

4. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

			Clasa I	Clasa a II - a	Clasa a III - a	Clasa a IV- a
1.	Memorare - execuție complex de dezvoltare fizică	Complex cu exerciții libere	3 exerciții 4 x 8 timpi	3 exerciții 4 x 8 timpi	4 exerciții 4 x 8 timpi	4 exerciții 4 x 8 timpi
		Complex cu obiecte portative				
		Complex pe fond muzical				
2.	Viteza	Naveta 5 x 5 m	5x5 m	6x5 m	6x5 m	6x5 m
		Alergare de viteză pe 25 - 30m plat,	X	X	X	X
	Îndemânare	Sărituri la coardă	de pe două picioare, pe loc	alternative, pe loc	alternative, cu deplasare	alternative, cu deplasare
		Aruncare la țintă	orizontală	orizontală	verticală	verticală
		Dribling pe loc	X	X	X	X
3.	Forța	Exerciții pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare	1 exercițiu/1 grupă musculară	1 exercițiu/2 grupe musculare	1 exercițiu/2 grupe musculare	1 exercițiu/alte 2 grupe musculare
4.	Rezistență	Alergare de durată	1 min.30 sec.	2 min.	2 min.30 sec.	3 min.
5.	Atletism	Aruncarea mingii de oină de pe loc	-	-	X	X
		Săritura în lungime cu elan	-	-	X	X
6.	Gimnastică	Exercițiu la sol cu elemente impuse	-	-	-	4 elemente
		Elemente tehnice din gimnastica sportivă executate izolat (conform programei școlare)	X	X	X	X
7.	Mini joc sportiv	Procedee tehnice executate izolat (conform programei școlare)	X	X	-	-
		Structură tehnică alcătuită din 2-4 elemente sau procedee tehnice			X	X

DESCRIEREA PROBELOR DE EVALUARE

Complex de dezvoltare fizică armonioasă

1.1. Materiale necesare: *obiecte portative, .CD-player, DVD-player*

1.2. Procedura:

Complexele de dezvoltare fizică armonioasă (exerciții libere, cu obiecte portative), vor fi concepute de profesor și vor fi executate și însușite de elevi pe parcursul anului școlar.

Complexele vor cuprinde în mod obligatoriu exerciții pentru cap-gât, articulația umărului și membrele superioare, trunchi, membre inferioare.

Pentru acordarea calificativelor se va executa complexul cu numărul de execuții prevăzut pentru fiecare clasă, apreciindu-se:

- memorarea structurii exercițiilor
- succesiunea metodică a acestora în complex
- execuția corectă a mișcărilor componente
- amplitudinea, ritmul și expresivitatea mișcărilor

Naveta 5 x 5 m?6x5

1.1. Materiale necesare: *bandă pentru marcat/jaloane, cronometru.*

1.2. Procedura:

Se susține numai în cazul în care nu există condiții pentru alergarea de viteză pe 25-30m;

Se execută pe o suprafață netedă și nealunecoasă

Se trasează două linii paralele la distanță de 5m;

Subiectul se va poziționa înapoia uneia dintre 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(șase) ori distanța de 5m;

Se înregistrează timpul realizat în secunde și zecimii de secundă.

Notă pentru examinator:

- Lățimea liniilor trasate trebuie să fie de 1,20cm.
- Măsurătoarea se va realiza din momentul în care subiectul ia startul și va fi finalizată la terminarea celor 5 cicluri de alergare.

Alergare de viteză pe 25 - 30 m plat, cu start de sus

1.1. Materiale necesare: *bandă pentru marcat, teren de sport cu suprafața plană, cronometru.*

1.2. Procedura:

Pentru a putea executa acest test subiecții vor trebui să fie echipați corespunzător (echipament sportiv). Aceștia se vor așeza la linia de start și vor alerga distanța indicată de către examinator (și marcată pe terenul de sport) cât de repede este posibil.

Se va cronometra perioada de timp necesară unui subiect pentru parcurgerea acestei distanțe.

Sărituri la coardă

1.1. Materiale necesare: *corzi, teren de sport cu suprafața plană*

1.2. Procedura:

Stând cu coarda situată jos-înapoi, învârtirea 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:

1.1. Materiale necesare: *mingi mici (tenis, oină), teren de sport cu suprafața plană*

1.2. Procedura:

Din poziția stând depărtat, aruncare lansată, cu două mâini de jos a unei mingi/ 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:

1.1. Materiale necesare: *mingi mici (tenis, oină), țintă verticală*

1.2. Procedura:

Din poziția stând, 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.

Dribling

1.1. Materiale necesare: *mingi, teren de sport cu suprafața plană, sală sport*

1.2. Procedura:

Din poziția fundamentală se execută dribling multiplu pe loc alternativ.

Se înregistrează numărul de repetări sau timpul de execuție astfel:

- Clasa I-II, 10 secunde/câte 5 repetări cu fiecare mână
- Clasa III-IV, 20 secunde/câte 10 repetări cu fiecare mână

Extensii ale trunchiului din culcat facial:

1.1. Materiale necesare: *bancă de gimnastică, saltea de gimnastică*

1.2. Procedura

Din poziția culcat facial cu palmele la ceafă, fixat la glezne de un partener. Se execută 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:

1.1. Materiale necesare: *saltea de gimnastică*

1.2. Procedura:

Din poziția așezat cu sprijin pe mâini oblic înapoi, se execută ridicarea bazinului în extensie și revenire la poziția inițială.

Se înregistrează numărul de repetări.

Ridicări de trunchi din culcat dorsal

1.1. Materiale necesare: *saltea de gimnastică*

1.2. Procedura:

Din poziția culcat dorsal cu palmele la ceafă, genunchii îndoiți și tălpile fixate pe sol de către un partener, se execută ridicarea trunchiului până la atingerea genunchilor cu coatele și revenire în poziția inițială.

Se înregistrează numărul de repetări.

Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal

1.1. Materiale necesare: *saltea de gimnastică*

1.2. Procedura:

Din 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

1.1. Materiale necesare:

1.2. Procedura:

Din poziția culcat facial pe banca de gimnastică (picioarele în afara acesteia) cu brațele în prelungirea corpului apucând cu mâinile marginile acesteia, se execută deplasarea corpului pe bancă prin tracțiuni simultane cu ambele brațe.

Se înregistrează distanța parcursă.

Săritura în lungime de pe loc

1.1. Materiale necesare: *teren sport cu suprafață plană, ruletă*

1.2. Procedura

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 călcâie.

Structură complexă de forță:

1.1. Materiale necesare: *sală sport*

1.2. Procedura:

Din poziția stând, trecere în sprijin ghemuit, aruncarea picioarelor înapoi în sprijin culcat, revenire în sprijin ghemuit, ridicare în stând;

Se înregistrează numărul de execuții.

Atletism

○ **Alergare de viteză**

1.1. Materiale necesare: *bandă pentru marcat, teren de sport cu suprafața plană, cronometru.*

1.2. Procedura:

Pentru a putea executa acest test subiecții vor trebui să fie echipați corespunzător (echipament sportiv). Aceștia se vor așeza la linia de start și vor alerga distanța indicată de către examinator (și marcată pe terenul de sport) cât de repede este posibil. Se va cronometra perioada de timp necesară unui subiect pentru parcurgerea acestei distanțe

- Clasa I → 25m.
- Clasa II – IV → 30m.
- Clasa V – XII → 50m.

○ **Săritura în lungime**

1.1. Materiale necesare: *centimetru/bandă pentru măsurat, bandă pentru marcat, ruletă.*

1.2. Procedura:

Pentru realizarea săriturii în lungime subiectul va fi poziționat cu vârful picioarelor la linia de pornire (marcată de o bandă) fiind în poziția stând. Acesta își va lua un singur elan de brațe, va îndoi genunchii și va balansa brațele sărind cât mai lung posibil. La aterizare acesta va trebui să păstreze picioarele unite, fără a-și pierde echilibrul.

Notă pentru examinator:

- Se va marca pe sol o linie de start și linii de gradație paralele față de linia de start din 10 în 10 cm pentru măsurarea rezultatului.
- Distanța se va măsura între linia de start și primul punct de contact al călcâielor cu solul. Dacă cele două călcâie nu sunt pe aceeași linie se va nota distanța până la ultimul punct de contact.

- Dacă după săritură subiectul cade spre înapoi/atinge solul cu orice parte a corpului, măsurătoarea se va repeta. În cazul în care subiectul cade în față, săritura se va înregistra ca fiind validă.
- Punctul de plecare și aterizare trebuie să fie situate la același nivel.
- Se efectuează două sărituri, fiind înregistrat cel mai bun rezultat.

Aruncarea mingii de oină de pe loc

1.1. Materiale necesare: *minge de oină, teren de sport.*

1.2. Procedura:

Se va marca o suprafață în cadrul căreia se va desfășura proba. Se va marca din 5 în 5m/10 în 10m (este de preferat ca aria acestei suprafețe să fie de cel puțin 50m²). Din stand înapoia liniei de start marcată se va arunca mingea de oină doar cu un balans al brațului. Se vor executa două aruncări fiind notată cea mai bună.

Notă pentru examinator:

- În perioada de încălzire, profesorul va explica și va executa corect aruncarea de azvârlire cu mingea de oină, exemplificând greșelile de execuție și precizând execuția corectă a elanului și a aruncării mingiei.
- Rezultatul va fi notat în metri și în centimetri.

Gimnastică acrobatică

1.1. Materiale necesare: *saltele de gimnastică, sală de sport*

1.2. Procedura:

- **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 însușite;
 - Se apreciază cursivitatea și corectitudinea execuției.

Mini joc sportiv

1.1. Materiale necesare: mingii ,teren sport

1.2. Procedura:

- **Procedee tehnice izolate din minijocul sportiv:**
 - Se execută izolat, procedee tehnice însușite;
 - Se apreciază corectitudinea execuției

	gimnastică								
10.	Împingeri pe un picior sprijinit pe scara fixă								
11.	Naveta 5 x 10m								
12.	Naveta - fete 16 x50 m - băieți 20 x 50 m								
13.	Alergare de viteză cu start de jos – 50 m.								
14.	Alergare de rezistență 800 m fete, 1 000 m băieți								
15.	Exercițiu la sol								
16.	Elemente acrobatice izolate								
17.	Săritură la un aparat de gimnastică								
18.	Procedee tehnice izolate								
19.	Structura tehnico-tactică								
20.	Joc bilateral								
Probe de evaluare curentă									
								
								
								

Nr. crt.	Măsurători antropometrice	Cl. An șc.	Cl. An șc.	Cl. An șc.	Cl. An șc.
1.	Înălțime				

2.	Greutate				
3.	Lungime talpă				
4.	Înălțime trunchi/spate				
5.	Circumferință bust				
6.	Circumferință talie				
7.	Circumferință șold				
8.	Circumferință cap				
9.	Lățime spate				
10.	Anvergură brațe				

Nr. crt.	Măsurători biometrice	Cl. An șc.	Cl. An șc.	Cl. An șc.	Cl. An șc.
1.	Mobilitate				
2.	Săritura în lungime				
3.	Ridicări de trunchi				
4.	Aruncarea mingii de oină				
5.	Echilibru				
6.	Menținut în atârnat				
7.	„ Atinge plăcile”				
8.	Alergare de viteză				
9.	Naveta 10x5m				
10.	Alergare de rezistență				

DESCRIEREA MĂSURĂTORILOR ANTROPOMETRICE

1. Înălțime (cm)

1.1. Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: *centimetru de croitorie/ruleță, taliometru.*

1.2. Procedura: Pentru măsurarea corectă a înălțimii unui subiect este necesar ca acesta să fie desculț, să fie sprijinit de un perete, stând în picioare, în poziție dreaptă și cu capul orientat spre în față (bărbia nu trebuie să fie nici ridicată nici îndreptată spre piept). În urma poziționării corecte a corpului, deasupra creștetului subiectului se va plasa perpendicular orice alt obiect cu unghi drept (Fig.1, Fig.2). Cu ajutorul unui centimetru/ruleta se măsoară înălțimea începând de la obiectul plasat peste creștetul subiectului și până la tălpi.

2. Greutate (kg)

2.1. Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: *cântar medical (mecanic/electronic verificat).*

2.2. Procedura: Pentru măsurarea corectă a greutateii corporale a unui subiect este necesară dezbrăcarea acestuia de articolele vestimentare cu o greutate semnificativă (situația ideală fiind aceea în care subiectul este îmbrăcat doar în lenjeria intimă), urcarea acestuia pe cântarul medical și citirea valorii indicate de către cântar.

3. Lungime talpa (cm)

3.1. Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: *centimetru de croitorie/ruleta/riglă.*

3.2. Procedura: Pentru măsurarea lungimii tălpii se așază pe o suprafață plană piciorul subiectului de-a lungul căruia, în partea interioară a tălpii, se plasează centimetrul/ruleta/rigla măsurându-se distanța de la călcâi până la vârful degetului mare.

O altă modalitate de a măsura lungimea tălpii este și aceea a trasării conturului tălpii pe o foaie și măsurarea ulterioară a lungimii cu ajutorul unei rigle.

4. Înălțime trunchi/spate (cm)

4.1. Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: *centimetru de croitorie/ruleță.*

4.2. Procedura: Pentru măsurarea înălțimii trunchiului subiectul trebuie să aibe spatele drept, măsurătoarea realizându-se începând cu punctul cervical (ceafă) până la șold.

5. Circumferința bust (cm)

5.1. Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: *centimetru de croitorie/ruleță.*

5.2.Procedura: Pentru măsurarea circumferinței bustului se plasează centimetrul de croitorie deasupra celei mai proeminente părți a bustului și se înconjoară trunchiul subiectului până când cele două capete ale centimetrului se întâlnesc. Se va citi valoarea indicată în acest ultim punct.

6. Circumferința talie (cm)

6.1.Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: *centimetru de croitorie/ruletă*.

6.2.Procedura: Pentru măsurarea circumferinței taliei se plasează centimetrul de croitorie în dreptul taliei naturale a subiectului (între partea inferioară a coastelor și buric) și se înconjoară trunchiul până când cele două capete ale centimetrului se întâlnesc. Se va citi valoarea indicată în acest ultim punct.

7. Circumferința șold (cm)

7.1.Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: *centimetru de croitorie/ruletă*.

7.2.Procedura: Pentru măsurarea circumferinței capului se plasează centimetrul de croitorie deasupra frunții subiectului și se înconjoară craniul până când cele două capete ale centimetrului se întâlnesc. Se va citi valoarea indicată în acest ultim punct.

8. Circumferința cap (cm)

8.1.Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: *centimetru de croitorie/ruletă*.

8.2.Procedura: Procedura: Pentru măsurarea lățimii spatelui se plasează centimetrul în dreptul uneia dintre axilele subiectului (subrațul subiectului) și se măsoară distanța pe orizontală până la cealaltă axilă (celălalt subraț al subiectului).

9. Lățime spate (cm)

9.1.Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: *centimetru de croitorie/ruletă*.

9.2.Procedura: Procedura: Pentru măsurarea lățimii spatelui se plasează centimetrul în dreptul uneia dintre axilele subiectului (subrațul subiectului) și se măsoară distanța pe orizontală până la cealaltă axilă (celălalt subraț al subiectului).

10. Anvergură brațe (cm)

10.1. Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: *centimetru de croitorie/ruletă*.

10.2. Procedura: Pentru măsurarea anvergurii brațelor subiectul trebuie să fie poziționat în picioare având mâinile întinse în unghi drept în laterala corpului, poziționat față în față cu o suprafață plană (de preferat un perete) și lipit de aceasta. Se va măsura astfel distanța de la vârful degetului mijlociu al mâinii stângi până la vârful degetului mijlociu al mâinii drepte.

DESCRIEREA MĂSURĂTORILOR BIOMETRICE

2. Mobilitate (cm)

2.1. Materiale necesare: *banca de gimnastică/podium înalt de cel puțin 50cm, rigla de 100cm.*

2.2. Procedura: Pentru realizarea acestui test va fi necesar ca subiectul să fie desculț și să urce pe banca de gimnastică, stând cu vârful picioarelor la marginea acesteia și având călcâiele lipite și genunchii perfect întinși. Lângă vârful picioarelor se va plasa o riglă (ținută de către examinator) a cărui mijloc va coincide cu suprafața băncii – gradația de 50 cm va marca suprafața băncii. Subiectul va realiza o îndoire din trunchi, vârful degetelor mijlocii ale ambelor mâini alunecând în jos până la cel mai de jos punct pe care executantul îl poate atinge (punct aflat sub suprafața băncii și de-a lungul riglei). Nu este permis subiectului realizarea de arcuri acesta trebuind să rămână în cel mai de jos punct atins timp de 3 – 4 secunde.

Notă pentru examinator:

- Se înregistrează numărul de centimetrii cu care subiectul a depășit planul de sprijin pe care stă cu picioarele – respectiv suprafața băncii de gimnastică marcată de gradația de 50cm.
- Dacă subiectul nu a reușit să se aplece mai mult decât suprafața băncii rezultatul va fi citit în funcție de gradația indicată pe rigla în partea situată deasupra suprafeței băncii.

3. Săritura în lungime (cm)

3.1. Materiale necesare: *centimetru/bandă pentru măsurat, bandă pentru marcat, ruletă.*

3.2. Procedura: Pentru realizarea săriturii în lungime subiectul va fi poziționat cu vârful picioarelor la linia de pornire (marcată de o bandă) fiind în poziția stând. Acesta își va lua un singur elan de brațe, va îndoi genunchii și va balansa brațele sărind cât mai lung posibil. La aterizare acesta va trebui să păstreze picioarele unite, fără a-și pierde echilibrul.

Notă pentru examinator:

- Spațiul în care se va realiza acest exercițiu va trebui marcat după cum urmează: o linie de start, și linii de gradație paralele față de linia de start din 10 în 10 cm pentru măsurarea rezultatului.
- Întindeți banda/centimetrul/ruleta pentru măsurat, perpendicular peste liniile de gradație pentru a obține măsurători exacte.
- Distanța se va măsura între linia de start și primul punct de contact al călcâielor cu solul. Dacă cele două călcâie nu sunt pe aceeași linie se va nota distanța cea mai scurtă.
- Dacă după săritură subiectul cade spre înapoi/atinge solul cu orice parte a corpului, măsurătoarea se va repeta. În cazul în care subiectul cade în față, săritura se va înregistra ca fiind validă.
- Punctul de plecare și aterizare trebuie să fie situate la același nivel.

- Testul se efectuează de două ori, fiind înregistrat cel mai bun rezultat.

4. **Ridicări de trunchi** (nr. ridicări corect executate în 30 secunde)

4.1. Materiale necesare: *saltea de gimnastică, cronometru.*

4.2. Procedura: Subiectul se va așeza pe o saltea de gimnastică în poziția așezat, având genunchii îndoiți la 90°, tălpile sprijinite în întregime pe sol și mâinile la ceafă. În cele ce urmează, acesta se va culca pe spate până în momentul contactului dintre umeri și sol ca mai apoi să revină în poziția așezat ducând coatele spre înainte atingânduși genunchii. La semnalul examinatorului subiectul va executa cât de multe abdomene este posibil în cadrul unui interval de 30 de secunde.

Notă pentru examinator:

- Examinatorul/un alt subiect este obligat să verifice dacă subiectul se afla în poziția de plecare corectă, așezându-se cu picioarele depărtate în fața subiectului și fixându-i pe sol picioarele cu ajutorul greutateii corporale.
- Examinatorul trebuie să îi imobilizeze gambele subiectului plasându-și mâinile pe partea din spate a acestora și asigurându-se că unghiul cerut este de 90°.
- După ce subiectului i-a fost explicată execuția corectă, acesta trebuie să realizeze câteva ridicări de trunchi de probă.
- Examinatorul trebuie să numere cu voce tare fiecare execuție completă și corectă (pornită din poziția așezat, urmată de cea culcat dorsal pe covor și reîntoarcerea în poziția așezat până ce coatele ating genunchii).
- Este înregistrat numărul total de ridicări realizate corect și complet în intervalul a 30 de secunde.

5. **Aruncarea mingii de oină** (m)

5.1. Materiale necesare: *minge de oină, teren de sport.*

5.2. Procedura: În cadrul terenul de sport se va marca o suprafață în cadrul căreia se va desfășura probă. Interiorul acesteia va fi și el marcat din 5 în 5m/10 în 10m (este de preferat ca aria acestei suprafețe să fie de cel puțin 50m²). Subiecții vor fi aliniați la o linie de start marcată de către examinator și vor arunca din acea poziție mingea de oină doar cu un balans al brațului. Inițial, aceștia se vor încălzi și vor realiza câteva încercări de probă ca mai apoi să li se acorde două încercări din cadrul căroră, la final, va fi notat cel mai bun rezultat.

Notă pentru examinator:

- În perioada de încălzire, profesorul va explica și va executa corect aruncarea de azvârlire cu mingea de oină, exemplificând greșelile de execuție și precizând execuția corectă a elanului și a aruncării mingiei.
- Rezultatul va fi notat în metri și în centimetri.

6. **Echilibru** (nr. de erori în 60 de secunde)

6.1. Materiale necesare: *banca de gimnastică, cronometru.*

6.2. Procedura: Pentru realizarea acestei probe subiectul va trebui să fie desculț și să se poziționeze pe banca de gimnastică. Cu ajutorul examinatorului subiectul se va poziționa pe bancă având ca punct de sprijin un singur picior. În această poziție subiectul va îndoi piciorul liber până când talpa va atinge mușchii fesieri și îl va ține ușor cu mâna încercând să păstreze poziția aceasta cât mai mult timp cu putință.

Notă pentru examinator:

- Exercițiul va dura 60 de secunde.
- Examinatorul va număra numărul de erori (pierderi de echilibru cauzate ori de cădere ori de luarea mâinii de pe piciorul îndoit) apărute în intervalul de 60 de secunde.
- Dacă în primele 30 de secunde se înregistrează mai mult de 15 căderi/dezechilibrări ale subiectului, testul se încetează iar scorul oferit este 0.

7. Menținut în atârnat (s)

7.1. Materiale necesare: *o bară de 2,5cm în diametru suspendată/un suport ce poate fi atârnat de spalier, cronometru.*

7.2. Procedura: Subiectul se va plasa sub bară și se va ridica cu ajutorul mâinilor până ce bărbia va depăși nivelul barei, păstrând poziția cât de mult timp este posibil fără a-și sprijini bărbia de bară. Testul va fi finalizat când ochii subiectului se vor coborî sub nivelul barei.

Notă pentru examinator:

- Plasați subiectul sub bară, mâinile acestuia având degetele spre înainte și ținând bară strâns în dreptul umerilor.
- Înălțimea barei este adaptată în funcție de înălțimea subiecților în așa fel încât înălțimea barei să nu fie una prea mare.
- Măsurătoarea se va realiza cu ajutorul unui cronometru și va începe în momentul în care subiectul va avea bărbia deasupra barei și va înceta când acesta nu va mai putea menține această poziție (ochii fiind situați sub nivelul barei).
- Rezultatul se va nota în zecimi de secundă.

8. „Atinge plăcile”

8.1. Materiale necesare: *o placă din lemn cu dimensiunea de 120cm x 40cm pe care vor fi delimitate în mod clar 3 zone separate – un dreptunghi (de mărimea 10cm x 20cm) așezat central și două discuri (cu diametrul de 20cm, notate cu literele A și B) așezate echidistant față de dreptunghi pe direcție orizontală (distanța din centrul plăcii de lemn și pâna la centrul fiecărui cerc trebuie să fie de 20cm); cronometru.*

8.2. Procedura: Subiectul se așează în fața unei mese pe care este așezată placa de lemn. Acesta va pune mâna pe care o utilizează mai puțin în mod uzual în centrul plăcii. Cu cealaltă mână acesta va realiza (pe deasupra celeilalte mâini care va fi fixă) o mișcare de dute-vino între cele două cercuri atingându-le cât mai rapid. La semnal, subiectul va efectua rapid 25 de cicluri cu mâna (va atinge

fiecare cerc de câte 25 de ori), atingând cercurile(va atinge fiecare cerc de câte 25 de ori). Subiectul nu trebuie să se oprească înainte de semnalul primit de la persoană ce efectuează testul.

Notă pentru examinator:

- Adaptați înălțimea mesei (sau a plăcii de lemn) în așa fel încât aceasta să se afle sub nivelul regiunii ombilicale a subiectului (placa de lemn se poate amplasa pe două lăzi de gimnastică, care treptat pot fi adaptate la înălțimea elevilor).
- Măsurătoarea se realizează cu ajutorul unui cronometru ce este pornit în momentul în care testul începe și oprit odată cu finalizarea celor 25 de cicluri.
- Mana plasată pe dreptunghiul din partea centrală a plăcii de lemn nu trebuie mutată de-a lungul realizării testului.
- Testul se realizează de două ori, cu o pauză între încercări (pauză în care poate fi testat un alt subiect).
- Pentru o mai bună realizare a testului este recomandată asistența a doi examinatori – unul care va cronometra perioada de timp necesară unui subiect să finalizeze 25 de cicluri și unul care va număra cu voce tare ciclurile.
- Rezultatul este reprezentat de timpul necesar subiectului testat pentru a finaliza cele 25 de cicluri.
- Dacă un disc nu a fost atins, se va adăuga o atingere suplimentară.

9. Alergare de viteză (s)

9.1. Materiale necesare: *bandă pentru marcat, teren de sport cu suprafața plană, cronometru.*

9.2. Procedura: În funcție de vârsta subiecților alergarea se va face pe distanțe diferite după cum urmează:

- Clasa I → 25m.
- Clasa II – IV → 30m.
- Clasa V – XII → 50m.

Pentru a putea executa acest test subiecții vor trebui să fie echipați corespunzător (echipament sportiv). Aceștia se vor așeza la linia de start și vor alerga distanța indicată de către examinator (și marcată pe terenul de sport) cât de repede este posibil. Se va cronometra perioada de timp necesară unui subiect pentru parcurgerea acestei distanțe.

10. Naveta 10x5m (s)

10.1. Materiale necesare: *bandă pentru marcat/jaloane, cronometru.*

10.2. Procedura: Se vor trasa cu bandă pentru marcat două linii paralele situate la o distanță de 5m depărtare una de cealaltă/se vor plasa două jaloane la o distanță de 5m depărtare unul de celălalt. Subiectul se va poziționa în dreptul uneia dintre linii/unuia dintre jaloane, având unul din picioare mai în spate. La semnalul de plecare, acesta va trebui să alerge cât mai repede la cealaltă linie trecând cu picioarele de ea și alergând apoi la linia de start. O alergare **dus - întors** reprezintă un

ciclu, pentru acest test fiind necesare 5 cicluri. La cel de-al 5-lea ciclu subiectul nu trebuie să încetinească către linia de sosire ci să continue să alerge.

Notă pentru examinator:

- Lățimea liniilor trasate trebuie să fie de 1,20cm.
- Măsurătoarea se va realiza din momentul în care subiectul ia startul și va fi finalizată la terminarea celor 5 cicluri de alergare.

11. Alergare de rezistență (m)

11.1. Materiale necesare: *teren de sport cu suprafața plană, cronometru.*

11.2. Procedura: Subiecții vor fi plasați la o linie de start marcată de către examinator și vor fi supuși unei probe de alergare care va dura 4 minute. În cadrul acestor **4 minute** examinatorul va cuantifica distanța alergată de către subiect.