**PROBE DE CONTROL CARE VIZEAZĂ PRINCIPALELE GRUPE MUSCULARE.**

**Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare**

Această probă de evaluare constă în execuţia de către elev, la solicitarea profesorului, a unui număr de exerciţii selective pentru dezvoltarea musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor superioare şi inferioare, respectiv:

**- în clasa a V-a**: câte un exerciţiu pentru trei dintre cele patru regiuni musculare, alese de elev sau stabilite de profesor;

**- în clasa a VI-a**: câte două exerciţii pentru două grupe musculare alese de elev sau stabilite de profesor;

**- în clasa a VII-a**: câte două exerciţii pentru trei grupe musculare alese de elev sau stabilite de profesor;

**- în clasa a VIII-a;** câte două exerciţii pentru fiecare din cele patru grupe musculare.

**1.Flotări**

*-din poziția culcat facial sprijinit pe palme și pe vârful picioarelor,corpul întins,privirea înainte;*

*-îndoirea brațelor până la apropierea de sol și revenire în poziția inițială;*

*-se înregistrează numărul de execuții.*

**2. Ridicări de trunchi**

***Procedura:***

*Elevul se va aşeza pe o saltea de gimnastică sau direct pe sol, în poziţia aşezat, cu genunchii apropiați, îndoiţi la 90o, tălpile sprijinite în întregime pe sol şi mâinile la ceafă. Acesta va trece în poziția decubit dorsal, pe saltea, ca apoi să revină în poziţia inițială, ducând coatele spre înainte, până când ele vor atinge genunchii. La semnalul profesorului examinator, elevul va executa cât mai multe ridicări de trunchi/ 30 de secunde.*

**3. Săritura în lungime de pe loc**

***Procedura:***

*Elevul va efectua o singură mișcare de avântare (din stând, ridicare pe vârfuri, ducerea brațelor prin înainte sus, urmată de flexia membrelor inferioare, simultan cu ducerea brațelor spre înapoi, continuată cu desprindere spre înainte, cât mai lung posibil, cu elan de brațe, dinspre înapoi spre înainte). La contactul cu suprafața de lucru, elevul va trebui să aterizeze numai pe picioare, fără să atingă solul cu mâinile, menținându-și echilibrul în această poziție (ghemuit, fără sprijin, cu brațele oblic-înainte).*

**Probă de control pentru rezistență**

**Alergarea de durată**

*Proba de alergare de durată se desfăşoară pe teren plat, individual sau în pluton, fiecare elev adoptând tempoul personal, astfel încât să alerge continuu, fară opriri sau treceri în mers, timp de patru minute. Se va măsura și înregistra distanţa parcursă de fiecare elev în cele patru minute de alergare continuă.*

***Criterii de evaluare****:*

*- alergare continuă timp de patru minute – pondere 50% din nota finală;*

*- distanţa parcursă în cele patru minute – pondere 25% din nota finală;*

*- progresul realizat faţă de evaluarea iniţială – pondere 25% din nota finală.*