

## Sistemul de Evaluare la educație fizică și sport pentru

## CLASA a V-a

Nr. Crt	Capacități / Competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Nota: 5		Nota: 6		Nota: 7		Nota: 8		Nota: 9		Nota:10	
			B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
<b>1. Forța</b>	Musculatura brațelor	Flotări	4	2	6	3	8	4	10	5	12	6	14	7
		Tracțiuni din atârnat	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-
		Tracțiuni pe banca de gimnastică												
	Musculatura abdominală	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30"	15	14	16	15	18	16	20	18	22	20	24	22
		Ridicarea picioarelor din culcat dorsal 30"	3	2	4	3	6	4	8	6	10	8	12	10
	Musculatura spatelui	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30"	16	15	17	16	19	17	21	19	23	21	25	23
		Ridicarea bazinului din așezat 30"	10	8	11	9	13	10	15	12	17	14	19	16
	Musculatura picioarelor	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	130	155	135	160	140	165	145	170	150	175	155
Săritură peste banca de gimnastică 30"														
<b>2. Atletism</b>	Alergări	Alergarea de viteză 50m cu start de sus	9"0	9"8	8"8	9"6	8"6	9"4	8"4	9"2	8"2	9"0	8"0	8"8
		Alergarea de rezistență 600m fetele; 800m băieții	4'00	3'27	3'55	3'24	3'50	3'21	3'45	3'18	3'40	3'15	3'35	3'12
	Sărituri	Săritura în lungime cu elan (cm)	2,45	2,30	2,50	2,35	2,55	2,40	2,60	2,45	2,65	2,50	2,70	2,55
		Săritură în înălțime cu pășire(m)												
	Aruncări	Aruncarea mingii de oină (m)	18	12	19	13	20	14	21	15	22	16	23	17
<b>3. Gimnastică</b>	Acrobatică	Elemente acrobatice izolate	2		3		4		5		6		7	
		Exercițiu la sol	x		x		x		x		x		x	
	Sărituri	Săritura la un aparat de gimnastică	x		x		x		x		x		x	
<b>5. Joc</b>	Jocul sportiv ales	Procedee tehnice izolate	1		2		3		4		-		-	
		Structură tehnico-tactică	x		x		x		x		x		-	
		Joc bilateral	x		x		x		x		x		x	

## Sistemul de Evaluare la educație fizică și sport pentru

## CLASA a VI-a

Nr. Crt	Capacități / Competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Nota: 5		Nota: 6		Nota: 7		Nota: 8		Nota: 9		Nota:10	
			B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
<b>1. Forța</b>	Musculatura brațelor	Flotări	5	3	7	4	9	5	11	6	13	7	15	8
		Tracțiuni din atârnat	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-
		Tracțiuni pe banca de gimnastică												
	Musculatura abdominală	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30"	16	15	17	16	19	17	21	19	23	21	25	23
		Ridicarea picioarelor din culcat dorsal 30"	4	3	5	4	7	5	9	7	11	9	13	11
	Musculatura spatelui	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30"	17	16	18	17	20	18	22	20	24	22	26	24
		Ridicarea bazinului din așezat 30"	11	9	12	10	14	11	16	13	18	15	20	17
	Musculatura picioarelor	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	135	160	140	165	145	170	150	175	155	180	160
Săritură peste banca de gimnastică 30"														
<b>2. Atletism</b>	Alergări	Alergarea de viteză 50m cu start de sus	8"8	9"6	8"6	9"4	8"4	9"2	8"2	9"0	8"0	8"8	7"8	8"6
		Alergarea de rezistență 600m fetele; 800m băieții	3'50	3,20	3'45	3'17	3'40	3'14	3'35	3'11	3'30	3'08	3'25	3'05
	Sărituri	Săritura în lungime cu elan (cm)	2,50	2,40	2,55	2,45	2,60	2,50	2,65	2,55	2,70	2,60	2,75	2,65
		Săritură în înălțime cu pășire(m)												
	Aruncări	Aruncarea mingii de oină (m)	20	13	21	14	22	15	23	16	24	17	25	18
<b>3. Gimnastică</b>	Acrobatică	Elemente acrobatice izolate	2		3		4		5		6		7	
		Exercițiu la sol	x		x		x		x		x		x	
	Sărituri	Săritura la un aparat de gimnastică	x		x		x		x		x		x	
<b>5. Joc</b>	Jocul sportiv ales	Procedee tehnice izolate	2		3		4		5		-		-	
		Structură tehnico-tactică	x		x		x		x		x		-	
		Joc bilateral	x		x		x		x		x		x	

## Sistemul de Evaluare la educație fizică și sport pentru

## CLASA a VII-a

Nr. Crt	Capacități / Competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Nota: 5		Nota: 6		Nota: 7		Nota: 8		Nota: 9		Nota:10	
			B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
<b>1. Forța</b>	Musculatura brațelor	Flotări	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	9
		Tracțiuni din atârnat	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-
		Tracțiuni pe banca de gimnastică												
	Musculatura abdominală	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30"	17	16	18	17	20	18	22	20	24	22	26	24
		Ridicarea picioarelor din culcat dorsal 30"	5	4	6	5	8	6	10	8	12	10	14	12
	Musculatura spatelui	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30"	18	17	19	18	21	19	23	21	25	23	27	25
		Ridicarea bazinului din așezat 30"	12	10	13	11	15	12	17	14	19	16	21	18
	Musculatura picioarelor	Săritura în lungime de pe loc (cm)	160	140	165	145	170	150	175	155	180	160	185	165
Săritură peste banca de gimnastică 30"														
<b>2. Atletism</b>	Alergări	Alergarea de viteză 50m cu start de sus	8"6	9"4	8"4	9"2	8"2	9"0	8"0	8"8	7"8	8"6	7"6	8"4
		Alergarea de rezistență 800m fetele; 1000m băieții	4'55	4'55	4'50	4'50	4'45	4'45	4'40	4'40	4'35	4'35	4'30	4'30
	Sărituri	Săritura în lungime cu elan (cm)	2,55	2,45	2,60	2,50	2,65	2,55	2,70	2,60	2,75	2,65	2,80	2,70
		Săritură în înălțime cu pășire(m)												
	Aruncări	Aruncarea mingii de oină (m)	22	14	23	15	24	16	25	17	26	18	27	19
<b>3. Gimnastică</b>	Acrobatică	Elemente acrobatice izolate	3		4		5		6		7		8	
		Exercițiu la sol	x		x		x		x		x		x	
	Sărituri	Săritura la un aparat de gimnastică	x		x		x		x		x		x	
<b>5. Joc</b>	Jocul sportiv ales	Procedee tehnice izolate	3		4		5		6		-		-	
		Structură tehnico-tactică	x		x		x		x		x		-	
		Joc bilateral	x		x		x		x		x		x	

## Sistemul de Evaluare la educație fizică și sport pentru

## CLASA a VIII-a

Nr. Crt	Capacități / Competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Nota: 5		Nota: 6		Nota: 7		Nota: 8		Nota: 9		Nota:10	
			B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
<b>1. Forța</b>	Musculatura brațelor	Flotări	7	5	9	6	11	7	13	8	15	9	17	10
		Tracțiuni din atârnat	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-
		Tracțiuni pe banca de gimnastică												
	Musculatura abdominală	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30"	18	17	19	18	21	19	23	21	25	23	27	25
		Ridicarea picioarelor din culcat dorsal 30"	6	5	7	6	9	7	11	9	13	11	15	13
	Musculatura spatelui	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30"	19	18	20	19	22	20	24	22	26	24	28	26
		Ridicarea bazinului din așezat 30"	13	11	14	12	16	13	18	15	20	17	22	19
	Musculatura picioarelor	Săritura în lungime de pe loc (cm)	165	145	170	150	175	155	180	160	185	165	190	170
Săritură peste banca de gimnastică 30"														
<b>2. Atletism</b>	Alergări	Alergarea de viteză 50m cu start de sus	8"4	9"2	8"2	9"0	8"0	8"8	7"8	8"6	7"6	8"4	7"4	8"2
		Alergarea de rezistență 800m fetele; 1000m băieții	4'50	4'50	4'45	4'45	4'40	4'40	4'35	4'35	4'30	4'30	4'25	4'25
	Sărituri	Săritura în lungime cu elan (cm)	2,60	2,50	2,65	2,55	2,70	2,60	2,75	2,65	2,80	2,70	2,85	2,75
		Săritură în înălțime cu pășire(m)												
	Aruncări	Aruncarea mingii de oină (m)	24	15	25	16	26	17	27	18	28	19	29	20
<b>3. Gimnastică</b>	Acrobatică	Elemente acrobatice izolate	3		4		5		6		7		8	
		Exercițiu la sol	x		x		x		x		x		x	
	Sărituri	Săritura la un aparat de gimnastică	x		x		x		x		x		x	
<b>5. Joc</b>	Jocul sportiv ales	Procedee tehnice izolate	3		4		5		6		-		-	
		Structură tehnico-tactică	x		x		x		x		x		-	
		Joc bilateral	x		x		x		x		x		x	