

FIȘĂ DE EVALUARE

Clasa a IX-a – Educație fizică și sport

Nume și prenume: _____

Data: _____

 Temele lecției:

1. Viteza de reacție și deplasare pe distanțe scurte și medii.
2. Aruncarea la poartă din alergare.

☒ 1. Ce am reușit azi în timpul lecției?

(Bifează ce ai realizat corect.)

☐ Am plecat rapid la semnal și m-am deplasat repede pe distanțe scurte.

☐ Am reușit să arunc la poartă din alergare cu brațul și piciorul opus.

☐ Am respectat regulile „pași”, „dublu-dribling” și „semicerc”.

☐ Mi-am încurajat colegii și am lucrat bine în echipă.

☐ Am acceptat rezultatul jocului cu sportivitate (chiar dacă am pierdut).

 2. Ce mi-a plăcut cel mai mult la această lecție? (scrie 1-2 idei)

☐ 3. Ce regulă din handbal îți amintești cel mai clar? (ex: pași, dublu-dribling, semicerc)

 4. Pe o scară de la 1 la 5, cum consideri că te-ai descurcat astăzi?

Încercuiește un număr:

1 – foarte slab 2 – slab 3 – bine 4 – foarte bine 5 – excelent

☐ 5. Ce aș putea îmbunătăți la lecțiile viitoare? (scrie o idee personală)

Semnătura elevului: _____