

### SISTEM DE EVALUARE PENTRU CLASA PREGĂTITOARE

Nr. crt.	Capacități/Competențe evaluate	Instrumente de evaluare	Baremul minimal pentru calificativul suficient	
			Băieți	Fete
1.	Viteza	Naveta 3x5m	6"6	6"8
2.	Rezistența	Alergare de durată	1'	1'
3.	Forță – musculatura abdominală	Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal	6 X	6 X
		Ridicări de trunchi din culcat dorsal	6 X	6 X
	Forță – musculatura spatelui	Extensii ale trunchiului din culcat facial	6 X	6 X
		Extensii ale trunchiului din culcat facial cu sprijin pe palme	8 X	8 X
	Forță – musculatura membrelor inferioare	Săritura în lungime de pe loc	1.00 m	0,90 cm
		Genoflexiuni	8 X	8 X
4.	Memorare execuție - complex de dezvoltare fizică	Complex cu exerciții libere	3 exerciții 1x8 timpi	3 exerciții 1x8 timpi
5.	Capacitate coordinativă	Sărituri la coardă de pe ambele picioare pe loc	4	4
		Sărituri la coardă alternative pe loc	5	5
		Aruncare la țintă orizontală cu două mâini de jos	de la 2 m, una din 3	de la 2 m, una din 3
6.	Nivelul de inițiere la gimnastică acrobatică	Elemente de gimnastică acrobatică executate izolat	2 elemente acrobatice	2 elemente acrobatice

## DESCRIEREA PROBELOR DE EVALUARE

### **Naveta 3x5m**

- se execută pe o suprafață netedă și nealumecoasă
- se trasează două linii paralele la distanța de 5m
- la linia de start și sosire se așează câte un jalon
- elevul se așează înapoia liniei de start, la semnal execută alergare până la linia opusă, ocolește jalonul și revine la linia de start.
- distanța se parcurge de 3x
- se înregistrează timpul realizat în secunde și fracțiuni de secunde

### **Alergare de durată**

- se desfășoară pe teren plat fără denivelări, pe grupe de 4-5 elevi
- alergarea este continuă, în ritm propriu
- se înregistrează timpul realizat în minute și secunde

### **Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal**

- din poziția culcat dorsal cu palmele la ceafă, se execută îndoiră picioarelor, întinderea picioarelor până la nivelul verticalei și revenire în poziția inițială
- se înregistrează numărul de execuții

### **Ridicări de trunchi din culcat dorsal**

- din poziția culcat dorsal cu brațele întinse în prelungirea trunchiului, se execută ridicări de trunchi și îndoire până la atingerea vârfulor cu palmele și revenire în poziția inițială
- se înregistrează numărul de execuții

### **Extensii ale trunchiului din culcat facial**

- din poziția culcat facial, brațele întinse înapoi, de mâini apucate, fixat la glezne de un partener
- extensia trunchiului cu ridicarea umerilor peste înălțimea băncii de gimnastică, revenire în poziția inițială
- se înregistrează numărul de execuții

### **Extensii ale trunchiului din culcat facial cu sprijin pe palme**

- din poziția culcat facial cu sprijin pe palme, fixat la glezne de un partener
- extensia trunchiului simultan cu întinderea brațelor și revenire în poziția inițială
- se înregistrează numărul de execuții

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

- din poziția stand depărtat înapoia unei linii (tălpile depărtate la nivelul umerilor)
- îndoirea și întinderea picioarelor simultan cu balansul brațelor
- impulsie energetică, săritură în lungime și aterizare pe ambele picioare în ghemuit
- se măsoară de la vârful până la călcâie (ultima urmă)
- se înregistrează lungimea săriturii în metri și centrimetri

## ***Genoflexiuni***

- din poziția stand depărtat (tălpile depărtate la nivelul umerilor), brațele întinse înainte
- îndoirea și întindere picioarelor, spatele drept, privirea înainte numărul
- se înregistrează de execuții

## ***Complex cu exerciții libere***

- complexe de dezvoltare fizică vor fi concepute de profesor și vor fi executate și însușite pe parcursul unor sisteme de lecții
- fiecare complex va cuprinde obligatoriu câte un exercițiu pentru membrele superioare și articulația umărului, trunchi și membrele inferioare
- pentru susținerea evaluării se va executa complexul însușit, pe grupe de 8-10 elevi, urmărindu-se memorarea exercițiilor, succesivitatea și execuția corectă a acestora

## ***Sărituri la coardă***

- stând cu coarda situată jos înapoi
- trecerea corzii dinapoi spre înainte pe deasupra capului
- se execută sărituri cu desprindere de pe ambele picioare pe loc, sau alternative pe loc
- se înregistrează numărul de execuții

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

- din poziția stând depărtat, aruncare lansată, cu două mâini de jos a mingii, la țintă delimitată pe sol, la distanța de 2m, lățimea țintei având 0,5 m
- se înregistrează numărul de încercări reușite

## ***Elemente de gimnastică acrobatică executate izolat***

- se execută izolat elementele statice și dinamice însușite
- se apreciază corectitudinea execuției