

**TEST DE EVALUARE**

**LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ - CLASA a VII a**

**Prof. Vlad Georgiana Mihaela**

**Școala Gimnazială ”Coresi” Târgoviște**

**SUBIECTUL I – (45 puncte)**

1. **Elaborează o linie acrobatică cu elementele propuse, scriind numărul elementului în schema de mai jos în ordinea executării personale.**

**(20 puncte)**

1. Semisfoara;
2. Cumpănă pe un genunchi / picior;
3. Echerul
4. Stând pe omoplaţi;
5. Podul de jos;
6. Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit;
7. Rulare laterală cu venire în culcat facial;
8. Rostogolire înapoi în depărtat;
9. Răsturnare laterală;
10. Săritura în sus cu extensie.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**B. Grupează corect în coloana A elementele statice și în coloana B elementele dinamice :** podul de jos; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit; semisfoara; rulări; cumpănă pe un genunchi; răsturnare laterală, stând pe omoplați, rostogolire înapoi în depărtat, cumpănă pe un picior, săritură cu extensie.

**(10 puncte)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Coloana A** | **Coloana B** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Apreciază cu adevărat (A) sau fals (F) următoarele enunțuri :**

**(15 puncte)**

a) Săriturile la aparate sunt executate doar de băieți ?

b) În jocul de volei un jucător are voie să lovească mingea de două ori consecutiv ?

c) Cu ajutorul driblingului te poți deplasa în teren, în timpul unui meci?

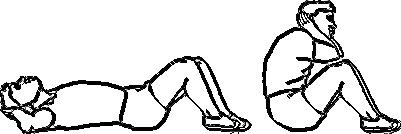
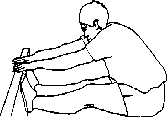
d) Eliminarea în jocul de handbal durează 5 minute ?

e) Când ne aflăm în posesia mingii în jocul de handbal, nu avem voie să facem mai mult de 3 pași ?

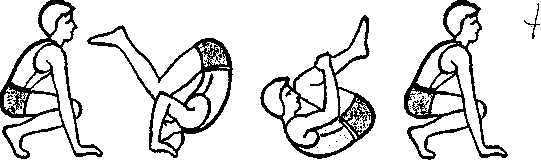
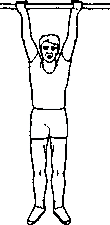
**SUBIECTUL II - 45 PUNCTE**

1. **Denumește pozițiile derivate din imaginile de mai jos :**

**(10 puncte)**

**** 

a ) …………………………. b)………………………………

c)…………………………… d)………………………………..

1. **Ce calitate motrică se dezvoltă în imaginea alăturată ? Încercuiți răspunsul corect.**

**(10 puncte)**



a) rezistență

b) forță

c) viteză

d) îndemânare

C. **Alcătuiește o structură tehnică din jocul de handbal, prezentată de profesorul tău de educație fizică în cadrul lecțiilor folosind următoarele procedee tehnice:**

**( 20 puncte)**

* driblingul
* pasa cu o mână de la umăr
* fentă de aruncare
* depășirea
* aruncarea la poartă

1. **Ordonează în tabel, în funcție de cum execuți corect, următoarele faze ale săriturilor** **cu sprijin din gimnastică:**

**(5 puncte)**

1. sprijinul pe aparat
2. primul zbor
3. bătaia pe trambulină
4. elanul
5. al doilea zbor
6. aterizarea

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  |  |  |  |  |

**SUCCES !**



**Baremul de evaluare și notare**

**Prof. Vlad Georgiana Mihaela**

**Școala Gimnazială ”Coresi” Târgoviște**

* Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit în barem. Nu se acordă fracţiuni de punct.
* Se acordă **zece puncte** din oficiu. Nota finală se calculează prin adunarea punctajului de la fiecare subiect .

**SUBIECTUL I - 45 puncte**

1. Elaborează o linie acrobatică utilizînd elementele propuse scriind numărul elementului în schema de mai jos în ordinea executării personale.
2. Semisfoara; - 2p
3. Cumpănă pe un genunchi / picior - 2p
4. Echerul; - 2p
5. Stând pe omoplaţi; - 2p
6. Podul de jos; -2p
7. Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit; -2p
8. Rulare laterală cu venire în culcat facial; -2p
9. Rostogolire înapoi în depărtat; -2p
10. Răsturnare laterală; -2p
11. Săritura în sus cu extensie. - 2p

Se acordă câte 2 puncte pentru fiecare element folosit la elaborarea corectă și completă a liniei acrobatice. **(10 X 2p =20 puncte)**

B. **Grupează corect în coloana A elementele statice și în coloana B elementele dinamice :** podul de jos; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit; semisfoara; rulări; cumpănă pe un genunchi; răsturnare laterală, stând pe omoplați, rostogolire înapoi în depărtat, cumpănă pe un picior, săritură cu extensie.

|  |  |
| --- | --- |
| **Coloana A** | **Coloana B** |
| podul de jos | rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit |
| semisfoara | rulări |
| cumpănă pe un genunchi | răsturnare laterală |
| stând pe omoplați | rostogolire înapoi în depărtat |
| cumpănă pe un picior | săritură cu extensie |

Se acordă câte 1 punct pentru fiecare element așezat corect în tabel.

**(10 X 1p =10 puncte)**

1. **Apreciază cu adevărat (A) sau fals (F) următoarele enunțuri :**

a) Săriturile la aparate sunt executate doar de băieți ? - **(F)**

b În jocul de volei un jucător are voie să lovească mingea de două ori consecutiv? - **(F)**

c) Cu ajutorul driblingului te poți deplasa în teren, în timpul unui meci? - **(A)**

d) Eliminarea în jocul de handbal durează 5 minute ? - **(F)**

e) Când ne aflăm în posesia mingii ( în jocul de handbal ), nu avem voie să facem mai mult de 3 pași. - **(A)**

Se acordă câte 3 puncte pentru fiecare răspuns corect.

**(5X 3p =15 puncte)**

**SUBIECTUL II - 45 puncte**

1. **Denumește pozițiile derivate din imaginile de mai jos :**
2. culcat dorsal cu genunchii îndoiți – **2,5 p**
3. așezat cu brațele întinse înainte – **2,5 p**
4. ghemuit cu sprijin pe palme - **2,5 p**
5. atârnat - **2,5 p**

Se acordă câte 2,5 puncte pentru fiecare răspuns corect.

**(4X 2,5p =10 puncte)**

1. **Ce calitate motrică se dezvoltă în imaginea alăturată ? Încercuiți răspunsul corect**

Se acordă 10 puncte pentru încercuirea răspunsului corect

b) forță – Răspuns corect **(1x 10 =10 puncte)**

C. **Alcătuiește o structură tehnică din jocul de handbal, prezentată de profesorul tău de educație fizică în cadrul lecțiilor folosind următoarele procedee tehnice.**

Se acordă 20 puncte pentru prezentarea unei structuri tehnice folosind corect elemntele date.

Pentru folosirea parțială a elementelor date se primesc **10 puncte.**

(1x **20 =20 puncte)**

1. **Ordonează în tabel, în funcție de cum execuți corect, următoarele faze ale săriturilor cu sprijin din gimnastică.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| d | c | b | a | e | f |

Se acordă 5 puncte pentru așezarea corectă în tabel a tuturor fazelor săriturilor.

(1x **5 = 5 puncte)**