



Serviciul Național de Evaluare și Examinare

Str. General Berthelot 26, sector 1, București, cod 70738  
tel. (401) 314.44.11, 314.45.11  
fax (401) 310. 32.07

# SISTEMUL NAȚIONAL ȘCOLAR DE EVALUARE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1999

**Coordonator: FILIP CONSTANTIN**

Inspector general – Ministerul Educației Naționale

**Grup de elaborare:**

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| – SCARLAT EUGENIU  | Profesor gradul I |
| – DRAGOMIR PETRICĂ | Profesor gradul I |
| – MIRONESCU IONEL  | Profesor gradul I |
| – PREDESCU STELA   | Profesor gradul I |

# CUPRINS

1. NOTA DE PREZENTARE .....	5
2. METODOLOGIA DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE .....	6
3. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR .....	8
4. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL .....	14
5. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL .....	20
6. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PROFESIONAL .....	25
7. DESCRIEREA PROBELOR COMUNE MAI MULTOR CICLURI DE ÎNVĂȚĂMÂNT SAU CLASE .....	30

# 1. NOTA DE PREZENTARE

Începând cu anul școlar 1999-2000 se introduce " Sistemul Național Școlar de Evaluare la Educație Fizică și Sport" în învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional .

Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina educație fizică și sport, reprezintă o parte componentă a reformei, care are ca principal obiectiv determinarea efectelor rezultate ca urmare a aplicării noilor curriculumuri.

Evaluarea este înțeleasă ca o componentă stabilă a procesului de învățământ, având preponderent un rol reglator atât pentru activitatea de instruire a elevilor cât și pentru îmbunătățirea strategiilor didactice.

Criteriile de evaluare prevăzute în sistemul național vizează nivelul realizării obiectivelor cadru și a standardelor finale de performanță proprii fiecărui ciclu de învățământ, cât și a obiectivelor de referință stabilite pentru fiecare clasă în domeniul dezvoltării capacității motrice generale și specifice practicării ramurilor de sport prevăzute în programa școlară.

Sistemul de evaluare este corelat cu prevederile actuale ale planurilor de învățământ și conținuturile programelor școlare, fiind aplicabil în toate unitățile școlare indiferent de condițiile în care își desfășoară activitatea. Acesta se adresează numai claselor care au prevăzută educația fizică în trunchiul comun.

Unitățile de învățământ, catedrele de educație fizică, învățătorii și profesorii, potrivit conceptelor de descentralizare și autonomie, au posibilitatea să opereze cu cele mai adecvate instrumente de evaluare oferite de sistem.

Variatatea instrumentelor cuprinse în sistemul de evaluare asigură și elevilor posibilitatea de a opta pentru susținerea unora dintre acestea, corespunzător propriilor disponibilități psihomotrice, interesului și traseelor individuale de instruire parcurse.

Sistemul cuprinde:

- metodologia de aplicare a sistemului;
- capacitățile și competențele supuse evaluării;
- instrumentele de evaluare (probele de control);
- criteriul minimal de promovabilitate;
- descrierea probelor.

Odată cu aplicarea noului sistem de evaluare se abrogă Sistemul Unitar de Verificare și Apreciere (SUVA) prevăzut în Instrucțiunile Ministerului Educației și Învățământului nr. 6226/1986 precum și criteriile de notare prevăzute în programele școlare anterioare.

## 2. METODOLOGIA DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE

Sistemul Național vizează evaluarea principalelor capacități și competențe necesar a fi realizate în aria curriculară educație fizică și sport (trunchiul comun). În funcție de schemele orare adoptate, sistemul se completează și cu evaluarea altor competențe și capacități prevăzute în programe.

Pentru fiecare capacitate/competență sistemul prevede 2-3 variante de instrumente de evaluare (probe), din care elevul poate opta pentru una dintre ele.

În funcție de schema orară a fiecărei clase (1-2 ore în trunchiul comun) elevul va susține anual:

- în învățământul primar, 2 evaluări la calitățile motrice, 2 evaluări la deprinderi motrice de bază și 2 evaluări la deprinderi sportive elementare;
- în învățământul gimnazial, 1-2 evaluări la forță, 1-2 evaluări la atletism și câte o evaluare la gimnastică și joc sportiv;
- în învățământul liceal și profesional, câte o evaluare la forță, atletism, gimnastică și joc sportiv.

Programarea evaluărilor pe semestre va fi realizată de cadrele didactice în funcție de condițiile de desfășurare a procesului de învățământ.

Evaluarea calităților motrice vizează acumulările cantitative și calitative realizate până la data susținerii probelor, ca urmare a tuturor sistemelor de acționare (specifice și nespecifice) folosite pe parcursul lecțiilor. Evaluarea calităților motrice, viteza și rezistența, se poate face prin probele de atletism corespondente sau prin variantele de "navetă" prevăzute în sistem. Evaluarea la probele și ramurile de sport va fi precedată de parcurgerea unuia sau mai multor sisteme de lecții în funcție de complexitatea și dificultatea lor.

În aplicarea sistemului de evaluare există două categorii de opțiuni: opțiunile profesorului și opțiunile elevului.

### ***Profesorul poate opta, în funcție de condițiile de lucru pentru:***

- alergarea de viteză și de rezistență sau navete;
- 1-2 din probele de atletism;
- o săritură din gimnastică;
- 1-2 jocuri sportive;
- ramuri de sport alternative celor obligatorii.

### ***Elevul poate opta, în funcție de ofertă, interes și disponibilități, pentru:***

- o probă sau un cuplu de probe pentru forță;
- 1-2 probe de atletism și variantele de evaluare ale acestora;
- un joc sportiv și varianta sa de evaluare;

- gimnastică acrobatică și varianta sa de evaluare sau o ramură de sport alternativă în locul acesteia;
- o săritură din gimnastică.

Calificativele/notele se acordă pe baza rezultatelor obținute la susținerea probelor și ținând seama, după caz, de criteriile privind starea de sănătate, disponibilitățile motrice, atitudinea față de procesul de învățământ și progresul realizat, prevăzute în fișa individuală.

Sistemul național prevede bareme minimale echivalente calificativului suficient și notei 5. Pentru acordarea calificativelor/notelor superioare și inferioare notei 5 și calificativului "suficient", comisiile metodice ale învățătorilor/catedrelor de educație fizică sau fiecare cadru didactic vor elabora scale de notare proprii. Valoarea performanțelor și echivalarea lor în calificative/note vor fi stabilite în funcție de numărul de ore săptămânal și condițiile concrete de lucru.

La gimnastică acrobatică și joc sportiv sistemul național cuprinde variante de probe cu dificultăți diferite la care aprecierea va fi făcută din nota maximă 8,9 sau 10.

Pentru ramurile sportive alternative modul de evaluare va fi stabilit la nivelul catedrelor de educație fizică.

În afara calificativelor și notelor acordate conform sistemului național de evaluare, cadrele didactice vor realiza și evaluări curente, de regulă, din celelalte conținuturi predate pe parcursul anului școlar.

În cadrul perioadelor de evaluare sumativă semestrială se vor programa cu precădere probe de control care necesită o perioadă mai îndelungată de pregătire și acumulare, cum sunt: alergarea de rezistență, jocul sportiv etc.

Sistemul de evaluare va fi adus la cunoștință tuturor elevilor și afișat la loc vizibil.

Fișa individuală este folosită pentru înregistrarea rezultatelor și notelor obținute de elevi la probele de evaluare.

Pe lângă datele personale ale elevului și probele prevăzute de sistemul național de evaluare, fișa individuală va cuprinde și probele de evaluare stabilite de profesor în vederea notării curente.

De asemenea, vor fi evidențiate date semnificative care pot influența notarea elevului, acestea fiind marcate în fiecare an școlar cu un semn convențional.

#### **Folosirea fișei asigură:**

- aprecierea operativă și obiectivă a evoluției elevului pe parcursul ciclului de învățământ;
- constatarea opțiunilor anuale ale elevilor pentru diferite probe de evaluare;
- argumentarea notării elevilor;
- transmiterea informației despre clasă în cazul schimbării cadrului didactic sau a transferării elevului;
- autoevaluarea cadrului didactic și evaluarea obiectivă a acestuia de către organele competente.

### **3. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR**

## Sistemul de evaluare pentru învățământul primar

Nr.crt.	Capacități/ competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremul minimal pentru calificativul suficient							
			Clasa I		Clasa a II a		Clasa a III a		Clasa a IV a	
			Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete
1.	Viteza	Alergare de viteză 25m	-	-	-	-	5"9	6"2	5"8	6"0
		Naveta 5x5m	6"5	7"0	6"4	6"8	6"3	6"7	6"2	6"6
2.	Rezistența	Intreceri pe 25m	x	x	x	x	-	-	-	-
		Alergare de durată	1'30"	1'30"	2'00"	1'45"	2'15"	2'00"	2'30"	2'15"
3.	Forță spate	Extensii ale trunchiului din culcat facial	6	6	8	7	9	8	10	9
		Extensii ale trunchiului din poziția așezat	5	5	6	6	8	7	9	8
	Forță abdomen	Ridicări de trunchi din culcat dorsal	6	5	8	6	9	7	10	8
		Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal	6	5	8	6	9	7	10	8
	Forță membre inferioare și superioare	Tracțiuni pe banca de gimnastică	o bancă	o bancă	o bancă	o bancă	o bancă	o bancă	o bancă	o bancă
		Săritura în lungime de pe loc	1.10m	1.05m	1.15m	1.10m	1.20m	1.15m	1.25m	1.20m
		Structură complexă de forță	5	4	6	5	7	6	8	7
4.	Memorare - execuție complex de dezvoltare fizică	Complex cu exerciții libere	4 exerciții 4x4 timpi		5 exerciții 4x4 timpi		5 exerciții 4x8 timpi		6 exerciții 4x8 timpi	
		Complex cu obiecte portative								
		Complex pe fond muzical								
5.	Îndemănare	Sărituri la coardă de pe două picioare, pe loc	6	6	7	8	-	-	-	-
		Sărituri la coardă alternative, pe loc	6	6	8	8	-	-	-	-
		Sărituri la coardă succesive pe un picior, pe loc	-	-	-	-	2x4	2x4	2x6	2x6
		Sărituri la coardă, alternative, cu deplasare	-	-	-	-	6m	6m	8m	8m
		Aruncare la țintă orizontală cu două mâini de jos	De la 3m una din 3		De la 4m una din 3		-	-	-	-
		Aruncare la țintă verticală	-	-	-	-	De la 5m una din 3		De la 6m una din 3	
6.	Nivelul de inițiere la gimnastică Joc sportiv	Elemente de gimnastică acrobatică izolate	2	2	2	2	-	-	-	-
		Legări de elemente acrobatică	-	-	-	-	x	x	x	x
		Elemente tehnice izolate din minijocul sportiv	2	2	2	2	-	-	-	-
		Structuri simple de joc	-	-	-	-	x	x	x	x

## MODALITĂȚI DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE

La fiecare din capacitățile și competențele evaluate, învățătorul va utiliza una din variantele prevăzute ca probe opționale.

Evaluarea semestrială va cuprinde minimum trei calificative provenite din susținerea probelor la:

- viteza de deplasare;
- rezistență;
- forță;
- complex de dezvoltare fizică;
- îndemânare;
- gimnastică acrobatică;
- joc sportiv.

Forța dinamică se evaluează prin trei probe selectate din variantele oferite (spate, abdomen și membre). Fiecare probă va fi apreciată cu un calificativ iar în catalog se va înscrie un singur calificativ cumulativ provenit din cele trei probe.

Probele de evaluare corespund numai unor categorii de conținuturi prevăzute de programă. Celelalte conținuturi se predau și se apreciază prin evaluări curente.

## DESCRIEREA PROBELOR DE EVALUARE

### ***Alergarea de viteză pe distanța de 25m cu start din picioare:***

- se execută în linie dreaptă pe teren plat;
- se trasează liniile de plecare și sosire;
- cronometrul se pornește la mișcarea piciorului din spate;
- se înregistrează timpul realizat în secunde și fracțiuni de secundă.

### ***Naveta 5x5m:***

- se susține numai în cazul în care nu există condiții pentru alergarea de viteză pe 25m;
- se execută pe o suprafață netedă și nealunecoasă;
- se trasează două linii paralele la distanță de 5m;
- executantul se dispune înapoia uneia din linii, iar la semnal pornește în alergare până la linia opusă, o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare, parcurgându-se de cinci ori distanța de 5m;
- se înregistrează timpul realizat în secunde și fracțiuni de secundă.

### ***Alergarea de durată în tempo uniform moderat:***

- se desfășoară pe teren plat fără denivelări, pe grupe de 6-8 elevi;
- alergarea este continuă, în ritm propriu, pe duratele corespunzătoare fiecărui calificativ.

**Extensii ale trunchiului din culcat facial:**

- executantul adoptă poziția culcat facial cu palmele la ceafă, fixat la glezne de un partener;
- extensia trunchiului cu ridicarea capului peste înălțimea băncii de gimnastică, revenire în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

**Extensii ale trunchiului din poziția așezat cu sprijin pe mâini oblic înapoi:**

- ridicarea bazinului în extensie și revenire la poziția inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

**Ridicări de trunchi din culcat dorsal:**

- executantul adoptă poziția culcat dorsal cu palmele la ceafă, genunchii îndoiți și tălpile fixate pe sol de către un partener;
- ridicarea trunchiului până la atingerea genunchilor cu coatele și revenire în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

**Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal:**

- se adoptă poziția culcat dorsal cu palmele la ceafă;
- se execută îndoirea genunchilor la piept, întinderea picioarelor pe verticală, revenire cu genunchii la piept și întinderea picioarelor pe sol;
- se înregistrează numărul de repetări.

**Tracțiuni pe banca de gimnastică:**

- se adoptă poziția culcat facial pe banca de gimnastică (picioarele în afara acesteia) cu brațele în prelungirea corpului apucând cu mâinile marginile acesteia;
- deplasarea corpului pe bancă prin tracțiuni simultane cu ambele brațe;
- se înregistrează distanța parcursă.

**Săritura în lungime de pe loc:**

- din poziția stând înapoia unei linii, tălpile depărtate la nivelul umerilor, avântare prin îndoirea și extensia picioarelor simultan cu balansarea brațelor;
- impulsie energetică, săritură în lungime și aterizare pe ambele picioare;
- se măsoară lungimea săriturii de la linie până la călcăie.

**Structura complexă de forță:**

- poziția inițială stând;
- trecere în sprijin ghemuit, aruncarea picioarelor înapoi în sprijin culcat, revenire în sprijin ghemuit, ridicare în stând;
- se înregistrează numărul de execuții.

### **Complexe de dezvoltare fizică**

Complexele de dezvoltare fizică alcătuite din exerciții libere, cu obiecte portative sau pe fond muzical vor fi concepute de învățător și vor fi executate și înșușite de-a lungul unor sisteme de lecții.

În fiecare complex vor fi introduse obligatoriu câte un exercițiu pentru brațe și articulația umărului, pentru spate, pentru abdomen și pentru membrele inferioare.

Pentru acordarea calificativelor, cu prilejul susținerii probei de control, se va executa complexul învățat, pe grupe de 6-8 elevi, apreciindu-se:

- memorarea structurii exercițiilor, a succesiunii acestora în complex și a numărului de timpi de execuție stabilit pentru fiecare exercițiu;
- execuția corectă a mișcărilor componente și a complexului în ansamblu;
- amplitudinea, ritmul și expresivitatea mișcărilor.

#### **Sărituri la coardă:**

- stând cu coarda situată jos-înapoi ;
- învățarea corzii dinapoi spre înainte pe deasupra capului;
- se efectuează sărituri cu desprindere de pe ambele picioare pe loc, alternative de pe un picior pe celălalt pe loc sau cu deplasare, succesive pe un picior și apoi pe celălalt, pe loc;
- se înregistrează numărul de execuții sau distanța parcursă la săritura cu deplasare.

#### **Aruncare cu două mâini de jos la țintă orizontală:**

- din poziția stând depărtat, aruncare lansată, cu două mâini de jos a unui obiect ușor la țintă delimitată pe sol, la distanța de 3-4 m, lățimea țintei având 0,5 m;
- se înregistrează numărul de încercări reușite.

#### **Aruncare la țintă verticală:**

- aruncare azvârlită cu o mână pe deasupra umărului, cu minge de oină sau tenis, la o țintă verticală cu lățimea de 0,5m situată la distanța de 5-6 m și înălțimea de 2 m;
- se înregistrează numărul de încercări reușite.

#### **Elemente acrobatice izolate:**

- se execută izolat, elemente statice și dinamice prevăzute în programă;
- se apreciază corectitudinea execuției.

#### **Legări de elemente acrobatice:**

- se execută legat, 2-3 elemente acrobatice înșușite;
- se apreciază cursivitatea și corectitudinea execuției.

#### **Procedee tehnice izolate din minijocul sportiv:**

- se execută izolat, procedee tehnice înșușite;
- se apreciază corectitudinea execuției.

**Structuri simple de joc:**

- se execută legat 2-3 procedee tehnice;
- se apreciază cursivitatea și corectitudinea execuției.

**NOTĂ**

Începând cu anul școlar 1999-2000, la învățământul primar se introduce calificativul "Excelent".

Acest calificativ este anual și se acordă elevilor cu rezultate deosebite în activitatea școlară și extrașcolară. La educație fizică, elevii pot primi acest calificativ dacă îndeplinesc următoarele condiții :

- să obțină calificativul general "Foarte Bine", pentru educație fizică, la sfârșitul anului școlar;
- să fie înscris la o unitate sportivă de performanță și să obțină distincții în anul școlar respectiv;
- să reprezinte școala în întreceri sportive de nivel local, la care să obțină premii și distincții.



## 4. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL



## MODALITĂȚI DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE

Calitatea motrică-forța se evaluează de două ori pe an, prin cupluri de câte două probe vizând segmente diferite, conform opțiunilor elevilor. Pentru fiecare cuplu de probe se înscrie în catalog câte o notă, provenită din media notelor obținute la cele două probe care au alcătuit cuplul.

1. La clasele care au în schema orară o oră pe săptămână se evaluează un singur cuplu de probe.

Calitatea motrică-viteza se evaluează prin proba atletică - alergare de viteză pe 50m - iar atunci când nu există spațiul necesar se utilizează proba "naveta 5X10m".

Din celelalte probe de atletism elevul va fi evaluat, conform opțiunii, la una dintre acestea.

La clasele care au în schema orară o oră pe săptămână se renunță la una din cele două probe.

La gimnastică, conform opțiunii elevilor, aceștia vor fi apreciați cu o singură notă pentru una din următoarele variante:

- gimnastică acrobatică;
- săritură la un aparat;
- acrobatică și săritură, cumulativ;

La gimnastică acrobatică notarea se face astfel:

- elevii care optează pentru executarea elementelor izolate vor fi apreciați din nota maximă 9 ;
- elevii care optează pentru exercițiul la sol vor fi apreciați din nota maximă 10 .

La jocurile sportive, potrivit opțiunii comune profesor-elev se poate preda un singur joc pentru întreaga clasă sau două jocuri diferite.

Notarea elevilor se realizează astfel:

- elevii care optează pentru executarea separată a procedurilor tehnice de baza vor fi apreciați din nota maximă 8 ;
- elevii care optează pentru executarea structurii tehnico-tactice vor fi apreciați din nota maximă 9 ;
- elevii care optează pentru jocul bilateral vor fi apreciați din nota maximă 10.

Distribuirea probelor de evaluare pe semestre este la latitudinea profesorului, cu condiția asigurării pregătirii corespunzătoare și susținerii a minimum 2-3 probe semestrial (în funcție de schema orară). Probelor din sistemul național li se adaugă și probe de evaluare curentă.

Pe parcursul anului școlar, la clasele în care schema orară cuprinde două ore săptămânal se acordă obligatoriu 6 note, după cum urmează :

- 2 note pentru calitatea motrică forță;
- 1 notă pentru alergarea de viteză sau "naveta";
- 1 notă pentru alta proba de atletism, la opțiunea elevului;
- 1 notă la gimnastică acrobatică, săritură la un aparat sau o medie între cele două;
- 1 notă la jocul sportiv.

La clasele pentru care schemele orare prevăd o oră pe săptămână se acordă obligatoriu 4 note pe an școlar, după cum urmează :

- 1 notă pentru calitatea motrică forță;

- 1 notă pentru o probă athletică;
- 1 notă pentru gimnastică;
- 1 notă pentru jocul sportiv.

## DESCRIEREA PROBELOR

### Tracțiuni pe banca de gimnastică:

- culcat facial pe banca de gimnastică, cu bazinul la capătul aparatului, brațele întinse în prelungirea corpului, palmele apucând marginile băncii;
- tracțiuni succesive, simultan cu ambele brațe, corpul alunecă pe bancă;
- nota 5 se acordă elevilor din clasele V-VI care au executat tracțiuni pe lungimea unei bănci dus - întors iar pentru clasele VII-VIII tracțiuni pe două bănci.

### Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, timp de 30":

- culcat dorsal palmele la ceafă, genunchii îndoiți la 90 grade, tălpile fixate la sol;
- la semnal executantul ridică trunchiul atingând genunchii cu coatele, revenind în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

### Ridicarea picicarelor din culcat dorsal, timp de 30":

- culcat dorsal palmele la ceafă;
- la semnal, executantul ridică picioarele întinse la verticală și revine în poziție inițială, fără lovirea solului;
- se înregistrează numărul de repetări.

### Ridicarea trunchiului din culcat facial, timp de 30":

- culcat facial cu brațele întinse în prelungirea corpului ținând un baston apucat de capete, picioarele fixate pe sol;
- ridicarea și extensia trunchiului, cu capul și brațele peste nivelul băncii de gimnastică;
- se înregistrează numărul de repetări.

### Ridicarea bazinului din așezat, timp de 30":

- așezat apropiat cu palmele sprijinite pe sol înapoia bazinului;
- la semnal, bazinul se ridică, corpul extins, capul pe spate (fete);
- aceeași mișcare, simultan cu ridicarea alternativă a picioarelor (băieți);
- se revine în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

### Aruncarea mingii de oină:

- la clasele V-VI se execută de pe loc, iar la clasele VII-VIII cu elan;
- aruncarea se execută cu o mână, prin azvârlire, pe deasupra umărului;
- se aruncă pe un spațiu marcat;
- se înregistrează lungimea aruncării, în metri.

### NOTĂ

Probele care nu au fost descrise la acest capitol (flotări, tracțiuni, săritura în lungime de pe loc, săritura peste banca de gimnastică, naveta 5X10, alergarea de viteză, alergarea de rezistență, săritura în lungime cu elan, săritura în înălțime, gimnastica și jocul sportiv) se găsesc descrise la capitolul "Probe comune mai multor cicluri de învățământ sau clase".



## **5. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL CLASA A IX-A**

## Sistemul de evaluare pentru învățământul liceal, clasa a IX-a

Nr. crt.	Capacități/competențe evaluate		Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremul minimal pentru nota 5	
				Băieți	Fete
1.	Forța	Musculaturii brațelor	Tracțiuni din atârnat	4	-
			Flotări cu picioarele sprijinite pe bancă	6	-
			Flotări cu mâinile sprijinite pe bancă	-	5
		Musculaturii abdominale	Ridicarea băncii cu două mâini de la piept	-	4
			Ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor	3	-
			Ridicarea genunchilor la piept din atârnat	-	4
		Musculaturii picioarelor	Fandări laterale	8 (4+4)	-
			Trei sărituri în lungime de pe loc, succesive	4.50	-
			Sărituri peste banca de gimnastică	-	8
Împingeri pe un picior sprijinit pe scara fixă	-		6 (3+3)		
2.	Viteza		Naveta 5x10 m	20"2	22"0
3.	Rezistență		Navetă - fete 16x50 m; băieți 20x50 m;	5'	5'
Nivelul de inițiere în:					
4.	Atletism	Alergări	Alergare de viteză cu start de jos, 50 m	8"2	9"2
			Alergare de rezistență - 800 m fete; 1000 m băieți;	4'50"	4'50"
		Sărituri	Săritura în lungime cu elan (m)	2.80	2.50
			Săritura în înălțime (m)	0.70	0.60
5.	Gimnastică	Acrobatică	Elemente acrobatică izolate	3	3
			Exercițiu la sol	x	x
		Sărituri	Săritură la un aparat de gimnastică	x	x
6.	Joc sportiv	Jocul sportiv ales	Procedee tehnice izolate	3	3
			Structură tehnico - tactică	x	x
			Joc bilateral	x	x

## MODALITAȚI DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE

Calitatea motrică-forța se evaluează prin cuplu de două probe vizând segmente diferite, conform opțiunii elevilor. Fiecare probă se apreciază prin note. În catalog se înscrie media rezultată din cele două note.

Calitatea motrică-viteză se evaluează prin proba athletică - alergare de viteză pe 50m cu start de jos - iar atunci când nu există spațiul necesar se utilizează "naveta 5X10m".

Din toate probele atletice elevii vor fi apreciați cu o singură notă la una din probele pentru care optează.

La gimnastică, conform opțiunii elevilor, aceștia vor fi apreciați cu o singură notă pentru una din următoarele variante :

- gimnastică acrobatică;
- săritură la un aparat;
- acrobatică și săritură, cumulativ.

La gimnastica acrobatică notarea se face astfel :

- elevii care optează pentru executarea elementelor izolate, vor fi apreciați din nota maximă 9 ;
- elevii care optează pentru exercițiul la sol, vor fi apreciați din nota maximă 10 .

La jocurile sportive, potrivit opțiunii comune profesor - elev se poate preda un singur joc pentru întreaga clasă sau două jocuri diferite.

Aprecierea elevilor se realizează cu o singură notă, acordată la una din următoarele variante pentru care a optat elevul :

- elevii care optează pentru executarea de procedee tehnice izolate vor fi apreciați din nota maximă 8 ;
- elevii care optează pentru executarea unei structuri tehnico-tactice vor fi apreciați din nota maximă 9 ;
- elevii care optează pentru jocul bilateral vor fi apreciați din nota maximă 10.

Distribuirea probelor de evaluare pe semestre este la latitudinea profesorului, cu condiția asigurării pregătirii corespunzătoare și susținerii a minimum două probe semestriale. Probelor din sistemul național li se adaugă și probe de evaluare curentă.

## DESCRIEREA PROBELOR

### **Fandări laterale:**

- stând ghemuit pe un picior, celălalt întins lateral, brațele înainte;
- ridicare în stând depărtat și trecere în ghemuit pe celălalt picior (tălpile rămân fixate pe sol), șezuta atingând călcâiul;
- se înregistrează numărul de execuții pe fiecare picior;

### **Trei sărituri în lungime de pe loc, succesive :**

- stând înapoia unei linii trasate pe sol. Se execută trei sărituri succesive în lungime, de pe loc, cu desprinderi de pe ambele picioare;
- săriturile se efectuează fără pauză între ele;
- se măsoară lungimea totală a celor trei sărituri.

### **Naveta 16X50m și 20X50m :**

- se trasează două linii paralele la distanță de 50 m una față de cealaltă;
- executantul se plasează înapoia uneia dintre linii;
- la semnal executantul începe alergarea în tempou propriu până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele tălpi, continuând apoi alergarea în sens invers;
- se execută numărul de repetări stabilit;
- se înregistrează timpul realizat.

### **Flotări cu picioarele sprijinite pe bancă:**

- din poziția culcat facial sprijinit pe palme, cu brațele întinse, vârful picioarelor pe banca de gimnastică, corpul întins, privirea înainte;
- îndoirea brațelor pînă la apropierea pieptului de sol și revenire în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de execuții corecte.

### **NOTĂ**

Probele care nu sunt descrise se află la capitolul "Probe comune mai multor cicluri de învățământ sau clase".



**SISTEMUL DE EVALUARE  
PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL  
CLASA A X-A**

## Sistemul de evaluare pentru învățământul liceal, clasa a X-a

Nr. crt.	Capacități/competențe evaluate		Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremul minimal pentru nota 5	
				Băieți	Fete
1.	Forța	Musculaturii brațelor	Flotări cu desprindere de pe sol și lovirea palmelor	2	-
			Tracțiuni din atârnat	5	-
			Flotări cu mâinile sprijinite pe bancă	-	5
		Musculaturii abdominale	Ridicarea băncii cu două mâini de la piept	-	5
			Coborârea și ridicarea trunchiului din așezat pe banca de gimnastică	8	-
			Ridicarea trunchiului din culcat dorsal cu îngreuiere	-	6
		Musculaturii spatelui	Extensii din culcat facial pe bancă	8	-
			Aruncarea mingii din culcat facial	-	5
		Musculaturii picioarelor	Impingeri pe un picior sprijinit pe banca de gimnastică	8(4+4)	4(2+2)
			Impingeri pe un picior sprijinit pe scara fixă	-	8(4+4)
Săritură pe verticală din ghemuit în ghemuit	4		-		
2.	Viteza		Naveta 5x10 m	20"0	21"5
Nivelul de inițiere în:					
3.	Atletism	Alergări	Alergare de viteză cu start de jos, 50 m	8"1	9"1
			Alergare de rezistență - 800 m fete; 1000 m băieți;	4'45"	4'45"
		Sărituri	Săritura în lungime cu elan (m)	2.90	2.60
			Săritura în înălțime (m)	0.80	0.65
Aruncări	Aruncarea greutății (m)	6	4		
4.	Gimnastică	De bază	Complex de dezvoltare fizică	-	x
		Sărituri	Săritură la un aparat de gimnastică	x	-
5.	Joc sportiv	Jocul sportiv ales	Structură tehnico - tactică	x	x
			Joc bilateral	x	x

## MODALITAȚI DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE

Calitatea motrică-forță se evaluează prin cuplu de două probe din variantele prezentate, vizând segmente diferite, conform opțiunii elevilor.

Fiecare probă se apreciază prin note. În catalog se înscrie o notă medie proenită din notele celor două probe.

Dintre probele atletice prevăzute, elevul va fi evaluat la o singură probă, pentru care a optat. În lipsă de spațiu, proba - alergarea de viteză pe 50m - se inlocuiește cu "naveta 5X10m". În catalog se înscrie o notă.

La gimnastică elevii vor fi evaluați și apreciați cu o notă: băieții pentru săritura la aparat, iar fetele pentru complex de dezvoltare fizică pe fond muzical.

La jocurile sportive se acordă o singură notă, elevul optând pentru una din cele două variante de probe.

Elevii care optează pentru executarea unei structuri tehnico-tactice vor fi apreciați din nota maximă 9, iar cei care optează pentru proba de joc bilateral vor fi apreciați din nota maximă 10.

Distribuirea probelor de evaluare pe semestre este la latitudinea profesorului, cu condiția asigurării pregătirii corespunzătoare și susținerii a minimum două probe semestrial. Probelor din sistemul național li se adaugă și probe de evaluare curentă.

## DESCRIEREA PROBELOR

### ***Flotări cu desprindere de pe sol și lovirea palmelor :***

- în poziția culcat facial, sprijinit pe palme și pe vârful picioarelor, cu brațele și corpul întinse, privirea înainte;
- îndoirea brațelor pînă la apropierea pieptului de sol, după care printr-o impulsie energetică brațele se întind, palmele se desprind de sol lovindu-se între ele și se revine în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

### ***Coborârea și ridicarea trunchiului din așezat pe banca de gimnastică:***

- șezând pe banca de gimnastică, dispusă transversal, palmele la ceafă, picioarele întinse, fixate sub ultima șipcă a scării fixe;
- se execută coborâri ale trunchiului pînă când capul se apropie de sol, după care se revine în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

### ***Ridicarea trunchiului din culcat dorsal cu îngreuiere :***

- culcat dorsal, brațele întinse în prelungirea corpului, ținând în mâini un obiect cu greutatea de 2 kg, picioarele fixate la nivelul gleznelor;
- ridicarea trunchiului și aplecarea acestuia pînă când se ating gleznelor cu obiectul ținut în mâini, revenire în poziție inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

**Extinderi din culcat facial pe bancă:**

- culcat facial, cu bazinul sprijinit pe banca de gimnastică dispusă transversal, palmele la ceafă, picioarele fixate pe sol la scara fixă;
- coborârea trunchiului până la nivelul solului și ridicare cu extensie;
- se înregistrează numărul de repetări.

**Aruncarea mingii din culcat facial:**

- culcat facial, ținând cu palmele o minge în dreptul capului;
- ridicarea trunchiului în extensie și pasarea mingii la un partener situat la distanța de 2-3 m. Partenerul prinde mingea și o înapoiază executantului prin rostogolire pe sol;
- se înregistrează numărul de execuții.

**Împingeri pe un picior sprijinit pe banca de gimnastică:**

- stând cu fața spre două bănci suprapuse (asigurate) cu un picior sprijinit pe banca de deasupra;
- se execută împingere cu ridicare în stând pe un picior pe bancă și revenire în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de execuții pentru fiecare picior.

**NOTĂ**

Probele care nu sunt descrise se află la capitolul "Probe comune mai multor cicluri de învățământ sau clase".



## SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL TEORETIC, CLASELE A XI-A ȘI A XII-A

## Sistemul de evaluare pentru învățământul liceal, clasele a XI-a – a XII-a

Nr. crt.	Capacități/competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremul minimal pentru nota 5			
			Clasa a XI-a		Clasa a XII-a	
			Băieți	Fete	Băieți	Fete
1. Forța	Musculaturii abdominale	Ridicarea genunchilor la piept cu îngreiere din atârnat la scara fixă	-	5	-	6
		Ridicarea picioarelor întinse din atârnat	5	-	6	-
	Musculaturii picioarelor	Triplu salt de pe loc (m)	5m	-	6m	-
		Sărituri pe verticală din ghemuit în ghemuit	-	4	-	6
2. Viteza		Naveta 5x10 m	19"4	22"0	18"2	20"0
	Nivelul de inițiere în:					
3. Atletism	Probe atletice (băieți: TRIATLON)	Alergare de viteză cu start de jos, 50 m	8"4	9"0	8"2	9"0
		Alergare de rezistență - 800 m fete; 1000 m băieți;	4'50"	4'40"	4'50"	4'40"
		Săritura în lungime cu elan (m)	3,00	2,65	3,00	2,65
		Aruncarea greutății (m)	6.50	4.50	7.00	4.50
4. Gimnastică	De baza	Complex de dezvoltare fizică pe fond muzical	-	x	-	x
	Sărituri	Săritură la un aparat de gimnastică	x	-	x	-
5. Joc sportiv	Jocul sportiv ales	Structură tehnico - tactică	x	x	x	x
		Joc bilateral	x	x	x	x

## MODALITAȚI DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE

Calitatea motrică-forță se evaluează prin cuplu de două probe, notate separat, în catalog înscriinduse o singură notă rezultată din media celor două.

La atletism elevii vor fi apreciați cu o notă în catalog, fiind evaluați la:

- **băieții** - *triatlon alcătuit opțional din cele 4 probe prevăzute;*
- **fetele** - *la o probă pentru care optează din cele 4 prevăzute.*

Nota la triatlon se constituie din media notelor obținute la cele trei probe.

În situația în care nu există spațiul necesar pentru desfășurarea probei de alergare de viteză pe 50m, elevii care au optat pentru această probă vor susține proba de "naveta 5X10m".

La gimnastică elevele vor fi evaluate prin proba - complex de dezvoltare fizică pe fond muzical, iar elevii la săritură peste un aparat de gimnastică, consemnându-se în catalog nota obținută.

Pentru jocurile sportive se acordă o singură notă, elevii fiind evaluați la una din cele două probe pentru care optează.

Elevii care optează pentru executarea unei structuri tehnico-tactice vor fi apreciați din nota maxima 9, iar cei care optează pentru joc bilateral vor fi apreciați din nota maximă 10.

Distribuirea probelor de evaluare pe semestre este la latitudinea profesorului, cu condiția asigurării pregătirii corespunzătoare și susținerii a minimum două probe semestrial. Probelor din sistemul național li se adaugă și probe de evaluare curentă.

### **NOTĂ**

Descrierea probelor de evaluare se află la capitoul "Probe comune mai multor cicluri de învățământ sau clase".

**FIȘĂ INDIVIDUALĂ**  
**pentru înregistrarea rezultatelor obținute**  
**la susținerea probelor de evaluare**

Elevul ..... Anul nașterii ..... Sexul .....

Nr crt.	Probe de evaluare din Sistemul Național	Eval. Init.	Cl. ....		Cl. ....		Cl. ....		Cl. ....	
			An sc. ....		An sc. ....		An sc. ....		An sc. ....	
			Perf.	Nota	Perf.	Nota	Perf.	Nota	Perf.	Nota
1	Ridicarea genunchilor la piept, cu îngreuiere, din atârnat la scară fixă									
2	Ridicarea picioarelor întinse, din atârnat									
3	Triplu salt de pe loc									
4	Sărituri pe verticală din ghemuit în ghemuit									
5	Naveta 5x10m									
6	Alergarea de viteză cu start de jos, 50m									
7	Alergare de rezistență - 800 m fete; 1000 m băieți									
8	Săritură în lungime cu elan									
9	Aruncarea greutății									
10	Complex de dezvoltare fizică pe fond muzical									
11	Săritură la un aparat de gimnastică									
12	Structura tehnico-tactică									
13	Joc bilateral									
14	Probe de evaluare curentă									
15	.....									
16	.....									
17	.....									

Date semnificative care pot influența notarea:

1	Starea de sănătate						
2	Atitudinea față de procesul de învățământ						
3	Aptitudini native						

## 6. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PROFESIONAL

## Sistemul de evaluare pentru învățământul profesional

Nr. crt.	Capacități/competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremul minimal pentru nota 5			
			Anul I		Anul II	
			Băieți	Fete	Băieți	Fete
1. Forța	Musculaturii brațelor	Flotări	7	-	8	-
		Tracțiuni din atârnat	4	-	5	-
		Mentținut în atârnat	-	10"	-	15"
		Flotări cu palmele sprijinite pe bancă	-	5	-	6
	Musculaturii abdominale	Ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor	4	-	5	-
		Ridicarea picioarelor întinse, din atârnat	4	-	5	-
		Ridicarea genunchilor la piept, din atârnat	-	5	-	6
	Musculaturii picioarelor	Triplu salt de pe loc	4	-	5	-
		Săritura în lungime de pe loc	1.80	-	1.85	-
		Fandat, schimbarea picioarelor prin săritură	-	5	-	6
Săritură pe verticală din ghemuit în ghemuit		-	4	-	5	
2. Viteza		Naveta 5x10 m	20"2	22"0	20"0	21"5
3. Rezistență		Naveta : fete 16x50 m; băieți 20x50 m.	5'	5'	4'50"	4'50"
		Nivelul de inițiere în:				
4. Atletism	Alergări	Alergare de viteză cu start de jos, 50 m	8"2	9"2	8"1	9"1
		Alergare de rezistență - 800 m fete; 1000 m băieți;	4'50"	4'50"	4'40"	4'40"
5. Gimnastică	Acrobatică	Elemente acrobatice izolate	3	3	3	3
	Sărituri	Săritură la un aparat de gimnastică	x	x	x	x
6. Joc sportiv	Jocul sportiv ales	Procedee tehnice izolate	2	2	3	3
		Joc bilateral	x	x	x	x

## MODALITAȚI DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE

Calitatea motrică-forță se evaluează printr-un cuplu de două probe vizând segmente diferite, conform opțiunii elevului. Fiecare probă se apreciază prin note. În catalog se înscrie media rezultată din cele două note.

La atletism elevii vor fi apreciați cu o notă în catalog reprezentând media notelor obținute la evaluarea celor două probe din sistem.

În situația în care nu există spațiul necesar susținerii celor două probe de alergare acestea se înlocuiesc cu navetele 5X10, și 16-20X50m.

La gimnastică elevii vor fi apreciați cu o notă în catalog pe baza evaluării la una din probele prevăzute, pentru care a optat elevul.

Jocul sportiv se va evalua prin una din probele prevăzute, pentru care a optat elevul, înscriindu-se în catalog nota obținută.

Elevii care optează pentru executarea unor elemente tehnice izolate vor fi apreciați din nota maximă 9 .

Elevii care optează pentru evaluarea prin joc bilateral vor fi apreciați din nota maximă 10.

Distribuirea probelor de evaluare pe semestre este la latitudinea profesorului, cu condiția asigurării pregătirii corespunzătoare și susținerii a minimum 2 probe semestrial.

Probelor din sistemul național li se adaugă și probe de evaluare curentă.

## DESCRIEREA PROBELOR

### *Menținut în atârnat :*

- atârnat la bară cu priză preferată;
- se execută tracțiune în brațe până când bărbia ajunge deasupra nivelului barei;
- se menține această poziție până când bărbia coboară sub nivelul barei;
- se înregistrează durata execuției.

### *Fandat cu schimbarea picioarelor prin săritură:*

- fandat înainte, cu palmele pe șold, tălpile situate înapoia a două linii paralele trasate pe sol;
- schimbarea picioarelor prin săritură păstrând amplitudinea fandării;
- se înregistrează numărul de repetări.

### **NOTĂ**

Probele care nu sunt descrise se află la capitolul "Probe comune mai multor cicluri de învățământ sau clase".



## 7. DESCRIEREA PROBELOR COMUNE MAI MULTOR CICLURI DE ÎNVĂȚĂMÂNT SAU CLASE

### **Flotări:**

- din poziția culcat facial sprijinit pe palme și pe vârful picioarelor, corpul întins, privirea înainte;
- îndoirea brațelor până la apropierea pieptului de sol și revenire în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de execuții.

### **Tracțiuni din atârnat:**

- atârnat cu brațele și corpul întinse, priza preferată, fără atingerea solului cu tălpile;
- îndoirea brațelor până când bărbia depășește nivelul barei și revenire în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de execuții.

### **Flotări cu mâinile sprijinite pe bancă:**

- culcat facial, sprijin cu mâinile pe banca de gimnastică, brațele și corpul întinse;
- îndoirea brațelor până când pieptul se apropie de bancă, după care se revine la poziția inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

### **Ridicarea băncii cu două mâini de la piept:**

- stând cu brațele îndoite la piept, ținând cu palmele capătul băncii de gimnastică, celălalt capăt fiind agățat la a patra șipcă de sus a scării fixe;
- ridicarea băncii prin întinderea brațelor și revenire în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

### **Ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor:**

- culcat dorsal cu brațele întinse în prelungirea corpului;
- ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor până în poziția de "echer", mâinile atingând vârfurile picioarelor și revenire;
- se înregistrează numărul de execuții.

### **Ridicarea genunchilor la piept din atârnat:**

- atârnat cu spatele la scara fixă;
- îndoirea picioarelor cu ridicarea genunchilor la piept și revenire;
- se înregistrează numărul de repetări.

La clasele XI-XII fetele execută acest exercițiu cu o îngreuiere de 2Kg fixată la nivelul gleznelor.

### **Împingeri pe un picior sprijinit pe scară fixă:**

- sprijin pe un picior pe treapta a patra de sus a scării fixe, palmele apucând prima șipcă;
- îndoirea piciorului de sprijin concomitent cu întinderea brațelor, piciorul liber coborând întins pe lângă scară și revenire în poziția inițială;
- se execută și cu celălalt picior, după o pauză de revenire;

- se înregistrează numărul de execuții pe fiecare picior.

### **Sărituri pe verticală din ghemuit în ghemuit :**

- din ghemuit se execută sărituri cu extensie pe verticală și revenire;
- se înregistrează numărul de repetări.

### **Triplu salt de pe loc :**

- stând înapoia unei linii trasate pe sol, impulsie și desprindere de pe ambele picioare, aterizare pe un picior, impulsie și desprindere de pe acesta și aterizare pe celălalt picior, impulsie, desprindere și aterizare pe ambele picioare în spațiul amenajat;
- se măsoară lungimea săriturii.

### **Săritura în lungime de pe loc:**

- stând cu tălpile ușor depărtate înapoia unei linii;
- săritură în lungime cu desprindere de pe ambele picioare pe un marcaj trasat pe sol;
- se înregistrează lungimea săriturii.

### **Săritura peste banca de gimnastică, timp de 30" :**

- stând lateral față de bancă;
- la semnal, sărituri cu desprindere de pe ambele picioare dintr-o parte în alta a băncii;
- se înregistrează numărul de sărituri.

### **Alergarea de viteză:**

- startul de sus sau de jos în funcție de ciclul de învățământ;
- se execută în linie dreaptă pe teren plat;
- cronometrul se pornește la mișcarea piciorului din spate;
- se înregistrează timpul realizat în secunde și fracțiuni de secundă.

### **Alergarea de rezistență:**

- se execută pe teren plat sau variat pe distanțele prevăzute la fiecare ciclu de învățământ;
- se înregistrează timpul realizat în minute și secunde.

### **Săritura în lungime cu elan:**

- se execută numai la groapa cu nisip bine afânat;
- bătaia se execută într-un spațiu delimitat stabilit de profesor;
- se măsoară de la urma lăsată de vârful piciorului de bătaie până la prima urmă dinspre prag, la aterizare;
- se înregistrează lungimea săriturii în metri și centimetri.

### **Săritura în înălțime cu pășire:**

- se execută la groapa de nisip sau pe saltele suprapuse;
- se apreciază înălțimea săriturii în metri și centimetri.

### **Aruncarea greutății (3 kg. - fete; 4 kg. - băieți) :**

- se execută de pe loc;
- dinapoia unei linii sau din cerc;
- procedeu preferat;
- se înregistrează lungimea aruncării.

### **Naveta 5x10 m:**

- se trasează două linii paralele la distanța de 10 m una față de cealaltă;
- executantul se plasează înapoia uneia dintre linii;

- la semnal, executantul se deplasează cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele tălpi, frânează, se întoarce și revine la linia de plecare;
- se execută 5 deplasări;
- se înregistrează timpul realizat.

#### **Elemente acrobatice izolate:**

- elevii care optează pentru susținerea acestei probe execută izolat numărul de elemente acrobatice prevăzute în sistemul de evaluare pentru fiecare ciclu și clasă;
- se apreciază corectitudinea execuției.

#### **Exercițiu la sol:**

- elevul care optează pentru susținerea acestei probe va efectua un exercițiu liber ales cuprinzând elemente acrobatice și de legătură prevăzute de programă;
- se apreciază calitatea execuției, numărul și dificultatea elementelor componente.

#### **Complex de dezvoltare fizică:**

- complexul va fi conceput de profesor;
- se execută pe fond muzical;
- evaluarea se realizează pe grupe de 6-8 elevi apreciindu-se corectitudinea, cursivitatea și expresivitatea mișcărilor.

#### **Săritura la un aparat de gimnastică:**

- se execută cu bătaie pe trambulină dură sau semielastică;
- locul de aterizare se amenajează cu saltele de gimnastică;
- se execută una din săriturile prevăzute în programa clasei respective;
- se apreciază corectitudinea execuției.

#### **Procedee tehnice izolate din jocul sportiv:**

- elevii care optează pentru susținerea acestei probe execută izolat numărul de procedee tehnice prevăzute în sistemul de evaluare pentru fiecare ciclu și clasă;
- se apreciază corectitudinea execuției.

#### **Structura tehnico-tactică:**

- elevul care optează pentru susținerea acestei probe va efectua o structură cuprinzând elemente tehnico-tactice prevăzute în programă;
- se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției, numărul și dificultatea procedeelelor.

#### **Joc bilateral:**

- se organizează pe terenuri și cu efective regulamentare sau adaptate;
- se desfășoară utilizând conținuturile și regulile prevăzute în programa clasei respective;
- se apreciază comportamentul în joc.