

# PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE BACALAUREAT 2008 DISCIPLINA DE ÎNVĂȚĂMÂNT EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

## I. STATUTUL DISCIPLINEI

În cadrul Examenului de Bacalaureat 2008, disciplina de învățământ cuprinsă în aria curriculară Educație Fizică și Sport are statut de **disciplină opțională**, în cadrul probei F, pentru elevii din liceele de alte profiluri decât cele cu program sportiv.

La proba **practică** Educație Fizică și Sport se pot înscrie toți candidații din **liceele aparținând tuturor filierelor, profilurilor și specializărilor**, indiferent de numărul orelor de specialitate alocate prin planurile-cadru de învățământ.

Candidații care optează pentru această probă își asumă întreaga responsabilitate privind compatibilitatea nivelului propriu de pregătire sportivă cu nivelul exigențelor impuse de Examenul de Bacalaureat.

## II. COMPETENȚE DE EVALUAT

- Nivelul capacității motrice generale și specifice practicării a 4 discipline/probe sportive.

## III. CONȚINUTURI

Fiecare candidat va fi evaluat la **4** probe:

### Proba I

O probă, la alegere, dintre următoarele:

1. Alergare de viteză pe distanța de 50m, cu start de jos
2. Aruncarea greutății, de pe loc la distanță
3. Săritură în lungime cu elan la groapa cu nisip

### Proba II

O probă, la alegere, dintre următoarele:

1. Săritură în sprijin depărtat peste capră
2. Exercițiu impus din gimnastica acrobatică

### Proba III

O probă, la alegere, dintre următoarele:

1. Flotări
2. Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal
3. Săritură în lungime de pe loc

### Proba IV

O probă, la alegere, dintre următoarele:

1. Structură tehnică din baschet
2. Structură tehnică din volei
3. Structură tehnică din handbal
4. Structură tehnică din fotbal

## IV. STRUCTURA EXAMENULUI

### A. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA EXAMENULUI

- Exprimarea opțiunii elevilor pentru susținerea probei practice la disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport în cadrul Examenului de Bacalaureat se face pe **fișe individuale**, în termenul prevăzut de Regulament, care se depun, în mod obligatoriu, la secretariatul unității de învățământ de care aparțin.
- Corespunzător bazei materiale a unității de învățământ, se constituie grupe de candidați mixte sau demixtate, astfel încât să se asigure o bună desfășurare a examinării acestora.

- **Ordinea obligatorie** de susținere a probelor practice de Bacalaureat este următoarea:
  1. Proba la alegere din grupa I de probe;
  2. Proba la alegere din grupa II de probe;
  3. Proba la alegere din grupa III de probe.
  4. Proba la alegere din grupa IV de probe;
- Candidații care optează pentru probele sportive la Educație Fizică și Sport au obligația de a prezenta avizul medical “**APT PENTRU SUSȚINEREA PROBELOR SPORTIVE LA EXAMENUL DE BACALAUREAT 2008**”, condiție eliminatorie pentru înscrierea în examen.
- Candidații sunt obligați să se prezinte la probele practice cu echipament sportiv adecvat. Nu vor purta ceasuri și nici alte obiecte care pot provoca răni.
- Toate probele Examenului de Bacalaureat la disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport se organizează și se desfășoară numai în unitățile de învățământ cu baze sportive care asigură condiții tehnico-materiale propice acestui gen de examinare.
- Inspectorul școlar general și inspectorul școlar de educație fizică și sport, pe parcursul anului școlar, vor lua măsuri privind amenajarea, în unitățile de învățământ, de baze sportive proprii, dotate corespunzător cu materiale didactice, instalații, aparate și instrumente de măsurare, pentru buna desfășurare a Examenului de Bacalaureat.
- Numărul mare de candidați, strictețea specificului și prevenirea accidentărilor, impun ca inspectorul școlar de educație fizică și sport, să fie membru al Comisiei județene/a municipiului București de Bacalaureat și să răspundă de întreaga organizare și desfășurare a probelor practice la educație fizică și sport.
- Comisia județeană/a municipiului București de Bacalaureat răspunde de asigurarea asistenței medicale autorizate, la toate bazele sportive ale centrelor de examen unde se organizează și se desfășoară examenul, pe tot parcursul acestuia.
- Subcomisia de examen, la disciplina educație fizică și sport, este compusă din patru cadre didactice de specialitate (2 examinatori, 1 secretar, 1 responsabil cu organizarea probei), remunerate conform criteriilor examinatorilor de la probele orale.
- Toate probele Examenului de Bacalaureat la disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport se organizează și se desfășoară în “zone de concurs” delimitate prin marcaje vizuale. În aceste zone au acces doar examinatorii, concurenții, membrii Comisiei Județene/a municipiului București și delegații M.E.C.T.

## **B. ORGANIZAREA ȘI DESCRIEREA PROBELOR**

### **GRUPA I**

#### **1. Alergarea de viteză pe 50 m plat, cu start de jos**

- Numărul elevilor care aleargă în serie este de 2 (doi).
- Înainte de începerea probei, Comisia de examinare are obligația de a verifica exactitatea funcționării cronometrelor.
- Se înregistrează timpul individual realizat de fiecare concurent, din momentul semnalului sonor și până la depășirea cu pieptul a liniei de sosire.
- Se acordă o singură încercare.

#### **2. Aruncarea greutății, de pe loc la distanță**

- Greutatea bilei este de 4 kg. pentru fete și de 7 kg. pentru băieți;
- Din poziția stând depărtat, cu umărul stâng (pentru dreptaci) pe direcția aruncării, înapoia unei linii trasate pe sol, greutatea la nivelul umărului, flexia picioarelor și răsucirea trunchiului, urmată de impulsia brațului și eliberarea greutății.
- Se acordă o singură încercare.

### 3. Săritura în lungime cu elan la groapa cu nisip

- Bătaia se realizează pe un spațiu delimitat de 1m/1m;
- Măsurarea lungimii săriturii se face de la locul desprinderii și până la ultima urmă lăsată în nisip;
- Se acordă o singură încercare.

## GRUPA II

### 1. Flotări

- Poziția culcat facial cu sprijin pe palme, spatele drept, privirea înainte, coatele întinse, sprijin pe vârful picioarelor, genunchii întinși, îndoirea brațelor până la atingerea solului cu pieptul (fără a se sprijini pe sol), revenire în poziția inițială.
- Se înregistrează numărul de execuții consecutive corecte.
- Se acordă o singură încercare.

### 2. Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal

- Din poziția culcat dorsal, ridicări succesive ale trunchiului până la 90 de grade față de sol;
- Executantului, care are mâinile la ceafă pe toată durata probei, i se asigură priza ambelor membre inferioare, întinse și apropiate;
- Se înregistrează numărul de execuții consecutive corecte, realizate în 30 de secunde.

### 3. Săritură în lungime de pe loc

- Din poziția stând, înapoia unei linii trasate pe sol, săritură în lungime cu desprindere de pe ambele picioare, aterizare pe ambele picioare pe un marcaj trasat pe sol (din 5 în 5 cm.);
- Se măsoară lungimea săriturii de la linie și până la călcâie;
- Se acordă două încercări;
- Se notează performanța cea mai bună;
- În situația în care candidatul obține performanța maximă din prima execuție, nu se mai susține cea de-a doua încercare.

## GRUPA III

### 1. Săritură în sprijin depărtat peste capră

- Înălțimea aparatului este de 1,30m pentru băieți (7-9 găuri) și de 1,15m pentru fete (5-7 găuri);
- Trambulina folosită este semielastică;
- Se realizează elan, bătaie pe trambulină, desprindere și impulsie pe aparat, aterizare;
- Se acordă o singură încercare.

### 2. Exercițiu impus din gimnastica acrobatică

- **Fete:**

Cumpănă înainte pe un picior (3 sec.) – revenire în stând - pas înainte cu piciorul drept – ghemuire - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat – rostogolire înainte din depărtat în ghemuit – sprijin înainte pe palme – săritură în sprijin depărtat – rostogolire înapoi din depărtat în depărtat – sprijin înainte pe palme – săritură în sprijin ghemuit – ridicare – pas lateral – podul de sus (3 sec.) – așezare pe saltea în culcat dorsal – stând pe omoplați cu sprijin (3 sec.) – trecere în semisfoară (3 sec.) – poză finală.

- **Băieți:**

Cumpănă înainte pe un picior (3 sec.) – revenire în stând - pas înainte cu piciorul drept – ghemuire - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat – rostogolire înainte din depărtat în ghemuit – săritură dreaptă cu întoarcere  $180^0$  – sprijin înainte pe palme – stând pe cap (3 sec.) - trecere în rostogolire înainte în ghemuit – sprijin înainte pe palme – săritură în sprijin depărtat – rostogolire înainte din depărtat în depărtat - – rostogolire înapoi din depărtat în depărtat – săritură în sprijin ghemuit – rulare înapoi în culcat dorsal – stând pe omoplați fără sprijin (3 sec.) – revenire în ghemuit – ridicare în stând.

- Se acordă o singură încercare pentru întregul exercițiu, atât pentru fete, cât și pentru băieți .

## **GRUPA IV**

### **1. Structură tehnică din baschet**

- Structură tehnică: deplasare laterală în poziție fundamentală medie pe linia de aruncări libere (3 pași laterali stânga, 3 pași laterali dreapta), culegerea mingii aflată pe sol în apropierea centrului liniei de aruncări libere, pasă prin procedeu la alegere către un partener aflat pe linia de centru a terenului, alergare în viteză, prindere, oprire, dribling în viteză, aruncare la coș prin procedeu preferat.
- Se acordă o singură încercare pentru întreaga structură tehnică.

### **2. Structură tehnică din volei**

- Structură tehnico-tactică: serviciu de sus din față în terenul advers, alergare spre fileu, preluarea mingii aruncată de un partener situat în propriul teren către acesta, lovitură de atac prin procedeu la alegere, din mingea ridicată de partener.
- Se acordă o singură încercare pentru întreaga structură tehnică.

### **3. Structură tehnică din handbal**

- Structură tehnică: deplasare laterală în poziție fundamentală pe semicercul de 6 m (3 pași laterali stânga, 3 pași laterali dreapta), culegerea mingii aflată pe sol pe linia de 7 m, pasă prin procedeu la alegere către un partener situat pe linia de centru a terenului, alergare în viteză, prindere, dribling în viteză, aruncare la poartă prin procedeu preferat.
- Se acordă o singură încercare pentru întreaga structură tehnică.

### **4. Structură tehnică din fotbal**

- Structură tehnico-tactică: conducerea mingii printre 5 jaloane (primul jalon se află pe linia de fund a terenului de handbal) , situate la distanța de 3 m unul față de celălalt, pasă prin procedeu preferat către un partener situat pe linia de centru a terenului, alergare în viteză, preluarea mingii prin procedeu preferat și șut la poartă din afara semicercului de 6 m, prin procedeu preferat.
- Se acordă o singură încercare pentru întreaga structură tehnică.

## **C. NOTAREA**

Toți candidații susțin obligatoriu cele 4 probe și sunt notați individual pentru performanța obținută la fiecare probă.

După fiecare probă, un membru al Comisiei de examinare anunță cu voce tare, fiecărui candidat, performanța, nota obținută și efectul acesteia.

Pentru probele din gimnastică acrobatică și joc sportiv la alegere, notarea se face pe baza observării execuției. Examinatorii apreciază execuția candidaților, individual, cu note întregi, diferența dintre notele acordate nu trebuie să depășească un punct. Nota acordată de fiecare din cei doi examinatori reflectă corectitudinea, cursivitatea, expresivitatea și/sau eficiența structurilor. Nota finală la aceste probe este media aritmetică a notelor acordate de cei doi examinatori.

Pentru celelalte 2 probe, notarea se face prin transformarea performanțelor în note, conform Anexei 2.

Notarea se face numai prin note întregi.

Performanțele fiecărui candidat și notele aferente acestor performanțe se trec în fișa de înscriere și de înregistrare a rezultatelor, prezentată în Anexa 1.

Probele sportive nu se repetă, nu li se poate schimba ordinea și nu se contestă.

Comisia de examinare, cu aprobarea Comisiei Județene de Bacalaureat, în funcție de condițiile climaterice, poate amâna sau poate schimba locul de desfășurare a probelor sportive.

În cazul probelor de gimnastică acrobatică și joc sportiv, pentru a asigura un caracter unitar al notării, se vor aplica următoarele **criterii de depunere**:

### **Gimnastică acrobatică:**

#### **Săritură în sprijin depărtat peste capră:**

- bătaia pe un singur picior = 2 p
- depărtarea picioarelor imediat după bătaia pe trambulină (zborul I) = 1 p
- îndoirea genunchilor în zborul II = 1 p
- atingerea aparatului cu picioarele = 1 p
- căderea la aterizare = 3 p
- pășirea la aterizare = 1 p

#### **Exercițiu impus din gimnastica acrobatică:**

- neexecutarea unui element acrobatic = 1 p
- execuția cu greșeli a unui element acrobatic = 0,5 p
- neexecutarea unui element de legătură = 0,5 p
- execuția cu greșeli a unui element de legătură = 0,2 p
- lipsa menținerii timp de 3 sec. a unui element acrobatic static = 0,2 p
- lipsa cursivității și expresivității exercițiului integral = 1 p

#### **Handbal:**

- deplasare laterală deficitară = 0,5 p
- imprecizia pasei către partener = 0,5 p
- nesiguranță în prinderea mingii de la partener = 0,5 p
- scăparea mingii la prindere = 1,0 p
- controlul slab al mingii în dribling = 0,5 p
- pierderea mingii din dribling = 1,0 p
- comiterea de pași = 1,0 p
- aruncarea în afara spațiului porții = 1,5 p
- aruncare lipsită de forță = 1,0 p
- discontinuitatea execuției structurii = 0,5 p
- ritm lent de execuție a întregii structurii = 1,0 p

#### **Baschet:**

- deplasare laterală deficitară = 0,5 p
- imprecizia pasei către partener = 0,5 p
- nesiguranță în prinderea mingii de la partener = 0,5 p
- scăparea mingii la prindere = 0,5 p

- oprire incorectă cu comitere de pași = 0,5 p
- control slab al mingii în dribling = 0,5 p
- comiterea de dublu-dribling = 1,0 p
- pierderea mingii din dribling = 1,0 p
- aruncare la coș cu comitere de pași = 0,5 p
- nerealizarea desprinderii de pe ambele picioare la o aruncare din săritură = 0,5 p
- oprire înainte de o aruncare din dribling = 0,5 p
- aruncarea în afara panoului = 1,0 p
- discontinuitatea execuției structurii = 0,5 p
- ritm lent de execuție a întregii structuri = 1,0 p

#### **Volei:**

- serviciul în fileu = 1,0 p
- serviciul în afara terenului = 1,0 p
- serviciul de jos = 1,0 p
- preluare imprecisă = 0,5 p
- preluare greșită = 1,0 p
- lovitură de atac în fileu = 1,0 p
- lovitură de atac în afara terenului = 1,0 p
- lovitură de atac lipsită de forță = 1,0 p
- discontinuitatea execuției structurii = 0,5 p
- ritm lent de execuție a întregii structurii = 1,0 p

#### **Fotbal:**

- scăparea unui jalon la conducerea mingii = 1,0 p
- control slab al conducerii mingii printre jaloane = 1,0 p
- pasă imprecisă către partener = 1,5 p
- preluare imprecisă = 1,0 p
- șut în afara spațiului porții = 1,5 p
- șut lipsit de forță la poartă = 1,5 p
- discontinuitatea execuției structurii = 0,5 p
- ritm lent de execuție a întregii structurii = 1,0 p

### **PRECIZĂRI**

- La toate probele, candidații beneficiază de o singură încercare, cu excepția săriturii în lungime de pe loc;
- În cazul jocurilor sportive:
  - comisia desemnează persoana care va pasa mingea candidatului;
  - dacă execuția este stânjenită sau întreruptă din vina pasatorului, comisia poate dispune reluarea acesteia, fără a depuncta candidatul;
  - pasatorul va fi amplasat într-un cerc cu raza de un metru, trasat astfel:
    - a) la intersecția liniei de centru cu linia laterală a terenului (baschet, handbal, fotbal);
    - b) în centrul zonei 2 (volei).
      - candidații vor începe execuția:
        - a) de la linia de aruncări libere a terenului propriu (baschet);
        - b) de la centrul liniei semicercului de 6 m a terenului propriu (handbal);
        - c) de la linia de fund a terenului propriu, oriunde pe lungimea acesteia (volei);
        - d) de la linia de fund a terenului de handbal (fotbal).
          - probele se vor susține:
            - a) la baschet, cu inelele situate la înălțime regulamentară;
            - b) la handbal, cu mingi de dimensiuni diferite, specifice fetelor și băieților;

- c) la volei, cu fileul situat la înălțimi regulamentare, diferite pentru fete și băieți;
- d) la fotbal, pe teren de handbal.

## **ANEXA 1**

# **F I Ș A**

**DE ÎNSCRIERE ȘI DE ÎNREGISTRARE A REZULTATELOR  
LA PROBA F, PRACTICĂ, DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**BACALAUREAT – SESIUNEA \_\_\_\_\_ ANUL 2008**

**NUMELE ȘI PRENUMELE \_\_\_\_\_, SEXUL \_\_\_\_ UNITATEA  
DE ÎNVĂȚĂMÂNT UNDE ESTE ÎNMATRICULAT \_\_\_\_\_**

**AVIZ MEDICAL “APT PENTRU SUSȚINEREA PROBELOR SPORTIVE LA  
EXAMENUL DE BACALAUREAT 2008” \_\_\_\_\_**

Nr. Crt.	Probele sportive obligatorii, în ordinea susținerii	Performanța	Notele pe probe		Nota finală/ probă
			Examinatorul 1	Examinatorul 2	
1.	Proba la alegere din grupa I de probe				
2.	Proba la alegere din grupa II de probe	-----			
3.	Proba la alegere din grupa III de probe				
4.	Proba la alegere din grupa IV de probe	-----			
<b>MEDIA OBȚINUTĂ</b>					

## ANEXA 2

**TABEL PENTRU TRANSFORMAREA PERFORMANTELOR ÎN NOTE**

Probele sportive măsurabile	Nota 1		Nota 2		Nota 3		Nota 4		Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
Alergare de viteză pe 50m, cu start de jos (sec.)	7,9	8,9	7,8	8,8	7,7	8,7	7,6	8,6	7,5	8,5	7,4	8,4	7,3	8,3	7,2	8,2	7,1	8,1	7,0	8,0
Săritură în lungime de pe loc (m)	1,95	1,45	2,00	1,50	2,05	1,55	2,10	1,60	2,15	1,65	2,20	1,70	2,25	1,75	2,30	1,80	2,35	1,85	2,40	1,90
Flotări (nr. repetări)	14	5	15	6	16	7	17	8	19	9	20	10	21/22	11/12	23/24	13/14	25/26	15/16	27	17
Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal	13	11	14	12	15	13	16	14	17	15	18	16	19/20	17/18	21/22	19/20	23/24	21/22	25	23
Aruncarea greutății, de pe loc la distanță (m)	4,40	2,80	4,65	3,05	4,90	3,30	5,15	3,55	5,40	3,80	5,65	4,15	5,90	4,40	6,10	4,60	6,30	4,80	6,50	5
Săritura în lungime cu elan la groapa cu nisip (m)	3,60	2,60	3,70	2,70	3,80	2,80	3,90	2,90	4,00	3,00	4,10	3,10	4,20	3,20	4,40	3,40	4,60	3,60	4,80	3,80