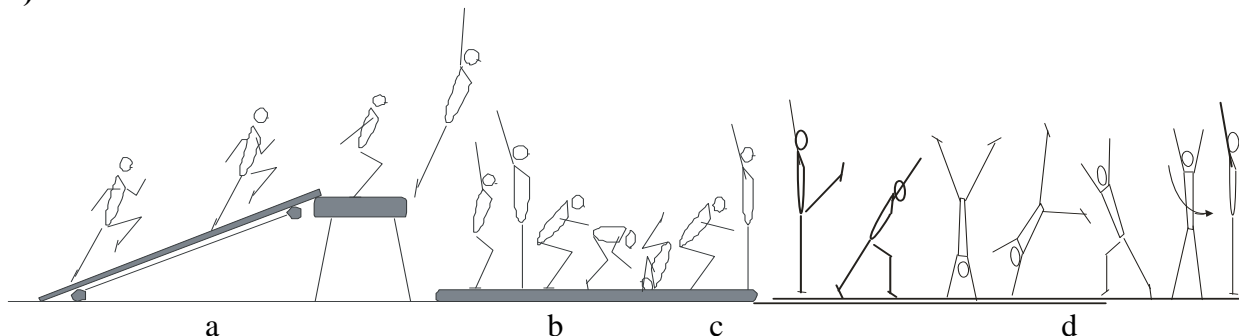
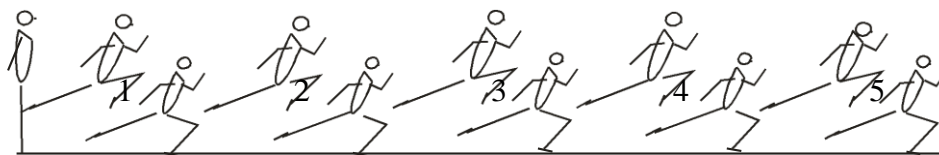


## TRASEU APLICATIV PENTRU EVALUAREA APTITUDINILOR MOTRICE

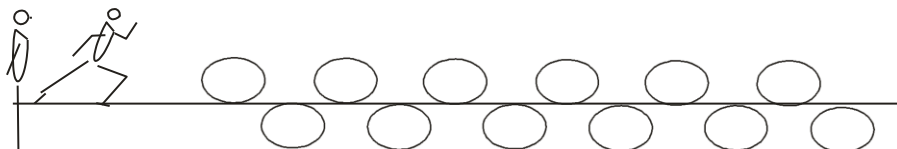
1. **ELEMENTE DIN GIMNASTICĂ:** a) Alergare pe banca de gimnastică așezată în plan înclinat; b) Săritură în adâncime de pe banca de gimnastică; c) Rostogolire înainte grupat; d) Roată laterală.



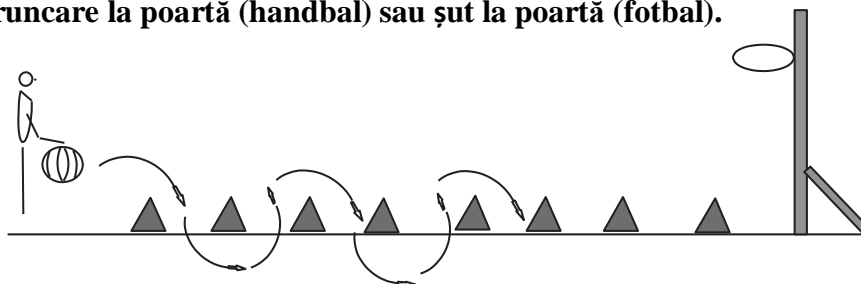
2. **ELEMENTE DIN ATLETISM:** Cinci pași săriți



3. **TEST DE AGILITATE:** Alergare foarte rapidă (trototită) pe lățimea terenului, prin 12 cercuri de gimnastică așezate în succesiune, cu cerința să se pășească în interiorul fiecărui cerc o singură dată.

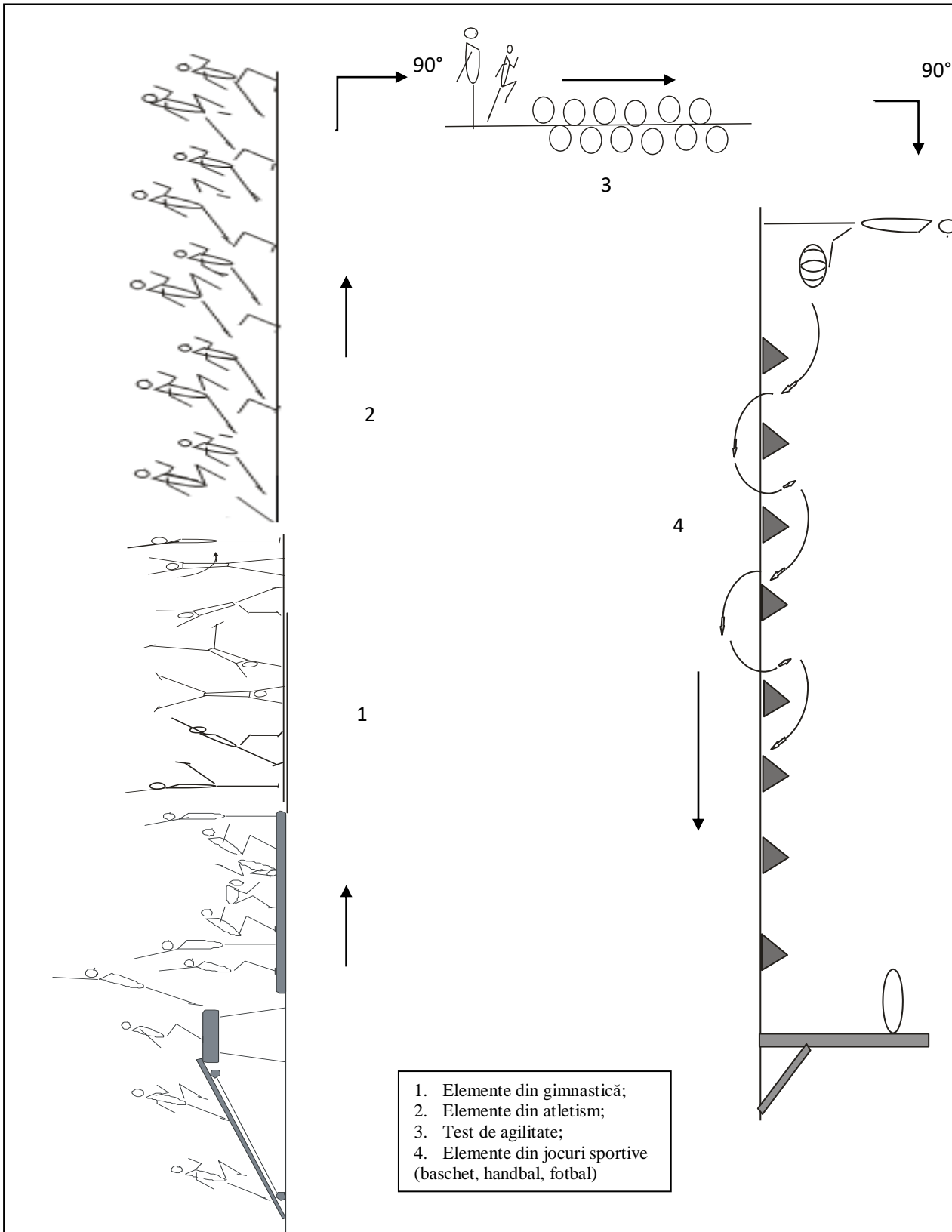


4. **ELEMENTE DIN JOCURI SPORTIVE (BASCHET, HANDBAL, FOTBAL):** Dribling cu mingea de baschet, de handbal sau de fotbal (la alegere) printre 8 jaloane, urmat de aruncare la coș (baschet), aruncare la poartă (handbal) sau șut la poartă (fotbal).



**NOTĂ:** Toate elementele, din cele patru grupe prezentate mai sus, vor fi legate între ele, se vor desfășura cursiv, după cum urmează: elementele din gimnastică, urmate de cele din atletism se vor desfășura pe una din laturile lungi ale terenului de handbal, testul de agilitate se va desfășura pe latura scurtă a terenului, iar elementele din jocuri sportive se vor desfășura pe cealaltă latură lungă a terenului de handbal. (Vezi desenul traseului aplicativ)

### DESENUL TRASEULUI APLICATIV





## PRECIZĂRI PRIVIND EVALUAREA TRASEULUI APLICATIV PENTRU EVALUAREA APTITUDINILOR MOTRICE

### 1. ELEMENTE DIN GIMNASTICĂ: 3 puncte

- Alergare pe banca de gimnastică așezată în plan înclinat **0,50 pct.**  
\*se notează: menținerea echilibrului
- Săritura în adâncime de pe lada de gimnastică **0,50 pct.**  
\*se notează: aterizarea pe saltea, amortizarea elastică a contactului cu solul
- Rostogolire înainte grupat **1,00 pct.**  
\*se notează: direcția de rulare a execuției, gruparea completă în timpul execuției
- Roată laterală **1,00 pct.**  
\*se notează: sincronizarea brațe - picioare, poziția segmentelor în timpul execuției și menținerea direcției/planului de execuție

### 2. ELEMENTE DIN ATLETISM: 2 puncte

#### CINCI PAȘI SĂRIȚI

\*se notează: impulsia activă de la sol, amplitudinea desprinderii de la sol, ritmul pașilor săriți

### 3. TEST DE AGILITATE: 1 punct

\*se notează: ritmul de execuție a pașilor **în perimetrul cercurilor**

### 4. ELEMENTE DIN JOCURI SPORTIVE: 3 puncte

#### (BASCHET, HANDBAL, FOTBAL)

- Dribling cu mingea de baschet/ de handbal/ de fotbal (la alegere) printre 8 jaloane **1,5pct.**  
\*se notează: conducerea mingii, *alternativ cu mâna dreaptă și cu mâna stângă, respectiv piciorul drept și piciorul stâng*, modul de ocolire a jaloanelor
- Aruncare la coș/ aruncare la poartă/ șut la poartă **1.5 pct.**  
\*se notează: precizia aruncărilor sau a șutului

**TOTAL PUNCTE TRASEU: 9 puncte**

**DIN OFICIU 1 punct**

**PUNCTAJ FINAL 10 puncte**

**NOTĂ:** Timpul maxim pentru parcurgerea traseului este de **1,30 minute**. Pentru fiecare cinci secunde ce depășesc acest timp se vor scădea din nota finală **0,5 puncte**.

Se evaluează corectitudinea execuțiilor și cursivitatea legării elementelor, după punctajele de mai sus.