

PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE BACALAUREAT

DISCIPLINA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

I. STATUTUL DISCIPLINEI DE EXAMEN

În cadrul Examenului de Bacalaureat 2007, disciplina de învățământ cuprinsă în aria curriculară Educație Fizică și Sport are statut de disciplină opțională pentru elevii din liceele de alte profiluri decât cele cu program sportiv.

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

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

II. COMPETENȚE DE EVALUAT

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

III. CONȚINUTURI

Fiecare candidat va fi evaluat la următoarele 5 probe obligatorii:

1. Alergare de viteză pe distanța de 50m, cu start de jos
2. Flotări
3. Săritură în lungime de pe loc
4. Gimnastică acrobatică – exercițiu liber la sol, cu elemente impuse
5. Joc sportiv la alegere – structură tehnică

IV. STRUCTURA EXAMENULUI

A. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA EXAMENULUI

- Exprimarea opțiunii elevilor pentru susținerea probei practice la disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport în cadrul Examenului de Bacalaureat se face pe fișe individuale, în termenul prevăzut de Regulament, care se depun, în mod obligatoriu, la secretariatul unității de învățământ de care aparțin.
- Corespunzător bazei materiale a unității de învățământ, numărului elevilor și a opțiunilor acestora pentru jocul sportiv, se constituie grupe de elevi mixte sau demixtate, astfel încât să se asigure o bună desfășurare a examinării acestora.
- Ordinea obligatorie de susținere a probelor practice de Bacalaureat este următoarea:
 1. alergare de viteză pe distanța de 50 m plat, cu start de jos;
 2. joc sportiv la alegere – structură tehnică;

3. gimnastică acrobatică – exercițiu liber la sol, cu elemente impuse;
4. săritură în lungime de pe loc;
5. flotări.

- Toți elevii care optează pentru probele sportive la Educație Fizică și Sport au obligația de a prezenta avizul medical “APT PENTRU SUSȚINEREA PROBELOR SPORTIVE LA EXAMENUL DE BACALAUREAT 2007”, condiție eliminatorie pentru înscrierea în examen.
- Toate probele Examenului de Bacalaureat la disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport se organizează și se desfășoară numai în unitățile de învățământ cu baze sportive care asigură condiții tehnico-materiale propice acestui gen de examinare.
- Inspectorul școlar general și inspectorul școlar de educație fizică și sport, pe parcursul anului școlar, vor lua măsuri privind amenajarea, în unitățile de învățământ, de baze sportive proprii, dotate corespunzător cu materiale didactice, instalații, aparate și instrumente de măsurare, pentru buna desfășurare a Examenului de Bacalaureat.
- Numărul mare de elevi, strictețea specificului și prevenirea accidentărilor, impun ca inspectorul școlar de educație fizică și sport, să fie membru al Comisiei județene/a municipiului București de Bacalaureat și să răspundă de întreaga organizare și desfășurare a probelor practice la educație fizică și sport.
- Comisia județeană/a municipiului București de Bacalaureat răspunde de asigurarea asistenței medicale autorizate, la toate bazele sportive unde se organizează și se desfășoară examenul, pe tot parcursul acestuia.
- Subcomisia de examen, la disciplina educație fizică și sport, este compusă din patru cadre didactice de specialitate, remunerate conform criteriilor examinatorilor de la probele orale.
- Toate probele Examenului de Bacalaureat la disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport se organizează și se desfășoară în “zone de concurs” delimitate prin marcaje vizuale. În aceste zone au acces doar examinatorii, concurenții, membrii Comisiei Județene/a municipiului București și delegații M.Ed.C.

B. ORGANIZAREA ȘI DESCRIEREA PROBELOR

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

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

2. Jocul sportiv

BASCHEȚ

- Structură tehnică: deplasare laterală în poziție fundamentală medie pe linia de aruncări libere (3 pași laterali stânga, 3 pași laterali dreapta), culegerea mingii aflată pe sol în apropierea centrului liniei de aruncări libere, pasă prin procedeu

la alegere către un partener aflat pe linia de centru a terenului, alergare în viteză, prindere, oprire, dribling în viteză, aruncare la coș prin procedeu preferat.

- Se acordă o singură încercare pentru întreaga structură tehnică.

HANDBAL

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

VOLEI

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

FOTBAL

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

3. Gimnastica acrobatică – exercițiu liber ales la sol cu următoarele elemente impuse:

a) fete:

- rostogolire înainte din ghemuit în depărtat,
- rostogolire înapoi din depărtat în depărtat,
- stând pe mâini (3 sec.),
- stând pe omoplați (3 sec.),
- podul de sus (3 sec.);

b) băieți:

- rostogolire înainte din ghemuit în depărtat,
- rostogolire înapoi din depărtat în depărtat,
- stând pe cap (3 sec.),
- stând pe mâini (3 sec.),
- răsturnare laterală;

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

4. Săritura în lungime de pe loc

- Din poziția stând, înapoia unei linii trasate pe sol, săritură în lungime cu desprindere de pe ambele picioare, aterizare pe ambele picioare pe un marcaj trasat pe sol (din 5 în 5 cm.).
- Se acordă o singură încercare.

5. Flotările

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

Notă : Elevilor nu li se acceptă participarea la probele practice fără echipament sportiv adecvat: încălțăminte sport, ciorapi, șort, tricou cu mâneci scurte. Nu vor purta ceasuri și nici podoabe care pot provoca răniri.

C. NOTAREA

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

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

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

Pentru celelalte 3 probe, notarea se face prin transformarea performanțelor în note, conform Anexei nr. 1.

Nota minimă pentru fiecare din cele 5 probe este 5 (cinci).

În cazul în care, un candidat obține o notă mai mică de 5 (cinci) la una din probe, indiferent de notele obținute, până atunci, la celelalte probe susținute, acesta este declarat respins, din acel moment pentru sesiunea de Bacalaureat respectivă.

Notarea se face numai prin note întregi. Performanțele intermediare se rotunjesc în favoarea candidatului numai dacă acestea depășesc jumătatea intervalului dintre performanțe.

Exemplu:

O performanță de 17 flotări la băieți se rotunjește spre 18.

O performanță de 16 flotări la băieți se rotunjește spre 15.

O performanță de 2,23 m la băieți se rotunjește spre 2,25.

O performanță de 2,22 m la băieți se rotunjește spre 2,20.

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

Cele 5 probe au pondere egală (20%) în calcularea mediei finale, în cazul în care candidatul obține minim nota 5(cinci) la fiecare probă.

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

Candidatul care nu se prezintă la probele sportive sau care nu participă la acestea din motive de sănătate, survenite înaintea sau pe parcursul probelor, este eliminat și pierde Examenul de Bacalaureat.

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

Gimnastică acrobatică:

- neexecutarea unui element acrobatic = 1p.
- execuția cu greșeli a unui element acrobatic = 0,5 p.
- lipsa cursivității și expresivității exercițiului integral = 1,5 p.

Handbal:

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

Baschet:

- deplasare laterală deficitară = 0,5 p
- imprecizia pasei către partener = 0,5 p
- nesiguranță în prinderea mingii de la partener = 0,5 p
- scăparea mingii la prindere = 0,5 p
- oprire incorectă cu comitere de pași = 0,5 p
- control slab al mingii în dribling = 0,5 p
- comiterea de dublu-dribling = 1,0 p
- pierderea mingii din dribling = 1,0 p
- aruncare la coș cu comitere de pași = 0,5 p
- nerealizarea desprinderii de pe ambele picioare la o aruncare din săritură = 0,5 p
- oprire înainte de o aruncare din dribling = 0,5 p
- aruncarea în afara panoului = 1,0 p
- discontinuitatea execuției structurii = 0,5 p
- ritm lent de execuție a întregii structurii = 1,0 p

Volei:

- serviciul în fileu = 1,0 p
- serviciul în afara terenului = 1,0 p
- serviciul de jos = 1,0 p
- preluare imprecisă = 0,5 p
- preluare greșită = 1,0 p
- lovitură de atac în fileu = 1,0 p
- lovitură de atac în afara terenului = 1,0 p

- lovitură de atac lipsită de forță = 1,0 p
- discontinuitatea execuției structurii = 0,5 p
- ritm lent de execuție a întregii structurii = 1,0 p

Fotbal:

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

Precizări pentru probele de joc sportiv

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

ANEXĂ

F I Ș A
DE ÎNSCRIERE ȘI DE ÎNREGISTRARE
A REZULTATELOR LA PROBA F - PRACTICĂ
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
BACALAUREAT 2007 – SESIUNEA _____

NUMELE ȘI PRENUMELE _____, SEXUL _____

UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT UNDE ESTE ÎNMATRICULAT _____

AVIZ MEDICAL “APT PENTRU SUSȚINEREA PROBELOR SPORTIVE LA EXAMENUL DE BACALAUREAT 2007” _____

Nr. Crt.	Probele sportive obligatorii, în ordinea susținerii	Rezultatul	Nota
1.	Alergare de viteză pe distanța de 50m		
2.	Joc sportiv - _____ -structură tehnică		
3.	Gimnastică acrobatică - exercițiu liber		
4.	Săritură în lungime de pe loc		
5.	Flotări		
MEDIA OBTINUTĂ			

*
* *

TABEL PENTRU TRANSFORMAREA PERFORMANȚELOR ÎN NOTE

Probele sportive măsurabile	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
Alergare de viteză pe 50m, cu start de jos (sec.)	7,2	8,2	7,1	8,1	7,0	8,0	6,9	7,9	6,8	7,8	6,7	7,7
Săritură în lungime de pe loc (m.)	2,20	1,70	2,25	1,75	2,30	1,80	2,35	1,85	2,40	1,90	2,45	1,95
Flotări (nr. repetări)	15	5	18	8	21	11	24	14	27	17	30	20