atribuțiile instructorului sportiv.**

Probe de aptitudini pentru admitere:

ATLETISM

A. PROBE ȘI NORME PENTRU EVALUAREA CALITĂȚILOR

MOTRICE. TRIATLON "A" SAU "B" – LA ALEGERE:

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	Triatlon "A" (puncte)	135	14	14	155	155	16	16	175	175	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.	Triatlon "B" (puncte)	12	135	135	14	14	155	155	16	16	175	175	18	18	19	19	20	20	21	21	22
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

NOTĂ: Triatlonul "A" : 60 m.p. cu start de sus; săritură în lungime cu elan; 800 m.p.

Triatlonul "B" : 60 m.p. cu start de jos; săritură în lungime cu elan; aruncarea mingii de oină la distanță

Transformarea performanțelor în puncte se face după tabela de tetratlon în vigoare.

B. PROBE SPECIFICE

O PROBĂ LA ALEGERE DIN CELE PREVĂZUTE ÎN TABEL:

Nr. crt.	Probe și norme	Valoarea notelor acordate																			
		Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
1.	100 m.p. (sec)	15.0	14.0	14.8	13.8	14.6	13.6	14.4	13.4	14.2	13.2	14.0	13.0	13.8	12.8	13.6	12.6	13.4	12.4	13.2	12.2
2.	200 m.p. (sec)	29.8	28.3	29.5	28.0	29.2	27.7	28.9	27.4	28.6	27.1	28.3	26.8	28.0	26.5	27.7	26.2	27.4	25.9	27.1	25.6
3.	400 m.p. (sec)	66.5	59.5	66.0	59.0	65.5	58.5	65.0	58.0	64.5	57.5	64.0	57.0	63.5	56.5	63.0	56.0	62.5	55.5	62.0	55.0
4.	800 m.p. (sec)	2.42	2.31	2.40	2.29	2.32	2.22	2.33	2.23	2.24	2.13	2.23	2.12	2.23	2.11	2.22	2.12	2.15	2.05	2.14	2.13
5.	3000 m.p. (min)	11.20	10.40	11.15	10.35	11.10	10.30	11.05	10.25	11.00	10.20	10.55	10.15	10.50	10.10	10.45	10.05	10.40	10.05	10.35	9.55
6.	100 m.g. F / 110 m.g. B (min)	17.4	17.4	17.3	17.3	17.2	17.2	17.1	17.1	17.0	17.0	16.9	16.9	16.8	16.8	16.7	16.7	16.6	16.6	16.5	16.5
7.	400 m.g. F / B (sec)	1.25	1.15	1.24	1.14	1.23	1.13	1.22	1.12	1.21	1.11	1.20	1.10	1.19	1.09	1.18	1.08	1.17	1.07	1.16	1.06
8.	2000 m. obst. (min)	9.05	8.05	9.00	8.00	8.55	7.55	8.50	7.05	8.45	7.45	8.40	7.40	8.35	7.35	8.30	7.30	8.25	7.25	8.20	7.20
9.	Marș 3 km. F / 5 km. B (min)	19.30	31.00	19.20	30.50	19.10	30.40	19.00	30.30	18.50	30.20	18.40	30.10	18.30	30.00	18.20	29.50	18.10	29.40	18.00	29.30
10.	S. înălțime (m)	1.23	1.33	1.26	1.36	1.29	1.39	1.32	1.42	1.35	1.45	1.38	1.48	1.41	1.51	1.44	1.54	1.47	1.57	1.50	1.60
11.	S. lungime (m)	4.10	4.60	4.20	4.70	4.30	4.80	4.40	4.90	4.50	5.00	4.60	5.10	4.70	5.20	4.80	5.30	4.90	5.40	5.00	5.50
12.	S. prăjina (m)	1.75	1.90	1.80	2.00	1.85	2.10	1.90	2.20	1.95	2.30	2.00	2.40	2.05	2.50	2.10	2.60	2.15	2.70	2.20	2.80
13.	Ar.greutate (m)	7.40	8.40	7.60	8.60	7.80	8.80	8.00	9.00	8.20	9.20	8.40	9.40	8.60	9.60	8.80	9.80	9.00	10.00	9.20	10.20
14.	Ar. disc (m)	17	21	18	22	19	23	20	24	21	25	22	27	23	29	24	31	25	33	26	35
15.	Ar. suliță (m)	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25	22	27	24	29	26	31	28	33	30	35
16.	Ar. ciocan (m)	16	21	17	22	18	23	19	24	20	25	21	26	22	27	23	28	24	29	25	30

Mozaic

Detaliile legate de conținutul Probelor de aptitudini vor fi comunicate în momentul înscrierii la probele de aptitudini.

**Ele vor respecta prevederile Anexei 3 la O.M.E.N. 4432/
29.08.2014.**



LICEUL CU PROGRAM SPORTIV



"AVRAM IANCU" ZALĂU

Vă mulțumim pentru atenție și pentru implicare!