

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

29 iulie 2020

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI**

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

Varianta 3

- Se punctează orice modalitate de rezolvare corectă a cerințelor.
- Nu se acordă fracțiuni de punct. Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit în barem.
- Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea la 10 a punctajului total obținut pentru lucrare.

SUBIECTUL I **(30 de puncte)**

- 1. Forța. 15 puncte**
- a. Definirea calității motrice forța. 3 puncte**
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Prezentarea a trei forme de manifestare ale forței, în funcție de caracterul contracției musculare. 6 puncte**
Se acordă **câte 2 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricăror trei forme de manifestare. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(3 x 2 puncte = 6 puncte)
- c. Specificarea a șase factori de condiționare a forței. 6 puncte**
Se acordă **câte 1 punct** pentru specificarea corectă și completă a oricăror șase factori de condiționare.
(6 x 1 punct = 6 puncte)
- 2. Exercițiul fizic. 15 puncte**
- a. Definirea exercițiului fizic. 3 puncte**
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- b. Prezentarea conținutului și formei exercițiului fizic. 6 puncte**
Se acordă **6 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a conținutului și formei exercițiului fizic. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- c. Clasificarea exercițiilor fizice, în funcție de trei criterii de clasificare diferite. 6 puncte**
Se acordă **câte 2 puncte** pentru clasificarea corectă și completă a exercițiilor fizice în funcție de oricare trei criterii. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(3 x 2 puncte = 6 puncte)

SUBIECTUL al II-lea **(30 de puncte)**

- 1. Principiile de instruire. 15 puncte**
- a. Precizarea importanței principiului sistematizării și continuității în procesul de instruire. 4 puncte**
Se acordă **4 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- b. Detalierea uneia dintre metodele clasice de instruire folosite în cadrul aplicării principiului intuiției în procesul de instruire. 5 puncte**

Se acordă **5 puncte** pentru detalierea corectă și completă a oricărei metode clasice de instruire folosite în cadrul aplicării principiului intuiției. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

c. Prezentarea a două dintre cerințele ce trebuie respectate în aplicarea principiului accesibilității. **6 puncte**

Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricăror două cerințe. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (2 x 3 puncte = 6 puncte)

2. Motricitatea. 15 puncte

a. Definirea motricității. **3 puncte**

Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

b. Prezentarea celor trei elemente componente/de structură ale motricității. **9 puncte**

Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărui element. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (3 x 3 puncte = 9 puncte)

c. Exemplificarea pentru fiecare element component al motricității. **3 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru oricare exemplu corect dat. (3 x 1 punct = 3 puncte)

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

1. Crearea unei structuri de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea alergării de rezistență. 18 puncte

a. Precizarea acțiunii motrice aferente fiecărui exercițiu. **5 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a acțiunii motrice aferente fiecărui exercițiu. (5 x 1 punct = 5 puncte)

b. Precizarea dozării efortului aferente fiecărui exercițiu. **5 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a dozării efortului aferente fiecărui exercițiu. (5 x 1 punct = 5 puncte)

c. Precizarea formației de lucru aferente fiecărui exercițiu. **5 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă a fiecărei formații de lucru aferente fiecărui exercițiu. (5 x 1 punct = 5 puncte)

Se acordă **3 puncte** pentru succesiunea metodică corectă a exercițiilor în structură.

2. Crearea unei secvențe de proiect didactic pentru o verigă tematică, destinată dezvoltării capacității coordinative - îndemânarea (clasa la alegere, condiții materiale optime), care să cuprindă cinci exerciții. 12 puncte

a. Descrierea exercițiilor. **5 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru descrierea corectă și completă a fiecărui exercițiu. (5 x 1 punct = 5 puncte)

b. Precizarea dozării efortului. **5 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a dozării efortului aferente fiecărui exercițiu. (5 x 1 punct = 5 puncte)

c. Specificarea formațiilor de lucru. **2 puncte**

Se acordă **2 puncte** pentru specificarea corectă a formațiilor de lucru. Pentru răspuns parțial corect, se acordă **1 punct**.