

Sistemul de evaluare la Educație fizică și sport pentru învățământul primar

Nr	Capacități/ competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Bareme pentru calificative :																							
			clasa I						clasa a II-a						clasa a III-a						clasa a IV-a					
			băieți			fete			băieți			fete			băieți			fete			băieți			fete		
			S	B	FB	S	B	FB	S	B	FB	S	B	FB	S	B	FB	S	B	FB	S	B	FB	S	B	FB
1	Viteza	Alergare de viteză 25m	-			-			-			-			5"9	5"8	5"7	6"2	6"1	6"0	5"8	5"7	5"6	6"0	5"9	5"8
		Naveta 5x5	6"5	6"4	6"3	7"0	6"9	6"8	6"4	6"3	6"2	6"8	6"7	6"6	6"3	6"2	6"1	6"7	6"6	6"5	6"2	6"1	6"0	6"6	6"5	6"4
		Intreceri pe 25m	x			x			x			x			-			-			-			-		
2	Rezistență	Alergare de durată	1'30'	1'45'	2'00'	1'30'	1'45'	2'00'	2'00'	2'15'	2'30'	1'45'	2'00'	2'15'	2'15'	2'30'	2'45'	2'00'	2'15'	2'30'	2'30'	2'45'	3'00'	2'15'	2'30'	2'45'
3	Forță spate	Extensii ale trunchiului din culcat facial	6	7	8	6	7	8	8	9	10	7	8	9	9	10	11	8	9	10	10	11	12	9	10	11
		Extensii ale trunchiului din poziția așezat	5	6	7	5	5	7	6	7	8	6	7	8	8	9	10	7	8	9	9	10	11	8	9	10
	Forță abdomen	Ridicări de trunchi din culcat dorsal	6	7	8	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	8	9	10
		Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal	6	7	8	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	8	9	10
	Forță membre inferioare și superioare	Tracțiuni pe banca de gimnastică	1b	1,5b	2b	1b	1,5b	2b	1b	1,5b	2b	1b	1,5b	2b	1b	2b	2,5b	1b	2b	2,5b	1b	2b	3b	1b	2b	2,5b
		Sărituri în lungime de pe loc	1,10m	1,15m	1,20m	1,05m	1,10m	1,15m	1,15m	1,20m	1,25m	1,10m	1,15m	1,20m	1,20m	1,25m	1,30m	1,15m	1,20m	1,25m	1,25m	1,30m	1,35m	1,20m	1,25m	1,30m
Structura complexă de forță		5	6	7	4	5	6	6	7	8	5	6	7	7	8	9	6	7	8	8	9	10	7	8	9	
4	Memorare – execuție complex de dezvoltare fizică	Complex cu exerciții libere	4ex	5	6	4ex	5	6	5ex	6	7	5ex	6	7	5ex	6	7	5ex	6	7	6ex	7	8	6ex	7	8
		Complex cu obiecte portative	4x4t			4x4t			4x4t			4x4t			4x8t			4x8t			4x8t			4x8t		
		Complex pe fond muzical																								
5	Îndemânare	Sărituri la coardă de pe două picioare, pe loc	6	7	8	6	7	8	7	8	9	8	9	10	-			-			-			-		
		Sărituri la coardă alternative, pe loc	6	7	8	6	7	8	8	9	10	8	9	10	-			-			-			-		
		Sărituri la coardă alternative, cu deplasare	-			-			-			-			2x4	3x4	4x4	2x4	3x4	4x4	2x6	3x6	4x6	2x6	3x6	4x6
		Sărituri la coardă succesive, cu deplasare	-			-			-			-			6m	7m	8m	6m	7m	8m	8m	9m	10m	8m	9m	10m
		Aruncare la țintă orizontală cu două mâini de jos	de la 3m:						de la 4m:						-						-					
			1din3	2din3	3din3	1din3	2din3	3din3	1din3	2din3	3din3	1din3	2din3	3din3	-						-					
Aruncare la țintă verticală	-			-			-			-			de la 5m:						de la 6m:							
													1din3	2din3	3din3	1din3	2din3	3din3	1din3	2din3	3din3	1din3	2din3	3din3		
6	Nivel de inițiere la gimnastică Joc sportiv	Elemente de gimnastică acrobatică izolate	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	-			-			-			-		
		Legări de elemente acrobatică	-			-			-			-			x			x			x			x		
		Elemente tehnice izolate din minijocul sportiv	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	-			-			-			-		
		Structuri simple de joc	-			-			-			-			x			x			x			x		

Notă: b = bancă