

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CENTRUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM ȘI EVALUARE

Standarde naționale de evaluare
asociate disciplinei *EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT*, învățământ
primar, clasele I - a IV-a, respectiv învățământ gimnazial,
clasele a V-a – a VIII-a

București, 2026

Clasa I

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
C.S. 1.1. Recunoașterea influențelor aerului și apei asupra sănătății	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minibaschetului, executând corect procedeele tehnice, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare executând pase și deplasări simple, având nevoie de sprijin în respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază.
		Avansat	Elevul execută corect și eficient pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază, contribuind activ la desfășurarea jocului.
C.S. 1.2. Demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate	Elevul execută corect complexe de dezvoltare fizică armonioasă formate din exerciții libere.	De bază	Elevul execută corect, cu amplitudine, un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din patru exerciții libere (2x4T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
		Consolidat	Elevul execută corect, cu amplitudine și ritm, un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din cinci exerciții libere (2x4T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
		Avansat	Elevul execută corect, cu amplitudine, ritm și expresivitate un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din șase exerciții libere (2x4T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
C.S. 1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale	Elevul execută corect complexe de dezvoltare fizică armonioasă formate din exerciții libere.	De bază	Elevul execută corect, cu amplitudine, un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din patru exerciții libere (2x4T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
		Consolidat	Elevul execută corect, cu amplitudine și ritm, un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din cinci exerciții libere

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			(2x4T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
		Avansat	Elevul execută corect, cu amplitudine, ritm și expresivitate un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din șase exerciții libere (2x4T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
C.S. 1.4. Respectarea regulilor de igienă personală	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minibaschetului, executând corect procedeele tehnice, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare executând pase și deplasări simple, având nevoie de sprijin în respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază.
		Avansat	Elevul execută corect și eficient pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază, contribuind activ la desfășurarea jocului.
C.S. 2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice unor forme de manifestare a capacităților motrice	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de viteză de reacție și deplasare, specifică vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, răspunzând rapid la primirea unor stimuli vizuali/auditivi/tactili și se deplasează cu viteză, cu ezitări, în linie dreaptă.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, răspunzând rapid la primirea unor stimuli vizuali/auditivi/tactili cu viteză adecvată, fără ezitări și se deplasează cu viteză în linie dreaptă, menținând direcția și ritmul.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, răspunzând rapid la primirea unor stimuli vizuali/auditivi/tactili, fără ezitări și se deplasează rapid în linie dreaptă sau pe direcții variate, menținând direcția și ritmul.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri de coordonare a acțiunilor	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, coordonându-și segmentele corpului, în spațiu și timp, în exerciții simple care implică ritm constant și direcție ușor de menținut

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	segmentelor corpului, în spațiu și timp, specifice vârstei și genului.	Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, coordonându-și segmentele corpului, în spațiu și timp, în exerciții care implică modificarea ritmului și a direcției.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, coordonându-și segmentele corpului, în spațiu și timp, în exerciții care implică sincronizarea mișcărilor și adaptarea rapidă la modificări ale ritmului și direcției.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de forță dinamică segmentară, specifică vârstei și genului.	De bază	Elevul execută exerciții de forță dinamică segmentară pentru o grupă musculară cu intensitate mică (40%).
		Consolidat	Elevul execută exerciții de forță dinamică segmentară pentru două grupe musculare cu intensitate medie (60%).
		Avansat	Elevul execută exerciții de forță dinamică segmentară pentru două grupe musculare cu intensitate crescută (80%).
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de rezistență cardio-respiratorie la eforturi uniforme moderate, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob cu durată scăzută și tempo uniform moderat.
		Consolidat	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob cu durată și tempo uniform moderate.
		Avansat	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob cu durată mare și tempo uniform moderat.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de mobilitate și suplețe, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută sarcinile motrice cu flexibilitate și amplitudine reduse.
		Consolidat	Elevul execută sarcinile motrice cu amplitudine și flexibilitate medie.
		Avansat	Elevul execută sarcinile motrice cu amplitudine și flexibilitate ridicate.
C.S. 2.2. Aplicarea deprinderilor	Elevul execută deprinderi motrice de locomoție, manipulare și stabilitate,	De bază	Elevul execută deprinderile motrice de locomoție, manipulare și stabilitate cu ritm lent în situații simple, demonstrând coordonare

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
motrice în condiții de joc și de întrecere	adaptându-se mișcările la diferite contexte și sarcini motrice, specifice vârstei și genului.		și control postural parțial și adaptându-și mișcările în contexte previzibile.
		Consolidat	Elevul execută deprinderile motrice de locomoție, manipulare și stabilitate cu ritm crescut, demonstrând coordonare și control postural adecvate, adaptându-și mișcările la sarcinile motrice variate.
		Avansat	Elevul execută deprinderi de locomoție, manipulare și stabilitate cu ritm ridicat, precizie și eficiență în contexte diverse, adaptându-și spontan mișcările și demonstrând coordonare, echilibru și control postural superior.
	Elevul execută alergarea de rezistență, menținând un tempo moderat cu o tehnică de alergare corectă, adecvată particularităților de vârstă și gen.	De bază	Elevul parcurge distanța de alergare de rezistență, prezentând greșeli în tehnica de bază a startului din picioare, având nevoie de pauze de mers frecvente.
		Consolidat	Elevul parcurge distanța de alergare de rezistență, cu o tehnică de bază corectă a startului din picioare, reglându-și efortul pentru a finaliza distanța de alergare cu cât mai puține pauze de mers.
		Avansat	Elevul parcurge distanța de alergare de rezistență, demonstrând o tehnică corectă a startului din picioare, reglându-și efortul pentru a finaliza distanța de alergare fără pauze.
	Elevul execută alergarea de viteză menținând un tempo accelerat cu o tehnică de alergare corectă, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat doar în prima parte a distanței de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului.
		Consolidat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului.
		Avansat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			alergare și demonstrând o tehnică corectă a startului.
	Elevul execută aruncarea mingii de oină de pe loc, cât mai lungă, respectând mecanismul de bază al aruncării.	De bază	Elevul execută aruncarea mingii de oină de pe loc, cu poziționare parțial corectă a picioarelor, trunchiului și brațului, obținând o distanță redusă.
		Consolidat	Elevul execută aruncarea mingii de oină cu poziționarea corectă a corpului, realizând transferul de greutate, obținând o distanță medie.
		Avansat	Elevul execută aruncarea mingii de oină de pe loc cu tehnică eficientă, obținând o distanță de mare și o direcție controlată.
C.S 2.3. Aplicarea deprinderilor de expresivitate corporală și a celor adaptate din diferite discipline sportive	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minibaschetului, executând corect procedeele tehnice, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare executând pase și deplasări simple, având nevoie de sprijin în respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază.
		Avansat	Elevul execută corect și eficient pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază, contribuind activ la desfășurarea jocului.
	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minifotbalului, executând corect procedeele tehnice fundamentale, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul execută procedee tehnice fundamentale (conducerea mingii, pasa scurtă, oprirea mingii etc.) cu acuratețe parțială în jocuri pregătitoare și se adaptează dificil la ritmul jocului.
		Consolidat	Elevul execută corect procedeele tehnice fundamentale (conducerea mingii, pasă, preluare, șut la poartă etc.) în jocurile dinamice, se poziționează adecvat în teren, se adaptează bine la cerințele jocului și respectă constant regulile de bază ale minifotbalului.
		Avansat	Elevul execută cursiv și eficient procedeele tehnice fundamentale (conducerea mingii,

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			pasă, preluare, șut la poartă etc.) în jocurile pregătitoare, își adaptează prompt execuția la situațiile de joc, demonstrează anticipare, cooperare și inițiativă, contribuind activ și responsabil la desfășurarea jocului, respectând regulile de bază ale minifotbalului.
	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minihandbalului, executând corect procedeele tehnice fundamentale, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul execută procedee tehnice fundamentale (deplasare, pasă, prindere etc.) cu acuratețe parțială în jocuri pregătitoare, se adaptează dificil la ritmul jocului și are nevoie de reamintiri frecvente pentru respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect procedeele tehnice fundamentale (deplasare, pasare, prindere, aruncare la poartă etc.) în jocurile dinamice, se poziționează adecvat, se adaptează bine la cerințele jocului și respectă constant regulile de bază ale minihandbalului.
		Avansat	Elevul execută eficient și cursiv procedeele tehnice fundamentale (deplasare, pasare, prindere, aruncare la poartă etc.) în jocurile pregătitoare, își adaptează prompt execuția la situațiile de joc, demonstrează anticipare, cooperare și inițiativă, contribuind activ la desfășurarea jocului, respectând regulile de bază ale minihandbalului.
	Elevul participă la jocuri dinamice specifice badmintonului, tenisului și tenisului de masă, executând corect loviturile de bază și adaptându-și mișcările la direcția și viteza mingii/fluturașului, respectând regulile elementare ale jocului.	De bază	Elevul execută loviturile de bază folosind mișcări simple, reușind contacte ocazionale ale rachetei/paletei cu mingea/fluturașul, adaptându-se cu dificultate la traiectorie, având nevoie de reamintiri frecvente pentru respectarea regulilor elementare ale jocului.
		Consolidat	Elevul execută corect lovituri de bază, se deplasează corespunzător și menține schimburi scurte în ritm controlat, respectând constant regulile elementare ale jocului.
		Avansat	Elevul lovește mingea/fluturașul cu precizie și control, anticipează traiectoria, se deplasează

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			și menține schimburi eficiente, respectând regulile elementare ale jocului.
	Elevul participă la activități și jocuri specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon), executând corect mișcările de bază, adaptându-și tehnica la condițiile de mediu și respectând regulile de siguranță.	De bază	Elevul execută mișcările de bază ale disciplinei alternative cu acuratețe parțială, se adaptează greu la condițiile de mediu și are nevoie de sprijin frecvent pentru a respecta regulile de siguranță.
		Consolidat	Elevul execută corect mișcările fundamentale, se adaptează bine la condițiile specifice sezonului și respectă constant regulile de siguranță și cooperare.
		Avansat	Elevul execută eficient și fluent mișcările specifice disciplinelor alternative, își adaptează execuția la variațiile terenului și condițiilor meteo, demonstrează coordonare și control superioare și acționează responsabil pentru siguranța proprie și a colegilor.
	Elevul execută corect și cursiv legări de elemente acrobatice statice și dinamice.	De bază	Elevul execută corect legări de două elemente acrobatice statice și dinamice.
		Consolidat	Elevul execută corect și cursiv legări de două elemente acrobatice statice și dinamice.
		Avansat	Elevul execută corect și cursiv legări de trei elemente acrobatice statice și dinamice.
	Elevul execută corect și cursiv legări de elemente ritmice pe fond muzical.	De bază	Elevul execută corect legări de două elemente ritmice.
		Consolidat	Elevul execută corect și cursiv legări de două elemente ritmice pe fond muzical.
		Avansat	Elevul execută corect și cursiv legări de trei elemente ritmice pe fond muzical.
	Elevul execută structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.	De bază	Elevul execută cu o tehnică parțial corectă, structuri de pași aerobici în 4 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.
		Consolidat	Elevul execută cu o tehnică corectă structuri de pași aerobici în 4 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
		Avansat	Elevul execută cu o tehnică corectă și cursivă structuri de pași aerobici în 4 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.
C.S. 3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice jocurilor, executând corect procedeele tehnice, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare executând pase și deplasări simple și respectând regulile de bază.
		Consolidat	Elevul execută corect pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază.
		Avansat	Elevul execută corect și eficient pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază, contribuind activ la desfășurarea jocului.
C.S. 3.2. Participarea la activități specifice educației fizice, organizate în grup	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice jocurilor, executând corect procedeele tehnice, adaptându-și execuția la cerințele jocului.	De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare executând pase și deplasări simple și respectând regulile de bază.
		Consolidat	Elevul execută corect pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren.
		Avansat	Elevul execută corect și eficient pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază, contribuind activ la desfășurarea jocului.
C.S. 3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare și fair-play în timpul activităților motrice	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice jocurilor, executând corect procedeele tehnice, adaptându-și execuția la cerințele jocului.	De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare respectând regulile de fair-play.
		Consolidat	Elevul execută corect jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de fair-play.
		Avansat	Elevul execută jocuri dinamice și respectă regulile de bază, contribuind activ la desfășurarea jocului.

Clasa a II-a

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
C.S. 1.1. Aplicarea unor reguli de bază în folosirea factorilor naturali pentru călirea corpului	Elevul aplică reguli de bază privind utilizarea factorilor naturali în activități/jocuri dinamice.	De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare specifice disciplinelor sportive respectând indicații simple privind expunerea la factorii naturali.
		Consolidat	Elevul aplică în mod constant reguli de bază privind utilizarea factorilor naturali în cadrul jocurilor dinamice.
		Avansat	Elevul aplică corect și autonom regulile de utilizare a factorilor naturali în activități motrice variate, adaptând comportamentul în funcție de condițiile de mediu.
C.S. 1.2. Mentținerea posturii corecte a corpului în acțiuni statice și dinamice	Elevul execută corect în acțiuni motrice variate de posturi și poziții corecte.	De bază	Elevul execută corect, cu amplitudine, acțiuni motrice variate de posturi și poziții corecte.
		Consolidat	Elevul execută corect, cu amplitudine și ritm, variate de posturi și poziții corecte variate de posturi și poziții corecte.
		Avansat	Elevul execută corect, cu amplitudine, ritm și expresivitate.
C.S. 1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale	Elevul execută corect complexe de dezvoltare fizică armonioasă formate din exerciții libere cu/fără fond muzical.	De bază	Elevul execută corect, cu amplitudine, un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din patru exerciții libere cu/fără fond muzical (2x8T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
		Consolidat	Elevul execută corect, cu amplitudine și ritm, un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din cinci exerciții libere cu/fără fond muzical (2x8T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
		Avansat	Elevul execută corect, cu amplitudine, ritm și expresivitate un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din șase exerciții libere cu/fără fond muzical (2x8T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
C.S. 1.4. Respectarea	Elevul aplică regulile de igienă personală în	De bază	Elevul respectă regulile elementare de igienă personală și utilizează echipamentul sportiv

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
regulilor de igienă personală	desfășurarea activităților motrice, utilizând corespunzător echipamentul sportiv și materialele didactice, aplicând măsuri de igienă înainte, în timpul și după efort.		corespunzător, la indicația cadrului didactic, în activitățile motrice.
		Consolidat	Elevul respectă constant regulile de igienă personală, utilizează corect trusa de igienă personală și echipamentul sportiv și aplică măsuri de igienă înainte, în timpul și după activitățile motrice.
		Avansat	Elevul aplică autonom regulile de igienă personală, contribuie la menținerea igienei materialelor și a spațiilor de practică și oferă sprijin colegilor în respectarea măsurilor de igienă și siguranță în activități motrice cu dificultate medie.
CS. 2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice unor capacități motrice combinate	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de viteză de reacție și deplasare, specifică vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, răspunzând rapid la primirea unor stimuli vizuali/auditivi/tactili și se deplasează cu viteză, cu ezitări, în linie dreaptă
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, răspunzând rapid la primirea unor stimuli vizuali/auditivi/tactili cu viteză adecvată, fără ezitări și se deplasează cu viteză în linie dreaptă și pe direcții variate menținând direcția și ritmul.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, răspunzând rapid la primirea unor stimuli vizuali/auditivi/tactil, fără ezitări și se deplasează rapid în linie dreaptă sau pe direcții variate menținând direcția și ritmul.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri de echilibru, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, coordonându-și segmentele corpului, în spațiu și timp, în exerciții simple care implică ritm constant și direcție ușor de menținut
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, coordonându-și segmentele corpului, în spațiu și timp, în exerciții care implică schimbări moderate de ritm și direcție.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, coordonându-și segmentele corpului, în spațiu

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			și timp, în exerciții care implică sincronizarea mișcărilor și adaptarea rapidă la modificări ale ritmului și direcției.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de forță dinamică segmentară, specifică vârstei și genului.	De bază	Elevul execută exerciții de forță dinamică segmentară pentru două grupe musculară cu intensitate mică (40%)
		Consolidat	Elevul execută exerciții de forță dinamică segmentară pentru trei grupe musculare cu intensitate medie (60%).
		Avansat	Elevul execută exerciții de forță dinamică segmentară pentru patru grupe musculare cu intensitate crescută (80%).
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de rezistență cardio-respiratorie la eforturi uniform moderate, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob cu durată scăzută și tempo uniform moderate.
		Consolidat	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob cu durată și tempo uniform moderate
		Avansat	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob cu durată mare și tempo uniform scăzute.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de mobilitate și suplețe, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută sarcinile motrice cu flexibilitate și amplitudine redusă.
		Consolidat	Elevul execută sarcinile motrice cu amplitudine și flexibilitate medie.
		Avansat	Elevul execută sarcinile motrice cu amplitudine și flexibilitate ridicate.
C.S. 2.2. Aplicarea combinată a deprinderilor motrice în activitatea școlară și în afara școlii	Elevul execută deprinderi motrice de locomoție, manipulare și stabilitate, adaptându-și mișcările la diferite contexte și sarcini motrice, specifice vârste și genului.	De bază	Elevul execută deprinderile motrice de locomoție, manipulare și stabilitate cu ritm lent în situații simple, demonstrând coordonare și control postural parțial și adaptându-și mișcările doar în contexte previzibile.
		Consolidat	Elevul execută deprinderile motrice de locomoție, manipulare și stabilitate cu ritm crescut, demonstrând coordonare și control

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			postural adecvate, adaptându-și mișcărilor la sarcinile motrice variate.
		Avansat	Elevul execută deprinderi de locomoție, manipulare și stabilitate cu ritm ridicat, precizie și eficiență în contexte diverse, adaptându-și spontan mișcărilor și demonstrând coordonare, echilibru și control postural superior.
Elevul execută alergarea de rezistență menținând un tempo moderat cu o tehnică de alergare corectă, adecvate vârstei și genului.		De bază	Elevul parcurge distanța de alergare de rezistență, prezentând greșeli în tehnica de bază a startului din picioare, în tempo moderat, având nevoie de pauze de mers frecvente.
		Consolidat	Elevul parcurge distanța de alergare de rezistență, cu o tehnică de bază corectă a startului din picioare, reglându-și efortul pentru a finaliza distanța de alergare cu cât mai puține pauze de mers.
		Avansat	Elevul parcurge distanța de alergare de rezistență, demonstrând o tehnică corectă a startului din picioare, în tempo moderat, reglându-și efortul pentru a finaliza distanța de alergare fără pauze.
	Elevul execută alergarea de viteză menținând un tempo accelerat cu o tehnică de alergare corectă, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat doar în prima parte a distanței de alergare.
		Consolidat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare.
		Avansat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare.
	Elevul execută aruncarea mingii de oină de pe loc, cât mai lungă, respectând mecanismul de bază al aruncării.	De bază	Elevul execută aruncarea mingii de oină de pe loc, cu poziționare parțial corectă a picioarelor, trunchiului și brațului, realizând o distanță redusă de aruncare.
		Consolidat	Elevul execută aruncarea mingii de oină cu poziționarea corectă a corpului, realizând

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			transferul de greutate, realizând o distanță de aruncare corespunzătoare vârstei și genului.
		Avansat	Elevul execută aruncarea mingii de oină de pe loc cu tehnică eficientă, obținând o distanță de aruncare mare și o direcție controlată.
Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minibaschetului, executând corect procedeele tehnice, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.		De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare executând pase și deplasări simple, având nevoie de sprijin în respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază.
		Avansat	Elevul execută corect și eficient pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază, contribuind activ la desfășurarea jocului.
Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minifotbalului, executând corect procedeele tehnice fundamentale, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.		De bază	Elevul execută procedee tehnice fundamentale (conducerea mingii, pasa scurtă, oprirea mingii etc.) cu acuratețe parțială în jocuri pregătitoare și se adaptează dificil la ritmul jocului, având nevoie de reamintiri pentru respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect procedeele tehnice fundamentale (conducerea mingii, pasă, preluare, șut la poartă etc.) în jocurile dinamice, se poziționează adecvat în teren, se adaptează bine la cerințele jocului și respectă constant regulile de bază ale minifotbalului.
		Avansat	Elevul execută cursiv și eficient procedeele tehnice fundamentale (conducerea mingii, pasă, preluare, șut la poartă etc.) în jocurile pregătitoare, își adaptează prompt execuția la situațiile de joc, demonstrează anticipare, cooperare și inițiativă, contribuind activ și responsabil la desfășurarea jocului, respectând regulile de bază ale minifotbalului.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minihandbalului, executând corect procedeele tehnice fundamentale, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul execută procedee tehnice fundamentale (deplasare, pasă, prindere etc.) cu acuratețe parțială în jocuri pregătitoare, se adaptează dificil la ritmul jocului și are nevoie de reamintiri frecvente pentru respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect procedeele tehnice fundamentale (deplasare, pasare, prindere, aruncare la poartă etc.) în jocurile dinamice, se poziționează adecvat, se adaptează bine la cerințele jocului și respectă constant regulile de bază ale minihandbalului.
		Avansat	Elevul execută eficient și cursiv procedeele tehnice fundamentale (deplasare, pasare, prindere, aruncare la poartă etc.) în jocurile pregătitoare, își adaptează prompt execuția la situațiile de joc, demonstrează anticipare, cooperare și inițiativă, contribuind activ la desfășurarea jocului, respectând regulile de bază ale minihandbalului.
	Elevul participă la jocuri dinamice specifice badmintonului, tenisului și tenisului de masă, executând corect loviturile de bază și adaptându-și mișcările la direcția și viteza mingii/fluturașului, respectând regulile elementare ale jocului.	De bază	Elevul execută loviturile de bază folosind mișcări simple, reușind contacte ocazionale ale rachetei/paletei cu mingea/fluturașul, adaptându-se cu dificultate la traiectorie, având nevoie de reamintiri frecvente pentru respectarea regulilor elementare ale jocului.
		Consolidat	Elevul execută corect lovituri de bază, se deplasează corespunzător și menține schimburi scurte în ritm controlat, respectând constant regulile elementare ale jocului.
		Avansat	Elevul lovește mingea/fluturașul cu precizie și control, anticipează traiectoria, se deplasează și menține schimburi eficiente, respectând regulile elementare ale jocului.
	Elevul participă la activități și jocuri specifice disciplinelor sportive	De bază	Elevul execută mișcările de bază ale disciplinei alternative cu acuratețe parțială, se adaptează greu la condițiile de mediu și are

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	alternative (de sezon), executând corect mișcările de bază, adaptându-și tehnica la condițiile de mediu și respectând regulile de siguranță.		nevoie de sprijin frecvent pentru a respecta regulile de siguranță.
		Consolidat	Elevul execută corect mișcările fundamentale, se adaptează bine la condițiile specifice sezonului și respectă constant regulile de siguranță și cooperare.
		Avansat	Elevul execută eficient și fluent mișcările specifice disciplinelor alternative, își adaptează execuția la variațiile terenului și condițiilor meteo, demonstrează coordonare și control superioare și acționează responsabil pentru siguranța proprie și a colegilor.
C.S. 2.3. Integrarea activă în activitățile motrice cu componente estetice (dans, euritmie, gimnastică ritmică etc.)	Elevul execută corect și cursiv legări de elemente acrobatice statice și dinamice.	De bază	Elevul execută corect legări de trei elemente acrobatice statice și dinamice.
		Consolidat	Elevul execută corect și cursiv legări de patru elemente acrobatice statice și dinamice.
		Avansat	Elevul execută corect și cursiv legări de cinci elemente acrobatice statice și dinamice.
	Elevul execută corect și cursiv legări de elemente ritmice pe fond muzical.	De bază	Elevul execută corect legări de trei elemente ritmice.
		Consolidat	Elevul execută corect și cursiv legări de patru elemente ritmice pe fond muzical.
		Avansat	Elevul execută corect și cursiv legări de cinci elemente ritmice pe fond muzical.
	Elevul execută structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.	De bază	Elevul execută cu o tehnică parțial corectă, structuri de pași aerobici în 4 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.
		Consolidat	Elevul execută cu o tehnică corectă structuri de pași aerobici în 4 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.
		Avansat	Elevul execută cu o tehnică corectă și cursivă structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
C.S. 3.1. Aplicarea regulilor necesare desfășurării activităților motrice organizate sau spontane	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice jocurilor, executând corect procedeele tehnice, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare executând pase și deplasări simple și respectând regulile de bază.
		Consolidat	Elevul execută corect pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază.
		Avansat	Elevul execută corect și eficient pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază, contribuind activ la desfășurarea jocului.
C.S. 3.2. Participarea la activități specifice educației fizice organizate în grup	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice jocurilor, executând corect procedeele tehnice, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare executând pase și deplasări simple și respectând
		Consolidat	Elevul execută corect pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice, se poziționează adecvat în teren
		Avansat	Elevul execută corect și eficient pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază, contribuind activ la desfășurarea jocului.
C.S. 3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice jocurilor, executând corect procedeele tehnice, adaptându-și execuția la cerințele jocului prin manifestarea unei atitudinii de cooperare și fair-play	De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare respectând regulile de fair-play
		Consolidat	Elevul execută corect jocurilor dinamice, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de fair-play
		Avansat	Elevul execută jocuri dinamice și respectă regulile de bază, contribuind activ la desfășurarea jocului.

Clasa a III-a

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
C.S. 1.1. Utilizarea noțiunilor specifice domeniului, în situații de instruire	Elevul utilizează corect noțiuni specifice domeniului educației fizice și sportului în situații de instruire, demonstrând înțelegerea acestora prin acțiuni motrice, comportament adecvat și comunicare verbală.	De bază	Elevul recunoaște și denumește noțiuni simple legate de: organizarea activităților motrice; elemente ale dezvoltării fizice armonioase; calități motrice; deprinderi motrice fundamentale și specifice disciplinelor sportive.
		Consolidat	Elevul utilizează corect, în contexte de instruire, noțiuni specifice referitoare la organizarea activităților motrice; elemente ale dezvoltării fizice armonioase; calități motrice; deprinderi motrice fundamentale și specifice disciplinelor sportive.
		Avansat	Elevul aplică corect noțiuni specifice domeniului în situații variate de instruire motrică: organizarea activităților motrice; elemente ale dezvoltării fizice armonioase; calități motrice; deprinderi motrice fundamentale și specifice disciplinelor sportive.
C.S. 1.2. Respectarea regulilor specifice activităților sportive, din lecție și din afara acesteia	Elevul aplică regulile specifice activităților sportive desfășurate în lecția de educație fizică și în afara acesteia, aplicându-le în mod responsabil în situații motrice variate.	De bază	Elevul respectă regulile simple de organizare, igienă și siguranță în activitățile motrice, la indicația cadrului didactic.
		Consolidat	Elevul respectă constant regulile activităților sportive și de protecție individuală în timpul executării deprinderilor motrice fundamentale și specifice.
		Avansat	Elevul aplică și explică regulile activităților sportive din lecție și din afara acesteia, manifestând responsabilitate, fair-play și grijă pentru siguranța proprie și a colegilor.
C.S. 2.1. Respectarea regulilor de igienă colectivă în activități motrice	Elevul aplică regulile de igienă colectivă în desfășurarea activităților motrice, utilizând corespunzător echipamentul sportiv și materialele didactice, aplicând măsuri	De bază	Elevul respectă regulile elementare de igienă colectivă și utilizează echipamentul sportiv corespunzător, la indicația cadrului didactic, în activitățile motrice.
		Consolidat	Elevul respectă constant regulile de igienă colectivă, utilizează corect trusa de igienă personală și echipamentul sportiv și aplică

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	de igienă înainte, în timpul și după efort.		măsuri de igienă înainte, în timpul și după activitățile motrice.
		Avansat	Elevul aplică autonom regulile de igienă colectivă, contribuie la menținerea igienei materialelor și a spațiilor de practică și oferă sprijin colegilor în respectarea măsurilor de igienă și siguranță în activități motrice cu dificultate medie.
C.S. 2.2. Aplicarea regulilor de bază în folosirea factorilor naturali de călire a organismului	Elevul aplică regulile de bază în folosirea factorilor naturali de mediu pentru călirea organismului, respectând regulile de igienă personală asociate efortului fizic.	De bază	Elevul respectă reguli simple de igienă personală și utilizează factorii naturali de mediu pentru călirea organismului, la indicația cadrului didactic.
		Consolidat	Elevul aplică corect regulile de bază în folosirea factorilor naturali de mediu pentru călirea organismului și respectă regulile de igienă personală în timpul efortului fizic.
		Avansat	Elevul aplică autonom și responsabil regulile de bază în folosirea factorilor naturali de mediu pentru călirea organismului și explică importanța respectării regulilor de igienă personală asociate efortului fizic.
C.S. 2.3. Menținerea posturii corporale corecte, în activitățile școlare și extrașcolare	Elevul menține postura corporală corectă în activitățile școlare și extrașcolare, utilizând exerciții și tehnici adecvate pentru prevenirea și corectarea abaterilor posturale.	De bază	Elevul menține postura corectă în pozițiile de bază, aplică exerciții simple pentru corectarea abaterilor posturale cu sprijinul cadrului didactic.
		Consolidat	Elevul menține corect postura în diverse poziții și activități, aplică exerciții pentru prevenirea și corectarea abaterilor posturale.
		Avansat	Elevul menține autonom și corect postura corporală în activități variate, aplică exerciții complexe pentru corectarea abaterilor.
C.S. 2.4. Acționarea permanentă asupra armoniei proprii dezvoltări fizice	Elevul execută corect complexe de dezvoltare fizică armonioasă formate din exerciții libere/cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical.	De bază	Elevul execută corect, cu amplitudine, un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din cinci exerciții libere/ cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical (4x4T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
		Consolidat	Elevul execută corect, cu amplitudine și ritm un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din șase exerciții libere/cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical (4x8T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
		Avansat	Elevul execută corect, cu amplitudine, ritm și expresivitate un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din șapte exerciții libere/ cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical (4x8T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
C.S. 2.5 Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice, în funcție de specificul acțiunilor motrice	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de viteză de reacție și deplasare, specifică vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, răspunzând rapid la stimulii vizuali/auditivi/tactili, dar cu ezitări și se deplasează cu viteză în linie dreaptă.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, răspunzând rapid la stimulii vizuali/auditivi/tactili cu viteză adecvată, fără ezitări și se deplasează în linie dreaptă și pe direcții variate menținând direcția și ritmul.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, răspunzând rapid la stimulii tactili/vizuali/auditivi, fără ezitări și se deplasează rapid în linie dreaptă sau pe direcții variate menținând direcția și ritmul.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de coordonare a acțiunilor segmentelor corpului, în spațiu și timp, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, coordonându-și segmentele corpului în spațiu și timp în exerciții simple care implică ritm constant și direcție ușor de menținut.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice, coordonându-și segmentele corpului în spațiu și timp în exerciții care implică schimbări moderate de ritm și direcție.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice, coordonându-și segmentele corpului în exerciții care solicită sincronizarea mișcărilor și adaptarea rapidă la modificări ale ritmului și direcției.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, reacționând la acțiunile partenerului cu sincronizare variabilă.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, sincronizându-se eficient cu acțiunile partenerului.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, sincronizându-se foarte bine cu partenerul, anticipând acțiunile acestuia.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de ambidextrie, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice, folosind în principal membrul îndemânatic (dominant) și încercând ocazional utilizarea membrului neîndemânatic (nedominant).
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice, alternând în mod adecvat membrul îndemânatic (dominant) cu cel neîndemânatic (nedominant).
		Avansat	Elevul execută cursiv și precis acțiuni motrice cu ambele membre, demonstrând un nivel ridicat de ambidextrie și control motric.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de coordonarea în manevrarea de obiecte, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, manevrând obiecte cu control parțial în sarcini simple.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, manevrând obiectele cu control și precizie în sarcini simple.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, manevrând obiectele cu control și precizie în sarcini complexe.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de echilibru, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, menținându-și echilibrul static în poziții de bază și echilibrul dinamic în deplasare ușoară.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, menținându-și echilibrul static în diferite poziții de bază și derivate și echilibrul dinamic în deplasare ușoară.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, menținându-și echilibrul static în diferite poziții de bază și derivate și echilibrul dinamic în deplasare rapidă.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de coordonare oculo-motorie în sarcini motrice simple, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite cu coordonare oculo-motorie slabă în sarcinile motrice simple.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite cu coordonare oculo-motorie bună în sarcini motrice simple.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite cu coordonare oculo-motorie foarte bună în sarcini motrice simple.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de forță dinamică segmentară, specifică vârstei și genului.	De bază	Elevul execută exerciții de forță dinamică segmentară pentru două grupe musculare cu intensitate mică (40%).
		Consolidat	Elevul execută exerciții de forță dinamică segmentară pentru trei grupe musculare cu intensitate medie (60%).
		Avansat	Elevul execută exerciții de forță dinamică segmentară pentru trei grupe musculare cu intensitate crescută (80%).
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de forță explozivă, specifică vârstei și genului.	De bază	Elevul execută săriturile și aruncările cu forță explozivă redusă.
		Consolidat	Elevul execută săriturile și aruncările cu forță explozivă bună.
		Avansat	Elevul execută săriturile și aruncările cu forță explozivă foarte bună.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de rezistență cardio-respiratorie la	De bază	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob cu durată și tempo uniform scăzute.
		Consolidat	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob cu durată și tempo uniform moderate.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	eforturi uniforme moderate, specifice vârstei și genului.	Avansat	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob cu durată mare și tempo uniform moderat.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de mobilitate și suplețe, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută sarcinile motrice cu flexibilitate și amplitudine redusă.
		Consolidat	Elevul execută sarcinile motrice cu amplitudine și flexibilitate medie.
		Avansat	Elevul execută sarcinile motrice cu amplitudine și flexibilitate ridicate.
C.S. 2.6. Aplicarea deprinderilor motrice sportive în condiții regulamentare	Elevul execută deprinderi motrice de de locomoție, manipulare și stabilitate, adaptându-și mișcările la diferite contexte și sarcini motrice, specifice vârste și genului.	De bază	Elevul execută deprinderile motrice de locomoție, manipulare și stabilitate cu ritm lent în situații simple, demonstrând coordonare și control postural parțial și adaptându-și mișcările doar în contexte previzibile.
		Consolidat	Elevul execută deprinderile motrice de locomoție, manipulare și stabilitate cu ritm crescut, demonstrând coordonare și control postural adecvate, adaptându-și mișcările la sarcinile motrice variate.
		Avansat	Elevul execută deprinderi de locomoție, manipulare și stabilitate cu ritm ridicat, precizie și eficiență în contexte diverse, adaptându-și spontan mișcările și demonstrând coordonare, echilibru și control postural superior.
	Elevul execută alergarea de rezistență menținând un tempo moderat cu o tehnică de alergare corectă, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul parcurge distanța de alergare de rezistență, prezentând greșeli în tehnica de bază a startului din picioare și a pasului alergător lansat în tempo moderat, având nevoie de pauze de mers frecvente.
		Consolidat	Elevul parcurge distanța de alergare de rezistență, cu o tehnica de bază corectă a startului din picioare și a pasului alergător lansat în tempo moderat, reglându-și efortul pentru a finaliza distanța de alergare cu cât mai puține pauze de mers.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
		Avansat	Elevul parcurge distanța de alergare de rezistență, demonstrând o tehnică corectă a startului din picioare și a pasului alergător lansat în tempo moderat, reglându-și efortul pentru a finaliza distanța de alergare fără pauze.
	Elevul execută alergarea de viteză menținând un tempo accelerat cu o tehnică de alergare corectă, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat doar în prima parte a distanței de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
		Consolidat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
		Avansat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
	Elevul execută săritura în lungime cu elan prin procedeul ghemuit, cât mai lungă, respectând mecanismul de bază al săriturii.	De bază	Elevul execută săritura în lungime cu elan și bătaie parțial corecte, adoptând o poziție în ghemuit incompletă în faza de zbor și reușind o aterizare sigură, dar cu control redus.
		Consolidat	Elevul execută săritura în lungime cu un elan constant, bătaie corectă pe piciorul de impuls, poziție în ghemuit bine conturată în faza de zbor și aterizare controlată.
		Avansat	Elevul execută săritura în lungime cu elan ritmat și eficient, bătaie puternică și corectă, menținerea clară a poziției în ghemuit în zbor și aterizare tehnică, maximizând lungimea săriturii.
	Elevul execută aruncarea mingii de oină de pe loc, cât	De bază	Elevul execută aruncarea mingii de oină de pe loc, cu poziționare parțial corectă a picioarelor,

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	mai lungă, respectând mecanismul de bază al aruncării.		trunchiului și brațului, realizând o distanță redusă de aruncare.
		Consolidat	Elevul execută aruncarea mingii de oină cu poziționarea corectă a corpului, realizând transferul de greutate, realizând o distanță de aruncare medie.
		Avansat	Elevul execută aruncarea mingii de oină de pe loc cu tehnică eficientă, obținând o distanță de aruncare mare și o direcție controlată.
	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minibaschetului, executând corect procedeele tehnice, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare executând pase și deplasări simple, având nevoie de sprijin în respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază.
		Avansat	Elevul execută corect și eficient pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază, contribuind activ la desfășurarea jocului.
	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minifotbalului, executând corect procedeele tehnice fundamentale, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul execută procedee tehnice fundamentale (conducerea mingii, pasa scurtă, oprirea mingii etc.) cu acuratețe parțială în jocuri pregătitoare și se adaptează dificil la ritmul jocului, având nevoie de reamintiri pentru respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect procedeele tehnice fundamentale (conducerea mingii, pasă, preluare, șut la poartă etc.) în jocurile dinamice, se poziționează adecvat în teren, se adaptează bine la cerințele jocului și respectă constant regulile de bază ale minifotbalului.
		Avansat	Elevul execută cursiv și eficient procedeele tehnice fundamentale (conducerea mingii, pasă, preluare, șut la poartă etc.) în jocurile pregătitoare, își adaptează prompt execuția la situațiile de joc, demonstrează anticipare,

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			cooperare și inițiativă, contribuind activ și responsabil la desfășurarea jocului, respectând regulile de bază ale minifotbalului.
	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minihandbalului, executând corect procedeele tehnice fundamentale, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul execută procedee tehnice fundamentale (deplasare, pasă, prindere etc.) cu acuratețe parțială în jocuri pregătitoare, se adaptează dificil la ritmul jocului și are nevoie de reamintiri frecvente pentru respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect procedeele tehnice fundamentale (deplasare, pasare, prindere, aruncare la poartă etc.) în jocurile dinamice, se poziționează adecvat, se adaptează bine la cerințele jocului și respectă constant regulile de bază ale minihandbalului.
		Avansat	Elevul execută eficient și cursiv procedeele tehnice fundamentale (deplasare, pasare, prindere, aruncare la poartă etc.) în jocurile pregătitoare, își adaptează prompt execuția la situațiile de joc, demonstrează anticipare, cooperare și inițiativă, contribuind activ la desfășurarea jocului, respectând regulile de bază ale minihandbalului.
	Elevul participă la jocuri dinamice specifice badmintonului, tenisului și tenisului de masă, executând corect loviturile de bază și adaptându-și mișcările la direcția și viteza mingii/fluturașului, respectând regulile elementare ale jocului.	De bază	Elevul execută loviturile de bază folosind mișcări simple, reușind contacte ocazionale ale rachetei/paletei cu mingea/fluturașul, adaptându-se cu dificultate la traiectorie, având nevoie de reamintiri frecvente pentru respectarea regulilor elementare ale jocului.
		Consolidat	Elevul execută corect lovituri de bază, se deplasează corespunzător și menține schimburi scurte în ritm controlat, respectând constant regulile elementare ale jocului.
		Avansat	Elevul lovește mingea/fluturașul cu precizie și control, anticipează traiectoria, se deplasează și menține schimburi eficiente, respectând regulile elementare ale jocului.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	Elevul participă la activități și jocuri specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon), executând corect mișcările de bază, adaptându-și tehnica la condițiile de mediu și respectând regulile de siguranță.	De bază	Elevul execută mișcările de bază ale disciplinei alternative cu acuratețe parțială, se adaptează greu la condițiile de mediu și are nevoie de sprijin frecvent pentru a respecta regulile de siguranță.
		Consolidat	Elevul execută corect mișcările fundamentale, se adaptează bine la condițiile specifice sezonului și respectă constant regulile de siguranță și cooperare.
		Avansat	Elevul execută eficient și fluent mișcările specifice disciplinelor sportive alternative, își adaptează execuția la variațiile terenului și condițiilor meteo, demonstrează coordonare și control superioare și acționează responsabil pentru siguranța proprie și a colegilor.
C.S. 2.7. Manifestarea achizițiilor motrice cu componente estetice în activități culturale – artistice și sportive	Elevul execută corect și cursiv legări de elemente acrobatice statice și dinamice	De bază	Elevul execută corect legări de două elemente acrobatice statice și dinamice.
		Consolidat	Elevul execută corect și cursiv legări de trei elemente acrobatice statice și dinamice.
		Avansat	Elevul execută corect și cursiv legări de patru elemente acrobatice statice și dinamice.
	Elevul execută corect și cursiv legări de elemente ritmice pe fond muzical.	De bază	Elevul execută corect legări de două elemente ritmice.
		Consolidat	Elevul execută corect și cursiv legări de trei elemente ritmice pe fond muzical.
		Avansat	Elevul execută corect și cursiv legări de patru elemente ritmice pe fond muzical.
	Elevul execută structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.	De bază	Elevul execută cu o tehnică parțial corectă, structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.
		Consolidat	Elevul execută cu o tehnică corectă structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.
		Avansat	Elevul execută cu o tehnică corectă și cursivă structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
C.S. 3.1. Manifestarea atitudinii de cooperare și întraajutorare în timpul activităților motrice	Elevul manifestă atitudini de cooperare și întraajutorare în timpul activităților motrice, aplicând corect tehnicile de sprijin reciproc în execuțiile actelor motrice cu grad ușor de dificultate.	De bază	Elevul acordă sprijin colegilor la solicitarea cadrului didactic și cooperează parțial în activități motrice cu dificultate ușoară.
		Consolidat	Elevul cooperează constant cu colegii și aplică corect tehnicile de sprijin reciproc în execuții motrice cu dificultate ușoară.
		Avansat	Elevul manifestă autonomie și responsabilitate în cooperare, aplică corect și controlat tehnicile de sprijin reciproc în execuțiile motrice cu dificultate ușoară.
C.S. 3.2. Asumarea rolurilor de conducere sau subordonare specifice activităților motrice	Elevul își asumă rolurile de conducere sau subordonare specifice activităților motrice, respectând atribuțiile fiecărui rol și normele de comunicare cu colegii, partenerii și adversarii.	De bază	Elevul îndeplinește roluri de conducere sau subordonare la indicația cadrului didactic, respectând parțial atribuțiile și normele de comunicare.
		Consolidat	Elevul își asumă constant rolurile de conducere sau subordonare și respectă corect atribuțiile și normele de comunicare cu colegii și adversarii.
		Avansat	Elevul își asumă autonom rolurile de conducere sau subordonare, respectă integral atribuțiile și normele de comunicare și contribuie la buna organizare și cooperare în activitățile motrice.
C.S. 3.3. Manifestarea constantă a unui comportament asertiv, în activitățile motrice curriculare și extracurriculare	Elevul manifestă constant un comportament asertiv în activitățile motrice curriculare și extracurriculare, gestionând emoțiile, relaționând corect cu colegii și aplicând procedee de sprijin reciproc și încurajare.	De bază	Elevul manifestă comportament asertiv parțial, gestionează cu dificultate emoțiile și cooperează cu colegii la solicitarea cadrului didactic.
		Consolidat	Elevul manifestă comportament asertiv constant, își gestionează emoțiile și relaționează corect cu colegii, acordând sprijin și încurajare în activitățile motrice.
		Avansat	Elevul manifestă autonomie în comportamentul asertiv, gestionează eficient emoțiile, aplică constant procedee de sprijin și încurajare și contribuie activ la atmosfera pozitivă și corectă în întrecerile motrice.

Clasa a IV-a

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
C.S. 1.1. Aplicarea adecvată a noțiunilor specifice domeniului, în contexte de practicare variată (curriculare și extracurriculare) a exercițiilor fizice și sportului	Elevul aplică corect noțiunile specifice domeniului în contexte variate de practicare a exercițiilor fizice și sportului, integrând elemente de organizare, dezvoltare fizică armonioasă, calități motrice și deprinderi motrice fundamentale și specifice disciplinelor sportive.	De bază	Elevul aplică noțiuni simple legate de: organizarea activităților motrice; elemente ale dezvoltării fizice armonioase; calități motrice; deprinderi motrice fundamentale și specifice disciplinelor sportive.
		Consolidat	Elevul aplică corect noțiunile specifice domeniului legate de: organizarea activităților motrice; elemente ale dezvoltării fizice armonioase; calități motrice; deprinderi motrice fundamentale și specifice disciplinelor sportive.
		Avansat	Elevul aplică autonom noțiunile domeniului legate de: organizarea activităților motrice; elemente ale dezvoltării fizice armonioase; calități motrice; deprinderi motrice fundamentale și specifice disciplinelor sportive.
C.S. 1.2. Respectarea regulamentelor de desfășurare a întrecerilor în disciplinele sportive însușite	Elevul respectă regulamentele de desfășurare a întrecerilor în disciplinele sportive însușite, aplicând corect noțiunile domeniului, igiena și protecția individuală, și manifestând atitudini adecvate componentelor personalității.	De bază	Elevul respectă parțial regulamentele întrecerilor și aplică elementar noțiunile domeniului și regulile de igienă, cu sprijinul cadrului didactic.
		Consolidat	Elevul respectă regulamentele întrecerilor, aplică corect noțiunile domeniului și regulile de igienă și manifestă atitudini adecvate în timpul activităților sportive.
		Avansat	Elevul respectă autonom regulamentele întrecerilor, aplică corect și controlat noțiunile domeniului și regulile de igienă, manifestând constant atitudini responsabile și fair-play.
C.S. 2.1. Aplicarea regulilor de igienă personală și colectivă în activități curriculare și extracurriculare	Elevul aplică regulile de igienă personală și colectivă în activități curriculare și extracurriculare, utilizând procedee pentru pregătirea și refacerea organismului, menținerea igienei spațiilor și acordarea sprijinului colegilor în execuțiile	De bază	Elevul respectă parțial regulile de igienă personală și colectivă și aplică elementar procedeele de pregătire și refacere a organismului, cu sprijinul cadrului didactic.
		Consolidat	Elevul respectă regulile de igienă personală și colectivă, aplică corect procedeele de pregătire și refacere a organismului și acordă sprijin colegilor în execuțiile motrice cu dificultate medie.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	motrice cu grad crescut de dificultate.	Avansat	Elevul respectă autonom și responsabil regulile de igienă personală și colectivă, aplică corect și controlat procedeele de pregătire și refacere a organismului și oferă sprijin constant colegilor în execuții motrice cu grad crescut de dificultate.
C.S. 2.2. Folosirea procedurilor de călire a organismului propriu prin valorificarea influențelor factorilor naturali de mediu	Elevul utilizează procedurile de călire a organismului propriu prin valorificarea influențelor factorilor naturali de mediu, aplicând măsuri de igienă și protecție individuală.	De bază	Elevul aplică parțial procedeele de călire și respectă elementar măsurile de igienă și protecție, la indicația cadrului didactic.
		Consolidat	Elevul aplică corect procedeele de călire prin valorificarea factorilor naturali și respectă măsurile de igienă și protecție în mod constant.
		Avansat	Elevul aplică autonom și responsabil procedeele de călire, valorificând factorii naturali de mediu și respectând integral măsurile de igienă și protecție individuală.
C.S. 2.3. Identificarea factorilor care pot genera abateri de la postura corporală corectă	Elevul identifică factorii care pot genera abateri de la postura corporală corectă, comparând indicatorii morfologici și funcționali proprii cu valorile de referință specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul recunoaște parțial factorii care pot afecta postura corporală și compară sumar indicatorii proprii cu valorile de referință, cu sprijinul cadrului didactic.
		Consolidat	Elevul identifică corect factorii ce pot genera abateri posturale și înregistrează indicatorii morfologici și funcționali, comparându-i cu valorile de referință specifice vârstei și genului.
		Avansat	Elevul identifică autonom factorii care influențează postura corporală, determină și înregistrează indicatorii morfologici și funcționali, comparându-i precis cu valorile de referință.
C.S. 2.4. Adoptarea măsurilor cu caracter profilactic și, după caz, curativ în	Elevul execută corect complexe de dezvoltare fizică armonioasă formate din exerciții libere/cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical, cu partener.	De bază	Elevul execută corect, cu amplitudine, un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din șase exerciții libere/ cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical (4x4T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
asigurarea armoniei dezvoltării fizice		Consolidat	Elevul execută corect, cu amplitudine și ritm un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din șapte exerciții libere/cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical (4x8T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
		Avansat	Elevul execută corect, cu amplitudine, ritm și expresivitate un complex de dezvoltare fizică armonioasă, indicat, format din opt exerciții libere/ cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical (4x8T), pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.
C.S. 2.5. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice combinate	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de viteză de reacție și deplasare pe distanțe și direcții variate și în funcție de repere și parteneri de întrecere, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, răspunzând rapid la stimulii vizuali/auditivi/tactili, dar cu ezitări și se deplasează cu viteză în linie dreaptă și pe direcții variate, orientându-se după repere și participând la întreceri simple unu la unu.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, răspunzând rapid la stimulii vizuali/auditivi/tactili cu viteză adecvată, fără ezitări și se deplasează în linie dreaptă și pe direcții variate menținând direcția și ritmul, coordonându-se în funcție de repere și parteneri și participând la întreceri cu doi-trei adversari.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, răspunzând rapid la stimulii tactili/vizuali/auditivi, fără ezitări și se deplasează rapid în linie dreaptă sau pe direcții variate menținând direcția și ritmul, adaptându-se dinamic la repere, parteneri și adversari, participând la întreceri de grup.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, coordonându-și segmentele corpului în exerciții complexe care implică ritm constant și direcție ușor de menținut.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice, coordonându-și segmentele corpului în exerciții complexe,

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	crescândă, specifice vârstei și genului.		care implică schimbări moderate de ritm și direcție.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice, coordonându-și segmentele corpului în exerciții complexe, care solicită sincronizarea mișcărilor și adaptarea rapidă la modificări ale ritmului și direcției.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, reacționând la acțiunile partenerului/adversarului cu sincronizare variabilă.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, sincronizându-se eficient cu acțiunile partenerului/adversarului.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, sincronizându-se foarte bine cu partenerul/adversarul, anticipând acțiunile acestuia.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de ambidextrie, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice, folosindu-și în principal membrul îndemânatic (dominant) și încercând ocazional utilizarea membrului neîndemânatic (nedominant).
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice, alternând în mod adecvat membrul îndemânatic (dominant) cu cel neîndemânatic (nedominant).
		Avansat	Elevul execută cursiv și precis acțiuni motrice cu ambele membre, demonstrând un nivel ridicat de ambidextrie și control motric.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, manevrând obiecte specifice disciplinelor sportive cu control parțial în sarcini simple.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, manevrând obiectele specifice disciplinelor sportive cu control și precizie în sarcini simple.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, manevrând obiectele specifice disciplinelor

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			sportive cu control și precizie în sarcini complexe.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de echilibru, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, menținându-și echilibrul static în poziții de bază și echilibrul dinamic în deplasare ușoară.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, menținându-și echilibrul static în diferite poziții de bază și derivate și echilibrul dinamic în deplasare ușoară.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, menținându-și echilibrul static în diferite poziții de bază și derivate și echilibrul dinamic în deplasare rapidă.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând coordonare oculo-motorie slabă în sarcinile motrice complexe.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând coordonare oculo-motorie bună în sarcini motrice complexe.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând coordonare oculo-motorie foarte bună în sarcini motrice complexe.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de forță dinamică segmentară și generală, specifică vârstei și genului.	De bază	Elevul execută exerciții de forță dinamică segmentară pentru trei grupe musculare cu intensitate mică. (40%)
		Consolidat	Elevul execută exerciții de forță dinamică segmentară pentru patru grupe musculare cu intensitate medie. (60%)
		Avansat	Elevul execută exerciții de forță dinamică segmentară pentru patru grupe musculare cu intensitate crescută. (80%)
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri	De bază	Elevul execută săriturile și aruncările cu forță explozivă redusă.
		Consolidat	Elevul execută săriturile și aruncările cu forță explozivă bună.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	adecvate de forță explozivă, specifică vârstei și genului.	Avansat	Elevul execută săriturile și aruncările cu forță explozivă foarte bună.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de rezistență generală la eforturi aerobe și mixte, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob și mixt cu durată și tempo uniform scăzute.
		Consolidat	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob și mixt cu durată și tempo uniform moderate.
		Avansat	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob și mixt cu durată mare și tempo uniform moderat.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de rezistență musculară locală, specifice vârstei și genului	De bază	Elevul execută sarcinile motrice variate cu un număr redus de repetări, angrenând în efort sub 30% din masa musculară.
		Consolidat	Elevul execută sarcinile motrice variate cu un număr moderat de repetări și ritm stabil, angrenând în efort sub 30% din masa musculară.
		Avansat	Elevul execută sarcinile motrice variate, cu un număr ridicat de repetări corecte și ritm constant, angrenând în efort sub 30% din masa musculară.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de mobilitate și suplețe, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută sarcinile motrice cu flexibilitate și amplitudine redusă.
		Consolidat	Elevul execută sarcinile motrice cu amplitudine și flexibilitate medie.
		Avansat	Elevul execută sarcinile motrice cu amplitudine și flexibilitate ridicate.
C.S. 2.6. Aplicarea deprinderilor motrice sportive în condiții regulamentare	Elevul execută deprinderi motrice de de locomoție, manipulare și stabilitate, adaptându-și mișcările la diferite contexte și sarcini motrice, specifice vârste și genului.	De bază	Elevul execută deprinderile motrice de locomoție, manipulare și stabilitate cu ritm lent în situații simple, demonstrând coordonare și control postural parțial și adaptându-și mișcările doar în contexte previzibile.
		Consolidat	Elevul execută deprinderile motrice de locomoție, manipulare și stabilitate cu ritm crescut, demonstrând coordonare și control

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			postural adecvate, adaptându-și mișcărilor la sarcinile motrice variate.
		Avansat	Elevul execută deprinderi de locomoție, manipulare și stabilitate cu ritm ridicat, precizie și eficiență în contexte diverse, adaptându-și spontan mișcărilor și demonstrând coordonare, echilibru și control postural superior.
	Elevul execută alergarea de rezistență menținând un tempo moderat cu o tehnică de alergare corectă, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul parcurge distanța de alergare de rezistență, prezentând greșeli în tehnica de bază a startului din picioare și a pasului alergător lansat în tempo moderat, având nevoie de pauze de mers frecvente.
		Consolidat	Elevul parcurge distanța de alergare de rezistență, cu o tehnică de bază corectă a startului din picioare și a pasului alergător lansat în tempo moderat, reglându-și efortul pentru a finaliza distanța de alergare cu cât mai puține pauze de mers.
		Avansat	Elevul parcurge distanța de alergare de rezistență, demonstrând o tehnică corectă a startului din picioare și a pasului alergător lansat în tempo moderat, reglându-și efortul pentru a finaliza distanța de alergare fără pauze.
	Elevul execută alergarea de viteză menținând un tempo accelerat cu o tehnică de alergare corectă, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat doar în prima parte a distanței de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
		Consolidat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
		Avansat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
	Elevul execută săritura în lungime cu elan prin procedeul ghemuit, cât mai lungă, respectând mecanismul de bază al săriturii.	De bază	Elevul execută săritura în lungime cu elan și bătaie parțial corecte, adoptând o poziție în ghemuit incompletă în faza de zbor și reușind o aterizare sigură, dar cu control redus.
		Consolidat	Elevul execută săritura în lungime cu un elan constant, bătaie corectă pe piciorul de impuls, poziție în ghemuit bine conturată în faza de zbor și aterizare controlată.
		Avansat	Elevul execută săritura în lungime cu elan ritmat și eficient, bătaie puternică și corectă, menținerea clară a poziției în ghemuit în zbor și aterizare tehnică, maximizând lungimea săriturii.
	Elevul execută săritura în înălțime prin procedeul cu pășire, cât mai înaltă, respectând mecanismul de bază al săriturii.	De bază	Elevul execută săritura în înălțime prin procedeul cu pășire cu elan și bătaie, zbor parțial corecte și reușind o aterizare sigură, dar cu control redus.
		Consolidat	Elevul execută săritura în înălțime prin procedeul cu pășire cu un elan constant, bătaie corectă pe piciorul de impuls, faza de zbor bine conturată și aterizare controlată.
		Avansat	Elevul execută săritura în înălțime prin procedeul cu pășire cu elan ritmat și eficient, bătaie puternică și corectă, faza de zbor bine conturată și aterizare controlată, maximizând înălțimea săriturii.
	Elevul execută aruncarea mingii de oină de pe loc, cât mai lungă, respectând mecanismul de bază al aruncării.	De bază	Elevul execută aruncarea mingii de oină de pe loc, cu poziționare parțial corectă a picioarelor, trunchiului și brațului, realizând o distanță redusă de aruncare.
		Consolidat	Elevul execută aruncarea mingii de oină cu poziționarea corectă a corpului, realizând

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			transferul greutății corpului, realizând o distanță de aruncare medie.
		Avansat	Elevul execută aruncarea mingii de oină de pe loc cu tehnică eficientă, obținând o distanță de aruncare mare și o direcție controlată.
	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minibaschetului, executând corect procedeele tehnice, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul participă la jocuri pregătitoare executând pase și deplasări simple, având nevoie de sprijin în respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază.
		Avansat	Elevul execută corect și eficient pase, prinderi, aruncări și deplasări în cadrul jocurilor dinamice de minibaschet, se poziționează adecvat în teren și respectă regulile de bază, contribuind activ la desfășurarea jocului.
	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minifotbalului, executând corect procedeele tehnice fundamentale, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul execută procedee tehnice fundamentale (conducerea mingii, pasa scurtă, oprirea mingii etc.) cu acuratețe parțială în jocuri pregătitoare și se adaptează dificil la ritmul jocului, având nevoie de reamintiri pentru respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect procedeele tehnice fundamentale (conducerea mingii, pasă, preluare, șut la poartă etc.) în jocurile dinamice, se poziționează adecvat în teren, se adaptează bine la cerințele jocului și respectă constant regulile de bază ale minifotbalului.
		Avansat	Elevul execută cursiv și eficient procedeele tehnice fundamentale (conducerea mingii, pasă, preluare, șut la poartă etc.) în jocurile pregătitoare, își adaptează prompt execuția la situațiile de joc, demonstrează anticipare, cooperare și inițiativă, contribuind activ și responsabil la desfășurarea jocului, respectând regulile de bază ale minifotbalului.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	Elevul participă la jocuri dinamice și pregătitoare specifice minihandbalului, executând corect procedeele tehnice fundamentale, adaptându-și execuția la cerințele jocului și respectând regulile de bază.	De bază	Elevul execută procedee tehnice fundamentale (deplasare, pasă, prindere etc.) cu acuratețe parțială în jocuri pregătitoare, se adaptează dificil la ritmul jocului și are nevoie de reamintiri frecvente pentru respectarea regulilor.
		Consolidat	Elevul execută corect procedeele tehnice fundamentale (deplasare, pasare, prindere, aruncare la poartă etc.) în jocurile dinamice, se poziționează adecvat, se adaptează bine la cerințele jocului și respectă constant regulile de bază ale minihandbalului.
		Avansat	Elevul execută eficient și cursiv procedeele tehnice fundamentale (deplasare, pasare, prindere, aruncare la poartă etc.) în jocurile pregătitoare, își adaptează prompt execuția la situațiile de joc, demonstrează anticipare, cooperare și inițiativă, contribuind activ la desfășurarea jocului, respectând regulile de bază ale minihandbalului.
	Elevul participă la jocuri dinamice specifice badmintonului, tenisului și tenisului de masă, executând corect loviturile de bază și adaptându-și mișcările la direcția și viteza mingii/fluturașului, respectând regulile de bază ale jocului.	De bază	Elevul execută loviturile de bază folosind mișcări simple, reușind contacte ocazionale ale rachetei/paletei cu mingea/fluturașul, adaptându-se cu dificultate la traiectorie, având nevoie de reamintiri frecvente pentru respectarea regulilor de bază ale jocului.
		Consolidat	Elevul execută corect lovituri de bază, se deplasează corespunzător și menține schimburi scurte în ritm controlat, respectând constant regulile de bază ale jocului.
		Avansat	Elevul lovește mingea/fluturașul cu precizie și control, anticipează traiectoria, se deplasează și menține schimburi eficiente, respectând regulile de bază ale jocului.
	Elevul participă la activități și jocuri specifice disciplinelor sportive	De bază	Elevul execută mișcările de bază ale disciplinei alternative cu acuratețe parțială, se adaptează greu la condițiile de mediu și are

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	alternative (de sezon), executând corect mișcările de bază, adaptându-și tehnica la condițiile de mediu și respectând regulile de siguranță.		nevoie de sprijin frecvent pentru a respecta regulile de siguranță.
		Consolidat	Elevul execută corect mișcările fundamentale, se adaptează bine la condițiile specifice sezonului și respectă constant regulile de siguranță și cooperare.
		Avansat	Elevul execută eficient și fluent mișcările specifice disciplinelor alternative, își adaptează execuția la variațiile terenului și condițiilor meteo, demonstrează coordonare și control superioare și acționează responsabil pentru siguranța proprie și a colegilor.
C.S. 2.7. Valorificarea deprinderilor sportive cu componentă estetică în activitățile de reprezentare a clasei/unității de învățământ	Elevul execută corect și cursiv legări de elemente acrobatice statice și dinamice.	De bază	Elevul execută corect legări de două elemente acrobatice statice și dinamice.
		Consolidat	Elevul execută corect și cursiv legări de trei elemente acrobatice statice și dinamice.
		Avansat	Elevul execută corect și cursiv legări de patru elemente acrobatice statice și dinamice.
	Elevul execută corect și cursiv legări de elemente ritmice pe fond muzical.	De bază	Elevul execută corect legări de două elemente ritmice.
		Consolidat	Elevul execută corect și cursiv legări de trei elemente ritmice pe fond muzical.
		Avansat	Elevul execută corect și cursiv legări de patru elemente ritmice pe fond muzical.
	Elevul execută structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.	De bază	Elevul execută cu o tehnică parțial corectă, structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.
		Consolidat	Elevul execută cu o tehnică corectă structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.
		Avansat	Elevul execută cu o tehnică corectă și cursivă structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice.
C.S. 3.1. Manifestarea atitudinii de fair-play în	Elevul manifestă atitudinea de fair-play în activitățile motrice și sportive, respectând regulile, normele	De bază	Elevul respectă parțial regulile și atribuțiile rolurilor, manifestând fair-play la solicitarea cadrului didactic și acordând sprijin colegilor cu ajutor.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
timpul activităților motrice/sportive	de comunicare și atribuțiile rolurilor, gestionând emoțiile și sprijinind colegii și adversarii.	Consolidat	Elevul respectă regulile și atribuțiile rolurilor, gestionează adecvat emoțiile, sprijină colegii și încurajează adversarii, manifestând fair-play în mod constant.
		Avansat	Elevul respectă autonom regulile și atribuțiile rolurilor, gestionează eficient emoțiile, sprijină colegii și apreciază corect adversarii, manifestând fair-play constant în activități motrice competiționale și necompetiționale.
C.S. 3.2. Asumarea rolurilor de conducere sau subordonare specifice activităților sportive	Elevul își asumă rolurile de conducere sau subordonare în activitățile sportive, respectând atribuțiile fiecărui rol și normele de comunicare cu colegii, partenerii, adversarii și arbitrii, colaborând eficient în grup.	De bază	Elevul îndeplinește parțial rolurile de conducere sau subordonare și respectă elementar normele de comunicare, cu sprijinul cadrului didactic.
		Consolidat	Elevul își asumă corect rolurile de conducere sau subordonare, respectă regulile de comunicare și cooperează eficient în cadrul echipei.
		Avansat	Elevul își asumă autonom rolurile de conducere sau subordonare, aplică corect normele de comunicare și contribuie activ la colaborarea și buna desfășurare a activităților sportive.
C.S. 3.3. Manifestarea constantă a unui comportament asertiv, în activitățile sportive competiționale	Elevul manifestă constant un comportament asertiv în activitățile sportive competiționale, gestionând emoțiile, respectând regulile și atribuțiile rolurilor și comunicând eficient cu colegii, partenerii și adversarii.	De bază	Elevul manifestă comportament asertiv parțial, respectă regulile și atribuțiile rolurilor doar la indicația cadrului didactic și gestionează cu dificultate emoțiile în activități sportive.
		Consolidat	Elevul manifestă comportament asertiv constant, respectă regulile și atribuțiile rolurilor, gestionează adecvat emoțiile și comunică corect cu colegii și adversarii în cadrul activităților sportive.
		Avansat	Elevul manifestă autonomie în comportamentul asertiv, respectă integral regulile și atribuțiile rolurilor, gestionează eficient emoțiile și contribuie activ la colaborarea și atmosfera pozitivă în întrecerile sportive competiționale.

Clasa a V-a

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
C.S. 1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate	Elevul recunoaște principalele aspecte ale stării generale de sănătate.	De bază	Elevul identifică reacții simple ale organismului la efort.
		Consolidat	Elevul identifică și explică reacțiile organismului la efort și în repaus.
		Avansat	Elevul explică, compară și aplică recunoașterea reacțiilor organismului.
C.S. 1.2. Identificarea, în activitățile de educație fizică, a factorilor de creștere a rezistenței organismului la influențele nocive ale factorilor de mediu	Elevul recunoaște factorii care cresc rezistența organismului la mediul înconjurător.	De bază	Elevul identifică factori simpli (echipament, hidratare).
		Consolidat	Elevul identifică și explică rolul factorilor de protecție.
		Avansat	Elevul explică și aplică corect măsuri de adaptare la condițiile de mediu.
C.S. 2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase	Elevul execută, la comandă, pozițiile și mișcările de bază ale principalelor segmente și regiuni ale corpului, realizează exerciții libere și cu obiecte pentru influențarea aparatului locomotor și menține o postură corporală corectă pe parcursul lecției.	De bază	Elevul execută pozițiile și mișcările de bază cu acuratețe parțială, menținând postura corectă doar pentru perioade scurte.
		Consolidat	Elevul execută corect majoritatea pozițiilor și mișcărilor de bază, realizând exercițiile libere și cu obiecte conform indicațiilor și menținând postura corectă în cea mai mare parte a execuției.
		Avansat	Elevul execută precis pozițiile, mișcările de bază și exercițiile de influențare, menținând constant postura corporală corectă pe parcursul execuției.
C.S. 2.2. Identificarea, în cadrul activităților de	Elevul identifică elementele care caracterizează dezvoltarea fizică armonioasă.	De bază	Elevul identifică elemente simple (postura, poziția corpului).
		Consolidat	Elevul identifică și explică elementele dezvoltării armonioase.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
educație fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă		Avansat	Elevul explică și aplică corect elementele în execuțiile motrice.
C.S. 2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază	Elevul reacționează cât mai rapid la diferiți stimuli și se deplasează cu viteză maximă pe distanțe și direcții variate.	De bază	Elevul reacționează la stimuli vizuali/auditivi/tactili și se deplasează cu viteză pe distanța și direcția indicată.
		Consolidat	Elevul reacționează rapid la stimuli vizuali/auditivi/tactili și se deplasează cu viteză mare pe distanța și direcția indicată.
		Avansat	Elevul reacționează cât mai rapid la stimuli vizuali/auditivi/tactili și se deplasează, menținând viteza maximă pe distanțe și direcții variate.
	Elevul coordonează eficient mișcarea segmentelor corporale în exerciții și situații motrice variate, menținând controlul, orientarea și ritmul execuției.	De bază	Elevul își coordonează mișcările segmentelor în exerciții simple, reușind orientarea corectă a corpului în majoritatea situațiilor.
		Consolidat	Elevul își coordonează precis și fluent acțiunea segmentelor în exerciții variate, menținând control și ritm constant pe parcursul execuției.
		Avansat	Elevul își coordonează complex și adaptativ mișcările segmentelor față de corp în situații dinamice, ajustând rapid direcția și intensitatea mișcării.
	Elevul manevrează eficient obiecte sportive, individual și în exerciții cu parteneri, demonstrând control și precizie.	De bază	Elevul manevrează obiecte individual și în schimburi elementare cu un partener, menținând în general controlul mișcării.
		Consolidat	Elevul manevrează obiecte cu precizie și ritm stabil atât individual, cât și în cooperare cu un partener, realizând acțiuni variate fără întreruperi.
		Avansat	Elevul manevrează rapid, precis și adaptativ obiecte în situații individuale și cu parteneri, ajustând mișcările în funcție de direcție, viteză și interacțiune.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	Elevul menține controlul corpului în poziții statice și în deplasări pe suprafețe înguste, situate la diverse înălțimi, inclusiv în activități ce implică purtarea sau manipularea unor obiecte.	De bază	Elevul își menține echilibrul în poziții statice și în deplasări lente pe suprafețe înguste, reușind sarcini simple de manipulare a obiectelor.
		Consolidat	Elevul își menține echilibrul stabil în poziții statice și în deplasări variate pe suprafețe înguste, inclusiv la înălțimi mici, executând corect acțiuni de purtare, depunere sau culegere a obiectelor.
		Avansat	Elevul își menține echilibrul cu precizie în poziții statice și în deplasări dinamice pe suprafețe înguste situate la diferite înălțimi, efectuând fluent și sigur sarcini complexe de manipulare a obiectelor.
	Elevul realizează mișcări dinamice ale segmentelor corporale cu eficiență și control, demonstrând niveluri adecvate de forță specifică vârstei și genului.	De bază	Elevul execută mișcări dinamice simple ale brațelor și picioarelor cu intensitate mică, menținând corectitudinea mișcării în majoritatea repetărilor.
		Consolidat	Elevul execută mișcări dinamice variate ale segmentelor cu intensitate medie, reușind un număr mare de repetări fără pierderea eficienței.
		Avansat	Elevul execută mișcări dinamice precise ale segmentelor corporale, menținând ritmul și eficiența în exerciții complexe.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de rezistență generală la eforturi aerobe, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob cu durată și tempo uniform scăzute.
		Consolidat	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob și mixt cu durată și tempo uniform moderate.
		Avansat	Elevul execută sarcinile motrice care implică efort aerob cu durată mare și tempo uniform moderat.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite, demonstrând niveluri adecvate de rezistență	De bază	Elevul execută sarcinile motrice variate cu un număr redus de repetări, angrenând în efort sub 30% din masa musculară.
		Consolidat	Elevul execută sarcinile motrice variate cu un număr moderat de repetări și ritm stabil,

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	musculară locală, specifice vârstei și genului.		angrenând în efort sub 30% din masa musculară.
		Avansat.	Elevul execută sarcinile motrice variate, cu un număr ridicat de repetări corecte și ritm constant, angrenând în efort sub 30% din masa musculară.
C.S. 2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple – specifice disciplinelor sportive studiate	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat cu o tehnică de alergare corectă, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat doar în prima parte a distanței de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
		Consolidat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
		Avansat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
	Elevul execută alergarea de rezistență, menținând un nivel adecvat în coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută alergarea de rezistență, prezentând greșeli în tehnica de coordonare a respirației cu ritmul pașilor de alergare și având nevoie de pauze de mers frecvente.
		Consolidat	Elevul execută alergarea de rezistență reușind să mențină un nivel adecvat de coordonare a respirației cu ritmul pașilor de alergare cu cât mai puține pauze de mers.
		Avansat	Elevul execută alergarea de rezistență demonstrând o tehnică corectă de coordonare a respirației cu ritmul pașilor de alergare, reglându-și efortul pentru a finaliza distanța de alergare fără pauze.
	Elevul execută corect elementele școlii aruncării,	De bază	Elevul execută aruncările cu precizie variabilă, cu control parțial al brațului și trunchiului,

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	aplicând aruncarea tip azvârlire cu un braț și aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță, menținând coordonarea segmentelor corporale, ritmul execuției și poziția corectă a trunchiului și brațului.		necesitând corecții frecvente în timpul execuției.
		Consolidat	Elevul execută aruncările corect, menținând coordonarea segmentelor corporale și ritmul execuției, obținând aruncări precise și sigure pe distanțe moderate.
		Avansat	Elevul execută aruncările fluent și precis, controlând complet coordonarea segmentelor corporale, ritmul și poziția trunchiului și brațului, obținând aruncări eficiente și sigure la distanțe optime.
	Elevul execută corect elemente statice și dinamice de gimnastică, menținând controlul segmentelor corporale, echilibrul și coordonarea în spațiu și timp, precum și continuitatea execuției în combinații simple de elemente acrobatice.	De bază	Elevul execută elementele statice și dinamice cu control parțial al segmentelor corporale, cu echilibru și coordonare incompletă și necesită corecții frecvente pentru realizarea combinațiilor.
		Consolidat	Elevul execută majoritatea elementelor statice și dinamice corect, menținând echilibrul, coordonarea și controlul segmentelor corporale, realizând combinații simple cu continuitate și siguranță.
		Avansat	Elevul execută fluent și precis toate elementele statice și dinamice, controlând complet echilibrul și segmentelor corporale, realizând combinații acrobatice complexe cu continuitate, siguranță și poziții corecte.
	Elevul execută sărituri pe aparate cu control și coordonare, aplicând tehnica săriturii în sprijin ghemuit, urmată de coborâre prin săritură dreaptă, menținând echilibrul și postura corectă, și înțelege criteriile de evaluare a săriturilor.	De bază	Elevul execută săritura cu control parțial, prezentând dezechilibre sau erori la aterizare și necesitând corecții frecvente.
		Consolidat	Elevul execută săritura corect, menținând postura și echilibrul, cu aterizare sigură și continuitate.
		Avansat	Elevul execută săritura fluent și precis, menținând postura corectă și echilibrul în toate fazele, aterizând sigur.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	Elevul execută corect procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare respectând condițiile regulamentare specifice jocului de baschet.	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.
		Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.
		Avansat	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
	Elevul execută corect procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare respectând condițiile regulamentare specifice jocului de fotbal.	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.
		Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.
		Avansat	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
	Elevul execută corect procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare respectând condițiile regulamentare specifice jocului de handbal.	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.
		Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.
		Avansat	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
	Elevul execută corect procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	respectând condițiile regulamentare specifice jocului de oină.	Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.
		Avansat	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
	Elevul execută corect procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare respectând condițiile regulamentare specifice jocului de rugby-tag.	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.
		Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.
		Avansat	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
	Elevul execută corect procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare respectând condițiile regulamentare specifice jocului de volei.	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.
		Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.
		Avansat	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
	Elevul execută corect procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare respectând condițiile regulamentare specifice torball și goalball.	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.
		Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
		Avansat	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
	Elevul utilizează corect și în condiții de siguranță elementele tehnice de bază specifice disciplinei sportive alternative, în situații variate de joc sau exercițiu, demonstrând control motric, respectarea regulilor și cooperarea cu partenerii.	De bază	Elevul execută elementele tehnice de bază în condiții controlate, cu sprijin din partea profesorului, respectând indicațiile și regulile specifice disciplinei.
		Consolidat	Elevul aplică elementele tehnice de bază în situații variate de exercițiu sau joc, cu acuratețe moderată, gestionând independent sarcinile și respectând constant regulile și partenerii.
		Avansat	Elevul combină elementele tehnice de bază în secvențe sau situații de joc și/sau concurs complexe, demonstrând control, adaptare rapidă și cooperare eficientă cu partenerii.
C.S. 3.1. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora	Elevul execută corect activitățile motrice în diferite formații, respectând regulile specifice.	De bază	Elevul realizează activități simple în formație.
		Consolidat	Elevul execută corect majoritatea activităților în formații.
		Avansat	Elevul aplică corect toate formele de organizare motrică.
C.S. 3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite	Elevul respectă regulile și colegii pe parcursul activităților motrice.	De bază	Elevul respectă parțial regulile.
		Consolidat	Elevul respectă regulile în majoritatea activităților.
		Avansat	Elevul respectă regulile în mod constant și dă exemplu colegilor.
C.S. 3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere	Elevul respectă partenerii și adversarii în timpul întrecerilor și activităților sportive.	De bază	Elevul respectă parțial regulile .
		Consolidat	Elevul respectă regulile în majoritatea activităților.
		Avansat	Elevul respectă regulile în mod constant și dă exemplu colegilor.

Clasa a VI-a

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
C.S. 1.1. Operarea cu indicatorii fiziologici de bază ai stării de sănătate specifici vârstei și genului	Elevul măsoară și interpretează indicatorii fiziologici de bază pentru starea de sănătate.	De bază	Elevul măsoară pulsul și respirația, recunoaște valorile normale aproximative.
		Consolidat	Elevul măsoară corect indicatorii, explică valorile normale în funcție de vârstă și gen.
		Avansat	Elevul interpretează valorile, compară cu norme și sugerează măsuri simple de menținere a sănătății.
C.S. 1.2. Aplicarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de prevenire a influențelor nocive ale factorilor de mediu	Elevul aplică măsurile de prevenire a efectelor nocive ale factorilor de mediu în activități fizice.	De bază	Elevul aplică măsuri simple (echipament, hidratare).
		Consolidat	Elevul aplică corect măsuri preventive în majoritatea situațiilor.
		Avansat	Elevul aplică corect și consecvent măsuri preventive și sugerează soluții pentru situații diferite.
C.S. 2.1. Utilizarea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase	Elevul execută corect și coordonat pozițiile și mișcările segmentelor corporale, efectuează exerciții cu obiecte pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, compară postura corporală proprie cu modelele prezentate.	De bază	Elevul execută pozițiile și mișcările cu precizie limitată, folosind terminologia doar parțial, realizând exercițiile cu obiecte cu control redus.
		Consolidat	Elevul execută majoritatea pozițiilor și mișcărilor corect, folosind terminologia adecvat, realizând exercițiile cu obiecte cu control și coordonare bune.
		Avansat	Elevul execută majoritatea pozițiilor și mișcărilor corect, folosind terminologia adecvat, realizând exercițiile cu obiecte cu control și coordonare bune.
C.S. 2.2. Caracterizarea generală a	Elevul evaluează și caracterizează nivelul propriei dezvoltări fizice	De bază	Elevul identifică elementele principale ale dezvoltării fizice.
		Consolidat	Elevul descrie și explică nivelul propriei dezvoltări pentru majoritatea elementelor

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
propriei dezvoltări fizice		Avansat	Elevul analizează complet dezvoltarea fizică proprie, comparând cu standarde și propunând măsuri de îmbunătățire.
C.S. 2.3. Efectuarea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază	Elevul reacționează cât mai rapid la diferiți stimuli și se deplasează cu viteză maximă pe distanțe și direcții variate.	De bază	Elevul reacționează rapid la stimuli vizuali/auditivi/tactili și se deplasează cu viteză pe distanța și direcția indicată.
		Consolidat	Elevul reacționează rapid la stimuli vizuali/auditivi/tactili și se deplasează cu viteză mare pe distanța și direcția indicată.
		Avansat	Elevul reacționează cât mai rapid la stimuli vizuali/auditivi/tactili și se deplasează, menținând viteza maximă pe distanțe și direcții variate.
	Elevul își coordonează eficient acțiunile segmentelor corpului și ale întregului corp, adaptând mișcările în spațiu și timp în funcție de cerințele exercițiilor și situațiilor de joc.	De bază	Elevul execută exerciții simple de coordonare menținând controlul segmentelor corpului.
		Consolidat	Elevul execută mișcări coordonate ale întregului corp în exerciții cu dificultate medie.
		Avansat	Elevul execută mișcări complexe ale întregului corp în situații dinamice, menținând precizie și control.
	Elevul își coordonează acțiunile motrice în relație cu parteneri și adversari, adaptând mișcările în funcție de spațiu, ritm, semnale și schimbările din situația de joc.	De bază	Elevul execută acțiuni simple în perechi menținând controlul mișcării.
		Consolidat	Elevul își coordonează mișcările în situații de colaborare, menținând ritmul și direcția de deplasare.
		Avansat	Elevul execută mișcări complexe în cooperare și opoziție, menținând coordonarea brațe–picioare și controlul deplasării.
	Elevul manevrează diferite obiecte cu ambele mâini sau ambele picioare, demonstrând control, precizie și alternanță eficientă	De bază	Elevul realizează mânguirea simplă a obiectelor cu fiecare mână sau picior separat, cu control parțial și ritm redus.
		Consolidat	Elevul manevrează obiectele cu ambele mâini/picioare în mod alternativ, menținând control, ritm constant și precizie adecvată.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
		Avansat	Elevul execută secvențe variate de mănuire a obiectelor, folosind ambidexteritatea în mod precis și creativ, menținându-și coordonarea și adaptându-și acțiunile la cerințe diferite.
	Elevul menține poziții statice cu baze de sprijin reduse și se deplasează în echilibru pe suprafețe înguste sau înălțate, liber sau purtând obiecte, adaptându-și postura și controlul corpului în funcție de dificultatea situației.	De bază	Elevul se deplasează pe suprafețe înguste la nivelul solului, cu ritm lent și ezitări, fără purtare de obiecte.
		Consolidat	Elevul se deplasează în echilibru pe suprafețe înguste sau ușor înclinate, liber sau purtând obiecte ușoare, cu control stabil.
		Avansat	Elevul se deplasează în echilibru pe suprafețe înguste, înălțate sau înclinate, purtând obiecte și păstrând stabilitate și precizie în mișcare.
	Elevul realizează acțiuni motrice explozive cu intensitate maximă, coordonându-și eficient segmentele corpului pentru a produce mișcări rapide și puternice.	De bază	Elevul execută sărituri sau aruncări simple, cu impuls moderat și control parțial al segmentelor.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni explozive cu o coordonare bună și cu amplitudine specifică vârstei.
		Avansat	Elevul demonstrează forță și viteză maximă în acțiunile scurte, specifice execuțiilor de tip sprint, detentă sau aruncări.
	Elevul realizează mișcări dinamice ale segmentelor corpului cu forță și control, în exerciții specifice ce implică ridicări, împingeri, tracțiuni sau deplasări, menținând postura corectă și un ritm adecvat sarcinii.	De bază	Elevul execută mișcări segmentare simple cu control parțial și amplitudine redusă.
		Consolidat	Elevul realizează mișcări dinamice ale segmentelor cu forță și coordonare adecvate, menținând amplitudinea și ritmul în mod constant.
		Avansat	Elevul execută serii de mișcări izotonice segmentare (de exemplu: ridicări controlate ale trunchiului, genuflexiuni, flotări adaptate) cu forță, viteză și stabilitate ridicate.
	Elevul execută repetat mișcări dinamice ale segmentelor corpului, pe	De bază	Elevul execută serii scurte de mișcări segmentare cu ritm lent și întreruperi frecvente.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	durate sau număr de repetări crescute progresiv, menținând tehnica corectă și un nivel constant de efort, caracteristic regimului de rezistență musculară.	Consolidat	Elevul execută serii de mișcări dinamice segmentare cu număr moderat de repetări, menținând un ritm constant și tehnică adecvată pe majoritatea execuției.
		Avansat	Elevul execută serii lungi de mișcări izotonice segmentare, cu rezistență musculară ridicată, menținând ritm constant, amplitudine și tehnică foarte bună.
	Elevul susține eforturi aerobe de durată moderată, menținând un ritm constant al mișcărilor, o respirație adecvată și un nivel optim al intensității, adaptat propriilor posibilități, demonstrând dezvoltarea capacității cardio-respiratorii.	De bază	Elevul parcurge distanțe scurte sau medii în alergare ușoară, cu ritm variabil și pauze dese.
		Consolidat	Elevul menține alergare continuă pe durată moderată (specifică vârstei) cu ritm constant și control al respirației.
		Avansat	Elevul susține eforturi aerobe prelungite, cu ritm constant și eficient, menținând postura și coordonarea mișcărilor pe toată durata.
	Elevul efectuează mișcări dinamice sau statice, cu control al tehnicii și amplitudinii, pentru a dezvolta rezistența locală a grupelor musculare implicate cu eforturi repetate sau prelungite.	De bază	Elevul execută sarcinile motrice variate cu un număr redus de repetări, angrenând în efort sub 30% din masa musculară.
		Consolidat	Elevul execută sarcinile motrice variate cu un număr moderat de repetări și ritm stabil, angrenând în efort sub 30% din masa musculară.
		Avansat	Elevul execută sarcinile motrice variate, cu un număr ridicat de repetări corecte și ritm constant, angrenând în efort sub 30% din masa musculară.
C.S. 2.4. Executarea de procedee tehnice în structuri motrice specifice disciplinelor sportive studiate	Elevul execută alergarea de viteză menținând un tempo accelerat cu o tehnică de alergare corectă, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat doar în prima parte a distanței de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului, a pasului alergătorde accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
		Consolidat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică parțial

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
		Avansat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
	Elevul execută alergarea de rezistență menținând un nivel adecvat în coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută alergarea de rezistență, prezentând greșeli în tehnica de coordonare a respirației cu ritmul pașilor de alergare și având nevoie de pauze de mers frecvente.
		Consolidat	Elevul execută alergarea de rezistență reușind să mențină un nivel adecvat de coordonare a respirației cu ritmul pașilor de alergare cu cât mai puține pauze de mers.
		Avansat	Elevul execută alergarea de rezistență demonstrând o tehnică corectă de coordonare a respirației cu ritmul pașilor de alergare, reglându-și efortul pentru a finaliza distanța de alergare fără pauze.
	Elevul execută corect elementele școlii săriturii, aplicând pasul săltat, pasul sărit, săritura în lungime cu 1½ pași în aer și săritura în înălțime cu pășire, realizând elanul, bătaia și desprinderea în zonele marcate și respectând regulile de măsurare și depășire a pragurilor.	De bază	Elevul execută săriturile cu control parțial, cu erori la elan, bătaie sau desprindere, aplică incomplet cunoștințele despre măsurare și depășirea pragurilor și necesită corecții frecvente.
		Consolidat	Elevul execută majoritatea săriturilor corect, menținând coordonarea segmentelor corporale, realizând elanul, bătaia și desprinderea în zonele marcate și aplică corect regulile de măsurare și depășire a pragurilor.
		Avansat	Elevul execută săriturile fluent și precis, cu elan, bătaie și desprindere corectă în toate fazele, aplică toate regulile de măsurare și depășire a pragurilor și controlează optim segmentele corporale pe întreaga durată a săriturii.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	Elevul execută corect elementele școlii aruncării, aplicând aruncarea tip azvârlire cu un braț și aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță, menținând coordonarea segmentelor corporale, ritmul execuției și poziția corectă a trunchiului și brațului.	De bază	Elevul execută aruncările cu precizie variabilă, cu control parțial al brațului și trunchiului, necesitând corecții frecvente în timpul execuției.
		Consolidat	Elevul execută aruncările corect, menținând coordonarea segmentelor corporale și ritmul execuției, obținând aruncări precise și sigure pe distanțe moderate.
		Avansat	Elevul execută aruncările fluent și precis, controlând complet coordonarea segmentelor corporale, ritmul și poziția trunchiului și brațului, obținând aruncări eficiente și sigure la distanțe optime.
	Elevul execută corect elemente statice și dinamice de gimnastică, menținând controlul segmentelor corporale, echilibrul și coordonarea în spațiu și timp, precum și continuitatea execuției în combinații simple de elemente acrobatice.	De bază	Elevul execută elementele statice și dinamice cu control parțial al segmentelor corporale, cu echilibru și coordonare incompletă și necesită corecții frecvente pentru realizarea combinațiilor.
		Consolidat	Elevul execută majoritatea elementelor statice și dinamice corect, menținând echilibrul, coordonarea și controlul segmentelor corporale, realizând combinații simple cu continuitate și siguranță.
		Avansat	Elevul execută fluent și precis toate elementele statice și dinamice, controlând complet echilibrul și segmentelor corporale, realizând combinații acrobatice complexe cu continuitate, siguranță și poziții corecte.
	Elevul execută sărituri pe aparate, realizând săritura în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii așezate longitudinal, urmată de rostogolire în ghemuit, menținând controlul segmentelor corporale, postura corectă și continuitatea mișcării.	De bază	Elevul execută săritura și rostogolirea cu control parțial, cu dezechilibre sau erori la poziția trunchiului și a brațelor, necesitând corecții frecvente.
		Consolidat	Elevul execută corect săritura și rostogolirea, menținând echilibrul și postura corectă, realizând continuitatea mișcării cu siguranță și coordonare moderată.
		Avansat	Elevul execută fluent și precis săritura și rostogolirea, menținând poziția corectă a

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			trunchiului și membrelor, cu echilibru optim și continuitate completă a mișcării, fără erori.
	Elevul execută corect procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare respectând condițiile regulamentare specifice jocului de baschet, fotbal, handbal, oină, rugby-tag, volei, torball, goalball.	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.
		Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.
		Avansat	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
	Elevul utilizează corect și în condiții de siguranță elementele tehnice de bază specifice disciplinei sportive alternative, în situații variate de joc sau exercițiu, demonstrând control motric, respectarea regulilor și cooperarea cu partenerii.	De bază	Elevul execută elementele tehnice de bază în condiții controlate, cu sprijin din partea profesorului, respectând indicațiile și regulile specifice disciplinei.
		Consolidat	Elevul aplică elementele tehnice de bază în situații variate de exercițiu sau joc, cu acuratețe moderată, gestionând independent sarcinile și respectând constant regulile și partenerii.
		Avansat	Elevul combină elementele tehnice de bază în secvențe sau situații de joc și/sau concurs complexe, demonstrând control, adaptare rapidă și cooperare eficientă cu partenerii.
C.S. 3.1. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor elemente de gimnastică	Elevul organizează corect materialele și spațiul și execută elemente de gimnastică respectând instrucțiunile.	De bază	Elevul efectuează sarcinile de organizare și execută elementele simple.
		Consolidat	Elevul organizează corect spațiul și materialele și execută elementele conform cerințelor.
		Avansat	Elevul organizează eficient spațiul și materialele și execută corect și fluent toate elementele.
C.S. 3.2. Aplicarea pe	Elevul respectă regulile jocurilor și exercițiilor și le	De bază	Elevul respectă regulile și înțelege adaptarea lor.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
parcursul activităților a prevederilor regulamentare, în condițiile adaptării acestora	aplică adaptat la condițiile reale.	Consolidat	Elevul aplică corect regulile și adaptează în majoritatea situațiilor.
		Avansat	Elevul aplică constant regulile corect și adaptează independent regulile în diferite condiții.
C.S. 3.3. Evaluarea propriului randament în activitățile sportive	Elevul evaluează și analizează performanța sa fizică în cadrul activităților sportive.	De bază	Elevul identifică nivelul propriu de randament.
		Consolidat	Elevul evaluează corect majoritatea indicatorilor de performanță.
		Avansat	Elevul analizează complet randamentul, compară cu standarde și propune strategii de îmbunătățire.

Clasa a VII-a

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
C.S. 1.1. Aplicarea modalităților de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate	Elevul aplică corect modalitățile de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate.	De bază	Elevul recunoaște și denumește corect modalitățile de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate: modalitățile de pregătire a organismului pentru efort, alternarea eforturilor cu pauze de revenire a organismului și măsurile de prevenire a accidentelor .
		Consolidat	Elevul aplică, cu sprijin minim modalitățile de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate: modalitățile de pregătire a organismului pentru efort, alternarea eforturilor cu pauze de revenire a organismului și măsurile de prevenire a accidentelor .
		Avansat	Elevul aplică corect și autonom modalitățile de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate: modalitățile de pregătire a organismului pentru efort, alternarea eforturilor cu pauze de revenire a organismului și măsurile de prevenire a accidentelor .
C.S. 1.2. Adaptarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de pregătire a organismului pentru eforturi în condiții variate de mediu	Elevul adaptează măsurile de pregătire a organismului pentru efort în condiții variate de mediu, pe parcursul lecțiilor de educație fizică.	De bază	Elevul adaptează măsurile de pregătire a organismului pentru efort în condiții variate de mediu la indicația cadrului didactic.
		Consolidat	Elevul adaptează măsurile de pregătire a organismului pentru efort, ținând cont de reacțiile propriului organism și de influența factorilor de mediu (expunere progresivă, dozarea efortului).
		Avansat	Elevul adaptează măsurile de pregătire a organismului pentru efort în condiții variate de mediu prin participarea activă la realizarea programelor de pregătire generală și specifică a organismului pentru efort.
C.S. 2.1. Operarea cu indicatorii specifci	Elevul execută corect complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă și profilactice pentru evitarea deviațiilor	De bază	Elevul execută exerciții de dezvoltare fizică armonioasă și/sau profilactice pentru evitarea deviațiilor coloanei vertebrale în cadrul unui complex, la indicația profesorului, de 5 exerciții 4x8 timpi.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
dezvoltării fizice armonioase	coloanei vertebrale formate din exerciții libere/cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical.	Consolidat	Elevul execută exerciții de dezvoltare fizică armonioasă și/sau profilactice pentru evitarea deviațiilor coloanei vertebrale în cadrul unui complex liber ales de 6 exerciții 4x8 timpi.
		Avansat	Elevul execută exerciții de dezvoltare fizică armonioasă și/sau profilactice pentru evitarea deviațiilor coloanei vertebrale în cadrul unui complex liber ales de 7 exerciții 4x8 timpi.
C.S. 2.2. Aplicarea celor mai importante măsuri pentru dezvoltarea fizică armonioasă	Elevul execută acțiuni motrice combinate, deprinderi de locomoție, manipulare și de stabilitate, adaptându-și mișcările la diferite contexte și sarcini motrice, specifice vârste și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice combinate demonstrând nivelul deprinderilor de locomoție, manipulare și de stabilitate în situații simple și situații previzibile indicate de profesor.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice combinate demonstrând nivelul deprinderilor de locomoție, manipulare și de stabilitate, în ritm și tempo accelerat.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice combinate demonstrând nivelul deprinderilor de locomoție, manipulare și de stabilitate, în cadrul unor contexte variate prin trasee aplicative și ștafete.
C.S. 2.3. Efectuarea exercițiilor complexe pentru dezvoltarea calităților motrice	Elevul execută acțiuni motrice diferite demonstrând niveluri adecvate de viteză de reacție și deplasare, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite răspunzând rapid, dar cu ezitări, la stimuli, în relație cu parteneri/ adversari și deplasându-se pe distanțe și direcții variate participând la întreceri simple.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite răspunzând cu viteză adecvată, fără ezitări la stimuli, în relație cu parteneri/adversari și se deplasează cu viteză pe distanțe și direcții variate participând la întreceri cu 2-3 adversari.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite răspunzând rapid și fără ezitări la stimuli, în relație cu parteneri/adversari și se deplasează rapid pe distanțe și direcții variate participând la întreceri de grup.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite de durată scurtă, coordonându-și corpul în spațiu

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	demonstrând niveluri adecvate de îndemânare, specifice vârstei și genului.		și timp, manevrând obiecte și menținându-și echilibrul în poziții statice în exerciții simple.
		Consolidat	Elevul execută individual acțiuni motrice diferite cu dificultate și durată medie, coordonându-și corpul în spațiu și timp, manevrând obiecte și menținându-și echilibrul în deplasare în exerciții combinate.
		Avansat	Elevul execută individual acțiuni motrice diferite cu dificultate și durată mari, coordonându-și corpul în spațiu și timp, manevrând obiecte și menținându-și echilibrul în deplasare în exerciții combinate.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite demonstrând niveluri adecvate de rezistență, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite care implică rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe și variate de scurtă durată și tempo scăzut, rezistență musculară locală scăzută și rezistență în regim de forță scăzută.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite care implică rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe și variate de durată medie și tempo moderat, rezistență musculară locală, moderată și rezistență în regim de forță moderată.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite care implică rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe și variate de durată mare și tempo crescut, rezistență musculară locală mare și rezistență în regim de forță mare.
	Elevul execută acțiuni motrice diferite demonstrând niveluri adecvate de forță explozivă și forță în regim de rezistență, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice combinate demonstrând nivelul forței explozive și al forței în regim de rezistență pentru 3 grupe musculare cu intensitate mică (40%).
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice de forță explozivă și/sau forță în regim de rezistență pentru 3 grupe musculare cu intensitate medie (60%).
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice de forță explozivă și/sau forță în regim de rezistență pentru 3 grupe musculare cu intensitate crescută (80%).

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
C.S. 2.4. Aplicarea procedurilor tehnice de bază în acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive studiate	Elevul execută alergarea de viteză menținând un tempo accelerat cu o tehnică de alergare corectă, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat doar în prima parte a distanței de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
		Consolidat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
		Avansat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
	Elevul execută alergarea de rezistență menținând un nivel adecvat în coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută alergarea de rezistență, prezentând greșeli în tehnica de coordonare a respirației cu ritmul pașilor de alergare și având nevoie de pauze de mers frecvente.
		Consolidat	Elevul execută alergarea de rezistență reușind să mențină un nivel adecvat de coordonare a respirației cu ritmul pașilor de alergare cu cât mai puține pauze de mers.
		Avansat	Elevul execută alergarea de rezistență demonstrând o tehnică corectă de coordonare a respirației cu ritmul pașilor de alergare, reglându-și efortul pentru a finaliza distanța de alergare fără pauze.
	Elevul execută săritura demonstrând un nivel adecvat al mecanismului de bază a săriturii, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută izolat elementele din mecanismul de bază ale săriturii.
		Consolidat	Elevul execută integral săritura respectând condițiile regulamentare, obținând o lungime corespunzătoare vârstei și genului.
		Avansat	Elevul execută integral săritura în condiții de concurs, cu indici de performanță mari.
	Elevul execută aruncarea mingii de oină demonstrând un nivel adecvat al	De bază	Elevul execută aruncarea mingii de oină cu elan, cu poziționare parțial corectă a picioarelor, trunchiului și brațului, realizând o distanță redusă de aruncare.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	mecanismului de bază al aruncării.	Consolidat	Elevul execută aruncarea mingii de oină cu poziționarea corectă a corpului, realizând transferul de greutate, realizând o distanță de aruncare corespunzătoare vârstei și genului.
		Avansat	Elevul execută aruncarea mingii de oină cu elan, cu tehnică eficientă, obținând o distanță de aruncare mare și o direcție controlată.
	Elevul execută un exercițiu la sol cu legări de elemente statice și dinamice, demonstrând un nivel adecvat al tehnicii de execuție.	De bază	Elevul execută cursiv, un exercițiu la sol cu 2 elemente statice și 2 elemente dinamice legate
		Consolidat	Elevul execută cursiv, un exercițiu la sol cu 3 elemente statice și 3 elemente dinamice, legate.
		Avansat	Elevul execută cursiv, în condiții de concurs un exercițiu la sol cu șapte elemente legate, impus de profesor.
	Elevul execută o săritură cu rostogolire, în ghemuit, pe lada de gimnastică așezată longitudinal și/sau o săritură în sprijin depărtat peste capră demonstrând un nivel adecvat al tehnicii de execuție a săriturii.	De bază	Elevul execută izolat elementele săriturii la aparat.
		Consolidat	Elevul execută integral o săritură la aparat.
		Avansat	Elevul execută integral o săritură la aparat în condiții de concurs.
	Elevul execută corect procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare respectând condițiile regulamentare specifice jocului de baschet, fotbal, handbal, oină, rugby-tag, volei, torball, goalball.	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.
		Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.
		Avansat	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare în condiții regulamentare specifice disciplinelor sportive alternative.	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.
		Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
		Avansat	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
C.S 3.1. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor procedee tehnice și acțiuni tactice specifice jocului sportiv practicat	Elevul îndeplinește sarcini de organizare în efectuarea unor procedee tehnice și acțiuni tactice specifice jocului sportiv practicat.	De bază	Elevul îndeplinește rolului de responsabil de grup în organizarea exersării pe grupe la jocul sportiv practicat.
		Consolidat	Elevul îndeplinește sarcini de apreciere a evoluției colegilor de grupă la executarea procedeeelor tehnice și a acțiunilor tactice din jocul sportiv practicat
		Avansat	Elevul îndeplinește sarcina de recepționare a greșelilor de execuție semnalate și luarea măsurilor de corectare a acestora.
C.S 3.2. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare	Elevul aplică pe parcursul activităților sportive prevederile regulamentare.	De bază	Elevul aplică pe parcursul activităților sportive prevederile regulamentare prin recepționarea observațiilor referitoare la încălcarea regulamentului și luarea măsurilor de încadrare a execuțiilor în prevederile regulamentare.
		Consolidat	Elevul aplică pe parcursul activităților sportive prevederile regulamentare prin efectuarea execuțiilor, procedeeelor tehnice și acțiunilor tactice conform prevederilor regulamentare, utilizarea eficientă a posibilităților oferite de prevederile regulamentare în acțiunile de atac și de apărare.
		Avansat	Elevul aplică pe parcursul activităților sportive prevederile regulamentare prin semnalarea și sancționarea abaterilor de la prevederile regulamentare, în calitate de arbitru.
C.S. 3.3. Manifestarea echilibrată în situații de învingător sau învins în întreceri și concursuri	Elevul manifestă constant un comportament echilibrat în întreceri și concursuri.	De bază	Elevul manifestă comportament echilibrat prin manifestarea neostentativă, alături de coechipieri, a satisfacției victoriei în întreceri și concursuri.
		Consolidat	Elevul manifestă comportament echilibrat prin suportarea demnă, alături de coechipieri, a înfrângerii în întreceri și concursuri.
		Avansat	Elevul manifestă comportament echilibrat prin felicitarea învingătorilor în întreceri și concursuri, inclusiv a adversarilor.

Clasa a VIII-a

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
C.S. 1.1. Adoptarea unui stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate	Elevul adoptă un stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate.	De bază	Elevul determină raportului dintre înălțime și greutate specific vârstei și genului și adoptarea măsurilor de menținere a acestuia, în valori normale.
		Consolidat	Elevul își însușește și execută exerciții și complexe de dezvoltare fizică, în vederea utilizării lor ca gimnastică zilnică.
		Avansat	Elevul își însușește și execută exercițiilor de dezvoltare a calităților motrice, în vederea utilizării acestora, în timpul liber, pentru fortificarea organismului.
C.S. 1.2. Expunerea progresivă, pe parcursul activităților de educație fizică, la influențele agresive ale unor factori de mediu	Pe parcursul activităților de educație fizică, elevul se expune progresiv la influențele agresive ale factorilor de mediu.	De bază	Elevul participă la desfășurarea unor etape ale lecției care implică expunerea progresivă la influența factorilor de mediu stresanți (temperaturi relativ scăzute/ crescute, vânt, ninsoare) la indicația cadrului didactic.
		Consolidat	Elevul execută unele exerciții adaptate diferitelor condiții de mediu la indicația cadrului didactic.
		Avansat	Elevul execută unele exerciții adaptate diferitelor condiții de mediu în mod autonom.
C.S. 2.1. Aplicarea noțiunilor specifice dezvoltării fizice armonioase în contexte diferite	Elevul execută acțiuni motrice diferite demonstrând procedeele de determinare a frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice simple demonstrând procedeele de determinare a frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului în cadrul unui complex de 6 exerciții de 4x8 timpi la indicația profesorului .
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice simple demonstrând structura și parametrii exercițiilor fizice pentru creșterea masei musculare și/sau structura și parametrii exercițiilor fizice pentru diminuarea țesutului adipos în cadrul unui complex de 7 exerciții de 4x8 timpi, liber ales.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice simple demonstrând structura și parametrii exercițiilor

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			fizice pentru creșterea masei musculare și/sau structura și parametrii exercițiilor fizice pentru diminuarea țesutului adipos în cadrul unui complex de 8 exerciții de 4x8 timpi, liber ales.
C.S. 2.2. Utilizarea măsurilor și mijloacelor de dezvoltare fizică armonioasă în concordanță cu particularitățile și interesele individuale	Elevul execută acțiuni motrice combinate, deprinderi de locomoție, manipulare și de stabilitate, adaptându-și mișcările la diferite parcursuri aplicative și ștafete, specifice vârste și genului. motrice, specifice vârste și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice combinate demonstrând nivelul deprinderilor de locomoție, manipulare și de stabilitate în parcursuri aplicative și ștafete indicate de profesor.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice combinate demonstrând nivelul deprinderilor de locomoție, manipulare și de stabilitate, în ritm și tempo accelerat, în parcursuri aplicative și ștafete variate.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice combinate demonstrând nivelul maxim al deprinderilor de locomoție, manipulare și de stabilitate, în parcursuri aplicative și ștafete sub formă de concurs.
C.S. 2.3. Efectuarea exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice combinate	Elevul execută acțiuni motrice complexe demonstrând niveluri adecvate de viteză în condiții variate/în condiții de coordonare/în condiții de rezistență, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice complexe răspunzând rapid, dar cu ezitări, la stimuli, deplasându-se pe distanțe progresive în condiții variate/ în condiții de coordonare / în condiții de rezistență.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice complexe răspunzând cu viteză adecvată, la stimuli, deplasându-se pe distanțe progresive în condiții variate/ în condiții de coordonare/în condiții de rezistență.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice complexe răspunzând cu viteză adecvată și fără ezitări la stimuli, deplasându-se pe distanțe progresive în condiții variate/ în condiții de coordonare/în condiții de rezistență.
	Elevul execută acțiuni motrice combinate demonstrând niveluri	De bază	Elevul execută acțiuni motrice combinate de durată scurtă, coordonându-și corpul în spațiu, manevrând obiecte și menținându-și echilibrul în poziții statice în exerciții simple.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	adecvate de îndemânare, specifice vârstei și genului.	Consolidat	Elevul execută individual acțiuni motrice combinate cu dificultate și durată medie, coordonându-și corpul în spațiu, manevrând obiecte, menținându-și echilibrul în poziții statice și menținându-și echilibrul în deplasare în exerciții combinate.
		Avansat	Elevul execută individual și în perechi, acțiuni motrice combinate, cu dificultate și durată mare, coordonându-și corpul în spațiu, manevrând obiecte în poziții statice și din deplasare și menținându-și echilibrul pe suprafețe diverse în probe specifice disciplinelor sportive predate.
	Elevul execută acțiuni motrice combinate demonstrând niveluri adecvate de detentă, forță dinamică segmentară, forță segmentară în regim de rezistență, forță specifică probelor și disciplinelor predate, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice combinate demonstrând nivelul forței dinamice segmentare, detentei, forței segmentare în regim de rezistență, forței specifice probelor și disciplinelor predate, pentru 4 grupe musculare cu intensitate mică (40%).
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice combinate demonstrând nivelul forței dinamice segmentare, detentei, forței segmentare în regim de rezistență, forței specifice probelor și disciplinelor predate, pentru 4 grupe musculare cu intensitate medie (60%).
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice combinate demonstrând nivelul forței dinamice segmentare, detentei, forței segmentare în regim de rezistență, forței specifice probelor și disciplinelor predate, pentru 4 grupe musculare cu intensitate crescută (80%).
	Elevul execută acțiuni motrice diferite demonstrând niveluri adecvate de rezistență, specifice vârstei și genului.	De bază	Elevul execută acțiuni motrice diferite care implică rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe și variate de scurtă durată și tempo scăzut, rezistență musculară locală scăzută și rezistență în regim de forță scăzută.
		Consolidat	Elevul execută acțiuni motrice diferite care implică rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe și variate de durată medie și

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
			tempo moderat, rezistență musculară locală, moderată și rezistență în regim de forță moderată.
		Avansat	Elevul execută acțiuni motrice diferite care implică rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe și variate de durată mare și tempo crescut, rezistență musculară locală mare și rezistență în regim de forță mare.
C.S. 2.4. Aplicarea procedeeelor tehnice și acțiunilor tactice în practicarea globală a disciplinelor sportive studiate	Elevul execută alergarea de viteză menținând un tempo accelerat cu o tehnică de alergare corectă, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat doar în prima parte a distanței de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
		Consolidat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică parțial corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
		Avansat	Elevul execută alergarea de viteză, menținând un tempo accelerat pe toată distanța de alergare și demonstrând o tehnică corectă a startului, a pasului alergător de accelerare și a pasului alergător lansat de viteză.
	Elevul execută alergarea de rezistență, alergare pe teren variat, alergare cu trecere peste obstacole, menținând un nivel adecvat în coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută alergarea de rezistență, alergare pe teren variat, alergare cu trecere peste obstacole, prezentând greșeli în tehnica de coordonare a respirației cu ritmul pașilor de alergare și ritmul pașilor între obstacole, având nevoie de pauze de mers frecvente.
		Consolidat	Elevul execută alergarea de rezistență, alergare pe teren variat, alergare cu trecere peste obstacole, reușind să mențină un nivel adecvat de coordonare a respirației cu ritmul pașilor de alergare și cu ritmul pașilor între obstacole, cu cât mai puține pauze de mers.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
		Avansat	Elevul execută alergarea de rezistență, alergare pe teren variat, alergare cu trecere peste obstacole, demonstrând o tehnică corectă de coordonare a respirației cu ritmul pașilor de alergare, cu ritmul pașilor între obstacole, reglându-și efortul pentru a finaliza distanța de alergare fără pauze.
	Elevul execută săritura demonstrând un nivel adecvat al mecanismului de bază a săriturii, adecvate vârstei și genului.	De bază	Elevul execută izolat elementele din mecanismul de bază ale săriturii.
		Consolidat	Elevul execută integral săritura respectând condițiile regulamentare, obținând o lungime corespunzătoare vârstei și genului.
		Avansat	Elevul execută integral săritura în condiții de concurs, cu indici de performanță mari.
	Elevul execută aruncarea mingii de oină demonstrând un nivel adecvat al mecanismului de bază al aruncării.	De bază	Elevul execută aruncarea mingii de oină cu elan, cu poziționare parțial corectă a picioarelor, trunchiului și brațului, realizând o distanță redusă de aruncare.
		Consolidat	Elevul execută aruncarea mingii de oină cu poziționarea corectă a corpului, realizând transferul de greutate, realizând o distanță de aruncare corespunzătoare vârstei și genului.
		Avansat	Elevul execută aruncarea mingii de oină cu elan, cu tehnică eficientă, obținând o distanță de aruncare mare și o direcție controlată.
	Elevul execută un exercițiu la sol cu legări de elemente statice și dinamice, demonstrând un nivel adecvat al tehnicii de execuție.	De bază	Elevul execută cursiv, un exercițiu la sol cu 2 elemente statice și 2 elemente dinamice legate
		Consolidat	Elevul execută cursiv, un exercițiu la sol cu 3 elemente statice și 3 elemente dinamice, legate.
		Avansat	Elevul execută cursiv, în condiții de concurs un exercițiu la sol cu 8 elemente legate, impus de profesor.
	Elevul execută o săritură cu rostogolire, cu picioarele	De bază	Elevul execută izolat fazele săriturii la aparat.
		Consolidat	Elevul execută integral o săritură la aparat.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
	întinse și apropiate, pe lada de gimnastică, așezată longitudinal și/sau o săritură în sprijin depărtat peste capră demonstrând un nivel adecvat al tehnicii de execuție a săriturii.	Avansat	Elevul execută integral o săritură la aparat în condiții de concurs.
	Elevul execută corect procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare respectând condițiile regulamentare specifice jocului de baschet, fotbal, handbal, oină, rugby-tag, volei.	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.
		Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.
		Avansat	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
	Elevul execută corect procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare respectând condițiile regulamentare specifice jocului de torball și goalball.	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.
		Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.
		Avansa	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare în condiții regulamentare specifice disciplinelor sportive alternative.	De bază	Elevul execută izolat procedeele tehnice de atac și apărare respectând condițiile regulamentare specifice.
		Consolidat	Elevul execută o structură tehnico-tactică, cu procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare indicate respectând condițiile regulamentare specifice.

Competență specifică	Standard de învățare	Descriptori niveluri de performanță	
		Avansat	Elevul execută procedee tehnice și acțiuni tactice de atac și de apărare, în condiții de joc bilateral, respectând condițiile regulamentare specifice.
C.S. 3.1. Îndeplinirea de roluri în organizarea și desfășurarea activităților de învățare, întrecerilor și concursurilor	Elevul îndeplinește diferite roluri în organizarea și desfășurarea activităților de învățare, întrecerilor și concursurilor.	De bază	Elevul îndeplinește rolul de scorer și de starter.
		Consolidat	Elevul îndeplinește rolul de arbitru și rolul de cronometror.
		Avansat	Elevul îndeplinește rolul de căpitan de echipă.
C.S. 3.2. Aplicarea constantă pe parcursul activităților, întrecerilor și concursurilor a prevederilor regulamentare	Elevul aplică constant pe parcursul activităților, întrecerilor și concursurilor a prevederilor regulamentare.	De bază	Elevul aplică pe parcursul activităților sportive prevederile regulamentare prin : exersarea constantă pe parcursul activităților practice, a elementelor, procedeele și acțiunilor, în condițiile precizate de regulamente.
		Consolidat	Elevul aplică pe parcursul activităților sportive prevederile regulamentare prin: aplicarea tehnicilor specifice disciplinelor sportive studiate în întreceri și concursuri, desfășurate conform prevederilor regulamentare; sesizarea abaterilor de la regulament, personale, ale coechipierilor și ale adversarilor.
		Avansat	Elevul aplică pe parcursul activităților sportive prevederile regulamentare prin: sesizarea abaterilor de la regulament și aprecierea sancțiunilor dictate de arbitri în concursurile școlare și extrașcolare.
C.S. 3.3. Manifestarea atitudinii de fair- play în calitate de practicant și de spectator	Elevul manifestă constant atitudine de fair- play în calitate de practicant și de spectator în întreceri și concursuri.	De bază	Elevul manifestă ocazional atitudine de fair-play în calitate de practicant și de spectator.
		Consolidat	Elevul manifestă în numeroase situații atitudine de fair- play în calitate de practicant și de spectator.
		Avansat	Elevul manifestă constant atitudine de fair-play în calitate de practicant și de spectator.