

# PROBELE DE CONTROL LA EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ANUL ȘCOLAR 2004-2005

Cls	Semestrul I	Semestrul II
<b>IX</b>	<p>1. Biatlon athletic: - alergare de viteză (50m) - săritura în lung. cu elan</p> <p>2. Alergare rezistență - 1000m</p> <p>3. Joc sportiv (- structură tehnico-tactică la alegere din 2 jocuri) + Traseu aplicativ - militar</p> <p>4. Forța: - săritura în lungime de pe loc - tracțiuni (băieți) - flotări (fete)</p>	<p>1. Gimnastică: - acrobatică (ex. liber ales sol) - sărit. cu rostogolire pe ladă(b) - săritura la capră (f)</p> <p>2. Forța: - săritura în lungime de pe loc - tracțiuni (băieți) - flotări (fete) - abdomen</p> <p>3. Alergare rezistență - 1000m</p> <p>4. Biatlon athletic (cu alerg. de viteza fete -50m; baieti-100m + arunc. greutății )</p>
<b>X</b>	<p>1. Biatlon athletic: - alergare de viteză (100m) - săritura în lung. cu elan</p> <p>2. Alergare rezistență - 1500m</p> <p>3. Joc sportiv (- structură tehnico-tactică la alegere din 2 jocuri)</p> <p>4. Forța: - săritura în lungime de pe loc - tracțiuni (băieți) - flotări (fete)</p>	<p>1. Gimnastică: - acrobatică (ex. liber ales sol) - săritură cu rostogolire pe ladă ( băieți + fete)</p> <p>2. Forța: - săritura în lungime de pe loc - tracțiuni (băieți) - flotări (fete) - abdomen</p> <p>3. Alergare rezistență - 1500m</p> <p>4. Biatlon athletic ( cu alerg. de viteză 100m + arunc. greutății )</p>
<b>XI</b>	<p>1. Biatlon athletic: -alergare de viteză(100m) - săritura în lung. cu elan</p> <p>2. Alergare rezistență - 2000m</p> <p>3. Joc sportiv (- structura tehnico-tactică la alegere din cele 4 jocuri de la bacalaureat)</p> <p>4. Forța: - săritura în lungime de pe loc - tracțiuni (băieți) - flotări (fete)</p>	<p>1. Gimnastică: - acrobatică (ex. liber ales sol cu elementele impuse la bacalaureat) - săritură cu rostogolire ladă(f) - săritură în sprijin depărtat (b)</p> <p>2. Forța: - săritura în lungime de pe loc - tracțiuni (băieți) - flotări (fete) - abdomen</p> <p>3. Alergare rezistență - 2000m</p> <p>4. Biatlon athletic ( cu 100m + arunc. greutății)</p>
<b>XII</b>	<p>1. Alergare de viteză – 50m</p> <p>2. Alergare de rezistență – 2000m</p> <p>3. Traseu aplicativ-militar de la Centrul Zonal de Selecție și Orientare</p> <p>4. Forța: - săritura în lungime de pe loc - tracțiuni (băieți) - flotări (fete)</p>	<p>1. Gimnastică: -acrobatică (ex. liber ales sol cu elementele impuse la bacalaureat) -săritura la ladă de la traseul a.</p> <p>2. Forța: - săritura în lungime de pe loc - flotări</p> <p>3. Joc sportiv - structura tehnico-tactică la alegere din cele 4 jocuri de la bacalaureat</p> <p>4. Alergare de viteză – 50m</p> <p>5. Simulare bacalaureat (opțiune bac)</p>