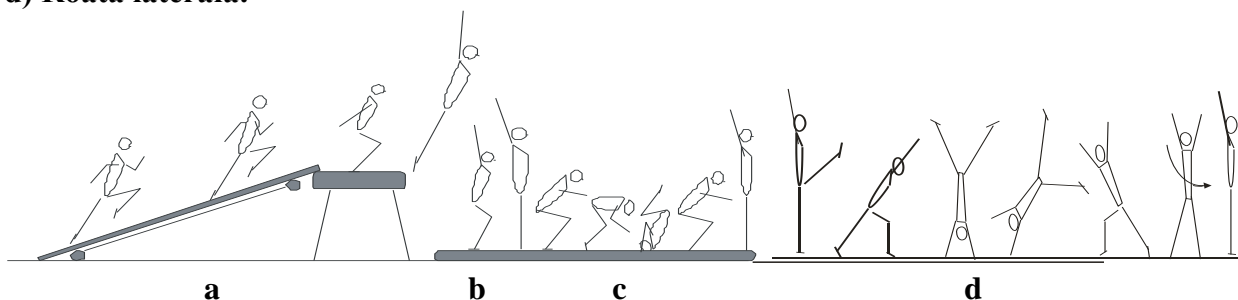
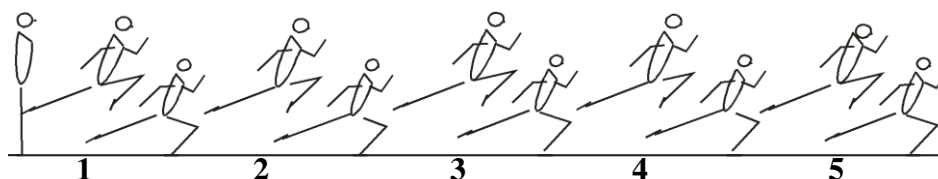


TRASEU APLICATIV PENTRU EVALUAREA APTITUDINILOR MOTRICE

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 înaintea grupat; d) Roată laterală.



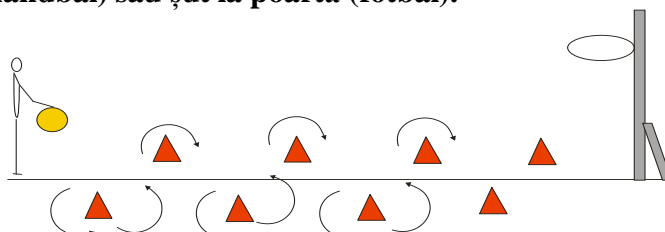
2. ELEMENTE DIN ATLETISM: Cinci pași săriți



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.

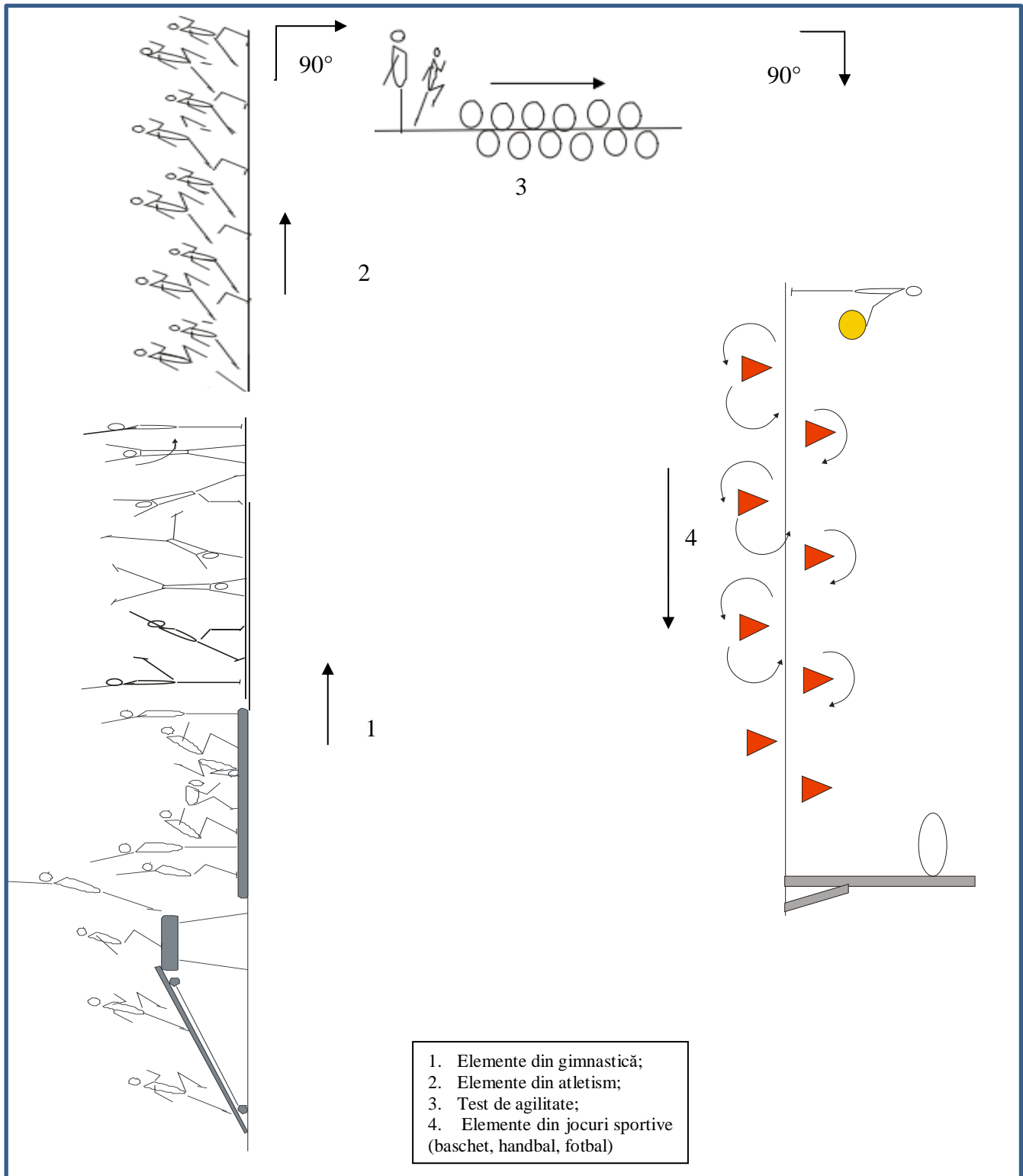


4. ELEMENTE DIN JOCURI SPORTIVE (BASCHET, HANDBAL, FOTBAL): Dribling (alternativ cu ambele mâini/picioare) cu mingea de baschet, de handbal sau de fotbal (la alegere) printre 8 jaloane (așezate la 2m distanță unul față de celălalt), urmat de aruncare la coș (baschet), aruncare la poartă (handbal) sau 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 VERIFICAREA 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 (alternativ cu ambele mâini/picioare) cu mingea de baschet/ de handbal/ de fotbal (la alegere) printre 8 jaloane** **1,5pct.**
*se notează: conducerea mingii, 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.