

Instrumente de evaluare la clasa a III-a

Prof. Bilanin Claudia

Școala Gimnazială „Anghel Saligny,, Banloc, Jud. Timiș

Instrumente de evaluare pe semestrul I

**Viteză:

*Navetă 5x5m:

- se execută pe o suprafață netedă și nealunecoasă;
- se trasează două linii paralele la distanță de 5m;
- executantul se dispune înapoia unei 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.

	F.B.	B.	S.
Fete	6"3	6"5	6"7
Băieți	6"1	6"3	6"4

*Alergare 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

	F.B.	B.	S.
Fete	5"9	6"0	6"2
Băieți	5"6	5"7	5"9

**Complexe de dezvoltare fizică:

*libere;

*cu obiecte portative;

*pe fond muzical;

	F.B.	B.	S.
Fete	7	6	5
Băieți	7	6	5

- complexe sunt concepute de învățător și vor fi executate și însușite de-a lungul unor sisteme de lecții;
- complexul cuprinde exerciții pentru brațe, spate, abdomen și membre 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.

****Îndemânare:**

***sărituri la coardă succesive pe un picior, pe loc:**

	F.B.	B.	S.
Fete	2x8	2x6	2x4
Băieți	2x8	2x6	2x4

- stând cu coarda situată jos-înapoi;
- învârtirea corzii dinapoi spre înainte pe deasupra capului;
- se efectuează sărituri cu desprindere de pe un picior, pe loc;
- se înregistrează numărul de repetări.

***sărituri la coardă alternative, cu deplasare:**

	F.B.	B.	S.
Fete	13m	10m	6m
Băieți	13m	10m	6m

- stând cu coarda situată jos-înapoi;
- învârtirea corzii dinapoi spre înainte pe deasupra capului;
- se efectuează sărituri cu desprindere alternative de pe un picior pe celălalt cu deplasare;
- se înregistrează distanța parcursă.

***aruncare la țintă verticală**

	F.B.	B.	S.
Fete	3 din trei	2 din trei	1 din trei
Băieți	3 din trei	2 din trei	1 din trei

- aruncare azvârlită cu o mână pe deasupra umărului, cu mingea de oină sau tenis, la o țintă verticală cu lățimea de 0,50m situată la distanță de 5-6m și înălțimea de 2m.
- se înregistrează numărul de încercări reușite.

Instrumente de evaluare pe semestrul II

****Legări de elemente acrobatice.**

	F.B.	B.	S.
Fete	6	4	3
Băieți	6	4	3

- să execute, elemente statice și dinamice prevăzute de programă;
- se apreciază corectitudinea execuției.

****Forță:**

a) Forță spate:

***extensii ale trunchiului din culcat facial:**

	F.B.	B.	S.
Fete	28	14	8
Băieți	32	16	9

- executantul adoptă poziția culcat facial cu palmele la ceafă. Fixate la gleznă 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:**

	F.B.	B.	S.
Fete	24	12	7
Băieți	30	15	8

- ridicarea bazinului și revenire la poziția inițială;

- se înregistrează numărul de repetări.

b) Forță abdomen:

***ridicări de trunchi din culcat dorsal:**

	F.B.	B.	S.
Fete	15	10	7
Băieți	18	12	9

- 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:**

	F.B.	B.	S.
Fete	18	13	7
Băieți	20	15	9

- 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.

c) Forța membrelor inferioare și superioare:

***tracțiuni pe banca de gimnastică**

	F.B.	B.	S.
Fete	3x1	2x1	1x1
Băieți	3x1	2x1	1x1

- se adoptă poziția culcat facial pe banca de gimnastică (picioarele în afara acestuia) 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:**

	F.B.	B.	S.
Fete	1,25m	1,20m	1,15m
Băieți	1,30m	1,25m	1,20m

- din poziția stând înapoia unei linii cu picioarele ușor depărtate, brațele sus, balansarea brațelor în jos cu ușoară îndoire a picioarelor;

- împingere în picioare odată cu ridicarea brațelor sus, extensie și aterizare pe ambele picioare în poziția ghemuit;

- se măsoară lungimea săriturii de la linie până la călcâie.

d)Structură complexă de forță:

	F.B.	B.	S.
Fete	15	10	6
Băieți	18	12	7

- 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.

****Joc sportiv:**

***structuri simple din minijocul sportiv baschet:**

	F.B.	B.	S.
Fete	4	3	2
Băieți	4	3	2

- se execută, procedeele tehnice însușite

- se apreciază corectitudinea execuției.

****Rezistență**

***alergare de durată în tempo moderat**

	F.B.	B.	S.
Fete	2'40	2'20"	2'00"
Băieți	3'20"	2,30"	2'15

- se desfășoară pe teren plat fără denivelări, pe grupe de 6-8 elevi

- alergarea este continuă în ritm propriu, pe duratele corespunzătoare fiecărui calificativ.

Notă:

Pentru fiecare capacitate, sistemul prevede două- trei variante de instrumente de evaluare, din care elevul poate opta pentru una dintre ele

- două evaluări la capacități motrice;

- două evaluări la deprinderi motrice de bază;

- două evaluări la deprinderi sportive elementare.