

Sistemul de evaluare la Educatie Fizica si Sport pentru clasele V-VIII																														
Nr. Crt.	Probe de control	Not	Clasa a V-a							Clasa a VI-a							Clasa a VII-a							Clasa a VIII-a						
			5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10				
1. Forța	Flotări	B	4	6	8	10	12	14	5	7	9	11	13	15	6	8	10	12	14	16	7	9	11	13	15	17				
		F	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10				
	Tracțiuni din atârnat	B	1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9				
		F	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal	B	15	16	18	20	22	24	16	17	19	21	23	25	17	18	20	22	24	26	18	19	21	23	25	27				
		F	14	15	16	18	20	22	15	16	17	19	21	23	16	17	18	20	22	24	17	18	19	21	23	25				
	Ridicarea picioarelor din culcat dorsal	B	3	4	6	8	10	12	4	5	7	9	11	13	5	6	8	10	12	14	6	7	9	11	13	15				
		F	2	3	4	6	8	10	3	4	5	7	9	11	4	5	6	8	10	12	5	6	7	9	11	13				
	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30"	B	16	17	19	21	23	25	17	18	20	22	24	26	18	19	21	23	25	27	19	20	22	24	26	28				
		F	15	16	17	19	21	23	16	17	18	20	22	24	17	18	19	21	22	23	18	19	20	22	24	26				
	Ridicarea bazinului din asezat 30"	B	10	11	13	15	17	19	11	12	14	16	18	20	12	13	15	17	19	21	13	14	16	18	20	22				
		F	8	9	10	12	14	16	9	10	11	13	15	17	10	11	12	14	16	18	11	12	13	15	17	19				
Săritura în lg. de pe loc (cm)	B	150	153	156	159	162	165	155	158	161	164	167	170	160	163	166	169	172	175	165	168	171	174	177	180					
	F	130	133	136	139	142	145	135	138	141	144	147	150	140	143	146	149	152	155	145	148	151	154	157	160					
2. Atletism	Alergarea de viteză 50m	B	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4				
		F	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2				
	Alerg de rezist. 600-1000 m	B	4,0	3,5	3,5	3,5	3,4	3,4	3,5	3,4	3,4	3,4	3,3	3,3	4,5	4,5	4,4	4,4	4,4	4,5	4,4	4,4	4,4	4,3	4,3					
		F	3,2	3,2	3,2	3,1	3,1	3,1	3,2	3,1	3,1	3,1	3,0	3,0	5	2	9	6	3	0	0	7	4	1	8	5				
	Săritura în lg cu elan (m)	B	2,4	2,5	2,5	2,6	2,6	2,7	2,5	2,5	2,6	2,6	2,7	2,7	2,5	2,6	2,6	2,7	2,7	2,8	2,6	2,6	2,7	2,7	2,8	2,8				
		F	2,3	2,3	2,4	2,4	2,5	2,5	2,4	2,4	2,5	2,5	2,6	2,6	2,4	2,5	2,5	2,6	2,6	2,7	2,5	2,5	2,6	2,6	2,7	2,7				
Arunc mg de oină (m)	B	18	19	20	21	22	23	20	21	22	23	24	25	22	23	24	25	26	27	19	24	25	26	27	28	29				
	F	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20					
3. Gimnastică	Elemente acrobatice izolate	B	2	3	4	5	6	-	2	3	4	5	6	-	3	4	5	6	7	-	3	4	5	6	7	-				
		F	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
	Ex la sol	B	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
4. Joc	Sărit. la un ap.	B	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
		F	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
	Procedee tehn izolate	B	1	2	3	4	-	-	2	3	4	5	-	-	3	4	5	6	-	-	3	4	5	6	-	-				
F		x	x	x	x	x	-	x	x	x	x	x	-	x	x	x	x	x	-	x	x	x	x	x	-					
Struct tehnico tactice	B	x	x	x	x	x	-	x	x	x	x	x	-	x	x	x	x	x	-	x	x	x	x	x	-					
	F	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Joc bilateral	B	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
	F	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					

Sistemul de evaluare pentru învățământul primar - bareme orientative

Instrumente de evaluare (probe opționale)	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
Alergare de viteză -25m	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5"9	5"8	57	6"2	6"1	6"0	5"8	57	5"6	6"0	6"9	6"8
Naveta 5x5m	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
Întreceri pe distanța de 25m	x			X			x			x			-			-			-			-		
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"	2'00"	2'15"	2'30"	2'45"	2'00"	2'15"	2'30"	2'30"	2'45"	3'00"	2'15"	2'30"	2'45"
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	6	7	6	7	8	6	7	8	8	9	10	7	8	9	9	10	11	8	9	10
Ridicări ale trunchiului 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
Tracțiuni pe banca de gimnastică	1b	1½b	2b	1b	1½b	2b	1b	1.5b	2b	1b	1.5b	2b	1b	2b	2,5	1b	2b	2,5b	1b	2b	3b	1b	2b	2,5b
Săritura 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	1,20	1,20m	1,25m	1,30m	1,15m	1,20m	1,25m	1,25m	1,30m	1,35m	1,20m	1,25m	1,30m
Structură 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
Complex cu exerciții libere	4ex.	5	6	4ex.	5	6	5 ex.	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			4xSt			4x8t			4x8t			4x8t		
Complex pe fond muzical																								
Sărituri la coardă de pe ambele picioare, pe loc	6	7	8	6	7	8	7	8	9	8	9	10	-			-			-			-		
Sărituri la coardă succesive pe un picior, pe loc	-			-			-			-			2x4	3x4	4x4	2x4	3x4	4x4	2x6	3x6	4x6	2x6	3x6	4x6
Sărituri la coardă, alternative, cu deplasare	-			-			-			-			6m	7m	8m	6m	7m	8m	8m	9m	10m	8m	9m	10m
Aruncare la țintă orizontală cu două mâini de jos	3m 1 din 3	3m 2 din 3	3m 3 din 3	3m 1 din 3	3m 2 din 3	3m 3 din 3	4m 1 din 3	4m 2 din 3	4m 3 din 3	4m 1 din 3	4m 2 din 3	4m 3 din 3	-			-			-			-		
Aruncare la țintă verticală	-			-			-			-			5m 1 din 3	5m 2 din 3	5m 3 din 3	5m 1 din 3	5m 2 din 3	5m 3 din 3	6m 1 din 3	6m 2 din 3	6m 3 din 3	6m 1 din 3	6m 2 din 3	6m 3 din 3
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	x	x	x	x	x	x	x	x