

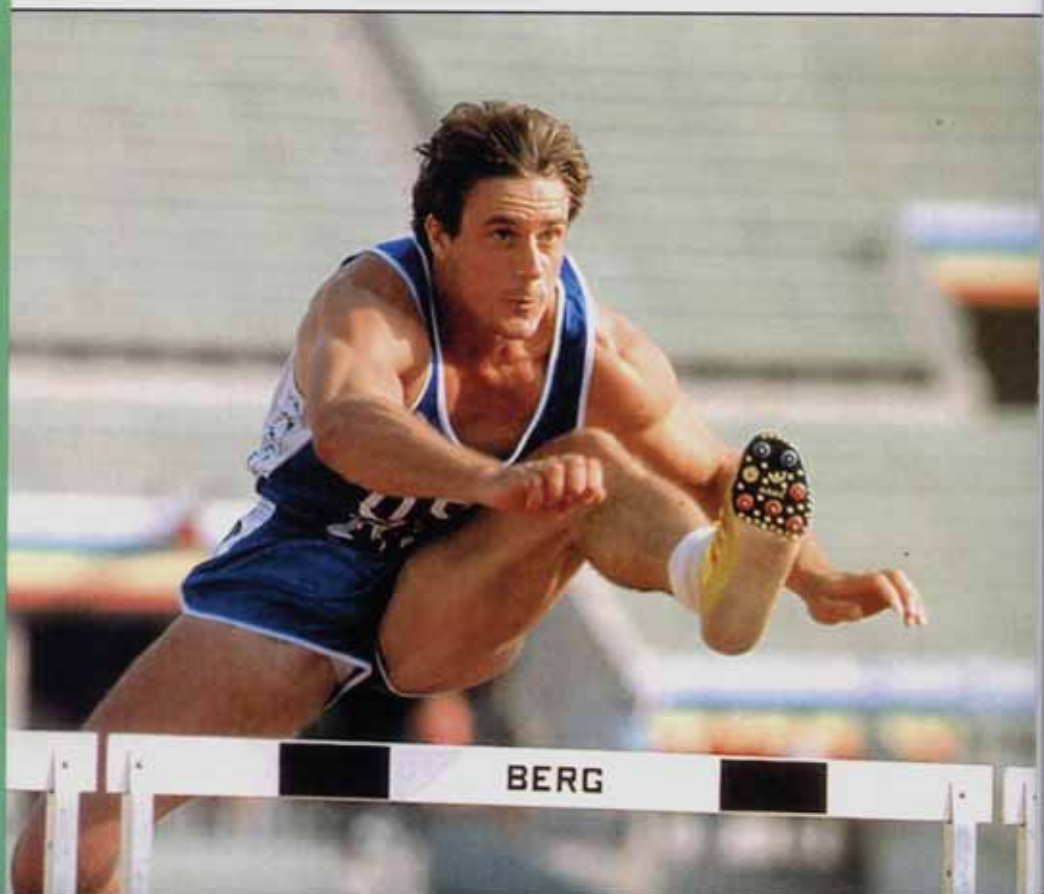
EVALUARE

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

**Serviciul Național
de Evaluare și Examinare**



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



187 IASI



prin NOI îți demonstrezi
competențele

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

CUPRINS

1. METODOLOGIA DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE	0
SISTEMUL NAȚIONAL ȘCOLAR DE EVALUARE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	0
2. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÎNTUL ȘCOLAR	14
3. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÎNTUL LICEAL	20
4. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÎNTUL ÎN ALT ȘCOLAR	25
5. DEZBATEREA PROBLEMEI ȘCOLARILOR MĂDĂRĂȘI	29
6. ÎNCHERETAREA ANULUI ȘCOLAR 1999	30

037 521

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 |

NOTA DE PREZENTARE

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 necesare 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 acumulări, 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.

2. METODOLOGIA DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE

Metodologia de aplicare a sistemului de evaluare este un proces complex, care implică o serie de pași și activități. În primul rând, este necesar să se stabilească obiectivele și scopurile evaluării, care să fie în concordanță cu planul național de învățământ și cu cerințele curriculare. Apoi, se stabilește structura și conținutul evaluării, care să acopere toate domeniile de învățare și să fie adaptat la nivelul și vârsta elevilor. În continuare, se stabilește metodologia de aplicare, care să includă metode și tehnici adecvate pentru a măsura și evalua performanțele elevilor. Acest proces este continuu și se adaptează în funcție de schimbările din mediul educațional și de feedback-ul primit de la profesori și părinți.

3. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Sistemul de evaluare pentru învățământul primar este conceput pentru a măsura și evalua performanțele elevilor în domeniile de învățare și să fie adaptat la nivelul și vârsta elevilor. Acest sistem este conceput să fie simplu și ușor de aplicat, să includă metode și tehnici adecvate pentru a măsura și evalua performanțele elevilor și să fie adaptat la cerințele curriculare și la planul național de învățământ. Sistemul de evaluare este conceput să fie continuu și să se adapteze în funcție de schimbările din mediul educațional și de feedback-ul primit de la profesori și părinți. Sistemul de evaluare este conceput să includă metode și tehnici adecvate pentru a măsura și evalua performanțele elevilor și să fie adaptat la cerințele curriculare și la planul național de învățământ. Sistemul de evaluare este conceput să fie continuu și să se adapteze în funcție de schimbările din mediul educațional și de feedback-ul primit de la profesori și părinți.

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				
		Intreceri pe 25m	x	x	x	x	-	-	-	-				
2.	Rezistența	Alergare de durată	1'30"	1'30"	2'00"	1'45"	2'15"	2'00"	2'30"	2'15"				
		Extensii ale trunchiului din culcat facial	6	6	8	7	9	8	10	9				
3.	Forță spate	Extensii ale trunchiului din poziția așezat	5	5	6	6	8	7	9	8				
		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				
		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				
4.	Memorare - execuție complex de dezvoltare fizică	Structură complexă de forță	5	4	6	5	7	6	8	7				
		Complex cu exerciții libere	4 exerciții	4 exerciții	5 exerciții	5 exerciții	5 exerciții	6 exerciții						
5.	Îndemănare	Complex cu obiecte portative	4x4 timpi	4x4 timpi	4x4 timpi	4x4 timpi	4x8 timpi	4x8 timpi	4x8 timpi					
		Complex pe fond muzical	6	6	7	8	-	-	-	-				
		Sărituri la coardă de pe două picioare, pe loc	6	6	8	8	-	-	-	-				
		Sărituri la coardă alternative, pe loc	6	6	8	8	-	-	-	-				
		Sărituri la coardă succesive pe un picior, pe loc	-	-	-	-	2x4	2x4	2x6	2x6				
6.	Nivelul de inițiere la gimnastică Joc sportiv	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 3m una din 3	De la 4m una din 3	De la 4m una din 3	-	-	-					
		Aruncare la țintă verticală	-	-	-	-	De la 5m una din 3	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 călcâie.

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-înnapoi ;
- 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:

- 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 acrobatic izolate:

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

Legări de elemente acrobatic:

- se execută legat, 2-3 elemente acrobatic 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.

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..... An sc.....		Cl..... An sc.....		Cl..... An sc.....		Cl..... An sc.....	
			Perf.	Calif.	Perf.	Calif.	Perf.	Calif.	Perf.	Calif.
1	Alergare de viteza 25m									
2	Naveta 5x5m									
3	Intreceri pe 25m									
4	Alergare de durată									
5	Extensii ale trunchiului din culcat facial									
6	Extensii ale trunchiului din poziția așezat									
7	Ridicări de trunchi din culcat dorsal									
8	Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal									
9	Tracțiuni pe banca de gimnastica									
10	Săritură în lungime de pe loc									
11	Structura complexă de forță									
12	Complex cu exerciții libere									
13	Complex cu obiecte portative									
14	Complex pe fond muzical									
15	Sărituri la coardă de pe două picioare, pe loc									
16	Sărituri la coardă alternative, pe loc									
17	Sărituri la coardă succesive pe un picior, pe loc									
18	Sărituri la coardă, alternative, cu deplasare									
19	Aruncare la țintă orizontală									
20	Aruncare la țintă verticală									
21	Elemente de gimnastică acrobatică izolate									
22	Legări de elemente acrobaticice									
23	Elemente tehnice izolate din minijocul sportiv									
24	Structuri simple de joc									
25	Probe de evaluare curentă									
26									
27									

Date semnificative care pot influența notarea:

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

4. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL

Sistemul de evaluare pentru învățământul gimnazial

Nr. crt.	Capacități/ competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremul minimal pentru nota 5									
			Clasa I		Clasa a II a		Clasa a III a		Clasa a IV a			
			Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete		
1. Forța	Musculaturii brațelor	Fiotări	4	2	5	3	6	4	7	5		
		Tracțiuni din atârnat	1	-	2	-	3	-	4	-		
		Tracțiuni pe banca de gimnastică	-	1	-	1	-	2	-	2		
				dus-întors		dus-întors						
1. Forța	Musculaturii abdominale	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, 30"	15	14	16	15	17	16	18	17		
		Ridicarea picioarelor din culcat dorsal, 30"	3	2	4	3	5	4	6	5		
		Ridicarea trunchiului din culcat facial, 30"	16	15	17	16	18	17	19	18		
		Ridicarea bazinului din așezat, 30"	10	8	11	9	12	10	13	11		
		Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	130	155	135	160	140	165	145		
		Săritura peste banca de gimnastică, 30"	6	4	8	6	10	8	10	8		
2. Viteza		Naveța 5x10 m	22"2	23"0	21"4	22"8	20"8	22"2	20"2	22"0		
Nivelul	Inițierii în: Alergări	Alergarea de viteză 50m cu start de sus	9"0	9"8	8"6	9"6	8"8	9"4	8"2	9"2		
		Alergarea de rezistență: cl.V-VI 600m F, 800m B; cl.VII-VIII 800m F, 1000m B	4'00	3'27	3'50	3'20	4'55	4'55	4'50	4'50		
3. Atletism	Sărituri	Săritura în lungime cu elan	2.45	2.30	2.50	2.40	2.55	2.45	2.60	2.50		
		Săritura în înălțime cu pășire(m)	0.60	0.50	0.65	0.55	0.70	0.60	0.70	0.60		
		Aruncări	18	12	20	13	22	14	24	15		
4. Gimnastică	Acrobatică	Elemente acrobatiche izolate	2	2	2	2	3	3	3	3		
		Exercițiul la sol	x	x	x	x	x	x	x	x		
		Sărituri	x	x	x	x	x	x	x	x		
5. Joc	Jocul sportiv ales	Săritura la un aparat de gimnastică	1	1	2	2	3	3	3	3		
		Procedee tehnice izolate	x	x	x	x	x	x	x	x		
		Structură tehnico-tactică	x	x	x	x	x	x	x	x		
		Joc bilateral	x	x	x	x	x	x	x			

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.

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 procedeelelor 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".

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. An sc.		Cl. An sc.		Cl. An sc.		Cl. An sc.	
			Perf.	Nota	Perf.	Nota	Perf.	Nota	Perf.	Nota
1	Flotări									
2	Tracțiuni din atârnat									
3	Tracțiuni pe bancă de gimnastică									
4	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, 30"									
5	Ridicarea picioarelor din culcat dorsal, 30"									
6	Ridicarea trunchiului din culcat facial, 30"									
7	Ridicarea bazinului din așezat, 30"									
8	Săritură în lungime de pe loc									
9	Săritură peste banca de gimnastică, 30"									
10	Naveta 5x10 m									
11	Alergarea de viteză 50 m cu start de sus									
12	Alergarea de rezistență cl.V-VI 600m F, 800m B; cl.VII-VIII 800m F, 1000m B									
13	Săritura în lungime cu elan									
14	Săritura în înălțime cu pășire (m)									
15	Aruncarea mingii de oină (m)									
16	Elemente acrobatice izolate									
17	Exercițiu la sol									
18	Săritura la un aparat de gimnastică									
19	Procedee tehnice izolate									
20	Structura tehnico-tactică									
21	Joc bilateral									
22	Probe de evaluare curentă									
23									
24									
25									
26									
27									

Date semnificative care pot influența notarea:

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

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		
			Băieți	Fete	
1.	Forța	Musculaturii brațelor Musculaturii abdominale Musculaturii picioarelor	Tracțiuni din atârnat	4	-
			Flotări cu picioarele sprijinite pe bancă	6	-
			Flotări cu mâinile sprijinite pe bancă	-	5
			Ridicarea băncii cu două mâini de la plept	-	4
			Ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor	3	-
2.	Viteza	Naveta 5x10 m	Ridicarea genunchilor la plept din atârnat	-	4
			Fandări laterale	8 (4+4)	-
			Trei sărituri în lungime de pe loc, succesive	4.50	-
			Sărituri peste banca de gimnastică	-	8
			Impingeri pe un picior sprijinit pe scara fixă	-	6 (3+3)
3.	Rezistență	Navetă - fete 16x50 m; băieți 20x50 m;	20"2	22"0	
			5'	5'	
4.	Atletism	Alergare de viteză cu start de jos, 50 m Alergare de rezistență - 800 m fete; 1000 m băieți; Săritura în lungime cu elan (m) Săritura în înălțime (m)	8"2	9"2	
			4"50"	4"50"	
			2.80	2.50	
			0.70	0.60	
			3	3	
5.	Gimnastică	Elemente acrobatice izolate Exercițiul la sol Săritura la un aparat de gimnastică	X	X	
			X	X	
			X	X	
6.	Joc sportiv	Jocul sportiv ales Procedee tehnice izolate Structură tehnico - tactică Joc bilateral	3	3	
			X	X	
			X	X	

MODALITAȚI DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE

Calitatea motrică-forță 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".

MODALITĂȚI DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE

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

FIȘĂ INDIVIDUALĂ

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.	Musculaturii brațelor	Flotări cu desprindere de pe sol și lovirea palmelor	2	-
		Tracțiuni din atârnat	5	-
	Forța	Flotări cu mâinile sprijinite pe bancă	-	5
		Ridicarea băncii cu două mâini de la plept	-	5
		Coborârea și ridicarea trunchiului din așezat pe banca de gimnastică	8	-
2.	Musculaturii spatelui	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal cu îngreiere	-	6
		Extensii din culcat facial pe bancă	8	-
	Musculaturii picioarelor	Aruncarea mingii din culcat facial	-	5
		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	-		
Viteza	Naveta 5x10 m	20"0	21"5	
Nivelul de inițiere în:				
3.	Atletism	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"
		Săritura în lungime cu elan (m)	2.90	2.60
4.	Gimnastică	Săritura în înălțime (m)	0.80	0.65
		Aruncarea greutății (m)	6	4
5.	Joc sportiv ales	Complex de dezvoltare fizică	-	x
		Săritură la un aparat de gimnastică	x	-
5.	Joc sportiv ales	Structură tehnico - tactică	x	x
		Joc bilateral	x	x

MODALITAȚI DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE

Calitatea motrică-fortă 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 provenită 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 înlocuiește 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, 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 plept cu îngreuiere din atârnat la scara fixă	-	5	-	6
			Ridicarea picioarelor întinse din atârnat	5	-	6
			Triplu salt de pe loc (m)	5m	-	6m
			Sărituri pe verticală din ghemuit în ghemuit	-	4	-
2. Viteza		Naveta 5x10 m	19"4	22"0	18"2	20"0
3. Atletism	Nivelul de inițiere în: 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 Sărituri	Complex de dezvoltare fizica pe fond muzical	-	x	-	x
		Săritură la un aparat de gimnastică	x	-	x	-
5. Joc sportiv ales	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 capitolul "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						

MODALITĂȚI DE APLICARE A SISTEMULUI DE EVALUARE

ȚIȘĂ INDIVIDUALĂ

Capitolul 6. Sistemul de evaluare pentru învățământul profesional și tehnic

În acest capitol se prezintă sistemul de evaluare pentru învățământul profesional și tehnic.

Scopul acestui capitol este să prezinte sistemul de evaluare pentru învățământul profesional și tehnic.

Tipul activității	Forma de evaluare	Instrumente de evaluare	Conținutul evaluării
Activități de învățare	Examen scris	Teste, probleme, exerciții	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen oral	Interviu, discuții, prezentări	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen practic	Proiecte, lucrări, demonstrații	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen scris	Teste, probleme, exerciții	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen oral	Interviu, discuții, prezentări	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen practic	Proiecte, lucrări, demonstrații	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen scris	Teste, probleme, exerciții	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen oral	Interviu, discuții, prezentări	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen practic	Proiecte, lucrări, demonstrații	Conținutul programului de învățare

6. SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PROFESIONAL

Tipul activității	Forma de evaluare	Instrumente de evaluare	Conținutul evaluării
Activități de învățare	Examen scris	Teste, probleme, exerciții	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen oral	Interviu, discuții, prezentări	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen practic	Proiecte, lucrări, demonstrații	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen scris	Teste, probleme, exerciții	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen oral	Interviu, discuții, prezentări	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen practic	Proiecte, lucrări, demonstrații	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen scris	Teste, probleme, exerciții	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen oral	Interviu, discuții, prezentări	Conținutul programului de învățare
Activități de învățare	Examen practic	Proiecte, lucrări, demonstrații	Conținutul programului de învățare

Scopul acestui capitol este să prezinte sistemul de evaluare pentru învățământul profesional și tehnic.

În acest capitol se prezintă sistemul de evaluare pentru învățământul profesional și tehnic.

Scopul acestui capitol este să prezinte sistemul de evaluare pentru învățământul profesional și tehnic.

În acest capitol se prezintă sistemul de evaluare pentru învățământul profesional și tehnic.

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
		Ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor	4	-	5	-
		Ridicarea picioarelor întinse, din atârnat	4	-	5	-
		Ridicarea genunchilor la piept, din atârnat	-	5	-	6
1. Forța	Musculaturii abdominale	Triplu salt de pe loc	4	-	5	-
		Săritură 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
		Naveta 5x10 m	20"2	22"0	20"0	21"5
2. Viteza	Musculaturii picioarelor	Naveta : fete 16x50 m; băieți 20x50 m.	5'	5'	4'50"	4'50"
		Alergare de viteză cu start de jos, 50 m	8"2	9"2	8"1	9"1
3. Rezistență	Nivelul de inițiere în:	Alergare de viteză cu start de jos, 50 m	4'50"	4'50"	4'40"	4'40"
		Alergare de rezistență - 800 m fete; 1000 m băieți;	3	3	3	3
4. Atletism	Alergări	Elemente acrobactice izolate	x	x	x	x
		Sărituri	2	2	3	3
5. Gimnastică	Acrobatică Sărituri	Procedee tehnice izolate	x	x	x	x
		Joc bilateral	-	-	-	-
6. Joc sportiv ales	Jocul sportiv ales	Joc bilateral	-	-	-	-
		Joc bilateral	-	-	-	-

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".

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	Flotări									
2	Tracțiuni din atârnat									
3	Mentinit în atârnat									
4	Flotări cu palmele sprijinite pe bancă									
5	Ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor									
6	Ridicarea picioarelor întinse din atârnat									
7	Ridicarea genunchilor la piept din atârnat									
8	Triplu salt de pe loc									
9	Săritura în lungime de pe loc									
10	Fandat, schimbarea picioarelor prin săritură									
11	Săritura pe verticală din ghemuit în ghemuit									
12	Naveta 5 x 10 m									
13	Naveta: fete 16x50m; băieți 20x50m									
14	Alergare de viteză cu start de jos, 50 m									
15	Alergare de rezistență - 800m fete; 1000 m băieți									
16	Elemente acrobatice izolate									
17	Săritură la un aparat de gimnastică									
18	Procedee tehnice izolate									
19	Joc bilateral									
20	Probe de evaluare curentă									
21									
22									

Date semnificative care pot influența notarea:

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

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.

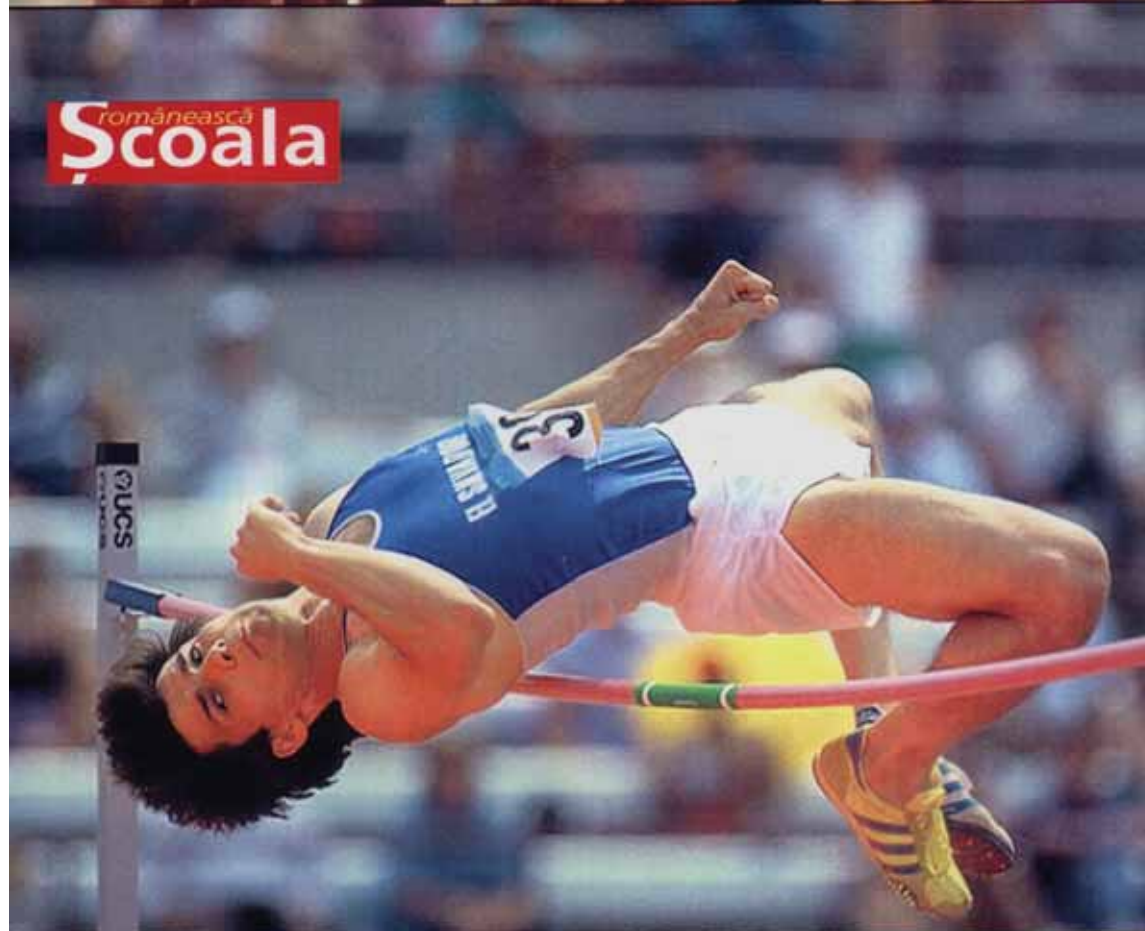
Joc bilateral:

- 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.



ISBN 973-98522-2-X

românească
Școala



Editura „Școala Românească”