

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**  
**14 iulie 2021**

**Probă scrisă**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
**PROFESORI**

**BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**

**Model**

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

**SUBIECTUL I**

**(60 de puncte)**

**1. (5 x 3 puncte = 15 puncte)**

Se acordă **câte 3 puncte** pentru fiecare răspuns corect, după cum urmează:

- a. Se acordă **3 puncte** pentru precizarea corectă a tipului de densitate a lecției, determinat de variația intensității și complexității efortului.
- b. Se acordă **3 puncte** pentru definiția corectă și completă a exercițiului fizic. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- c. Se acordă **3 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricărui obiectiv aferent etapei a II-a a formării deprinderilor motrice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- d. Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricărui parametru al efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- e. Se acordă **3 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricărui factor de condiționare a calității motrice viteza. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

**2. Circuitul.**

**15 puncte**

- a. Specificarea formei de manifestare a forței pentru care este utilizat acest procedeu metodic.

2 puncte

Se acordă **2 puncte** pentru specificarea corectă a formei de manifestare a forței.

- b. Menționarea a trei condiții pe care exercițiile fizice selecționate trebuie să le îndeplinească în aplicarea procedeeului metodic în circuit.

9 puncte

Se acordă **câte 3 puncte** pentru menționarea corectă a oricăror trei condiții pe care exercițiile fizice selecționate trebuie să le îndeplinească. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.  
(3 x 3 puncte = 9 puncte)

- c. Precizarea celor două posibilități (forme) de aplicare a circuitului, în funcție de modalitatea de exersare.

4 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a fiecărei posibilități de aplicare a circuitului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(2 x 2 puncte = 4 puncte)

**3. Densitatea lecției de educație fizică.**

**15 puncte**

- a. Definirea densității lecției de educație fizică.

3 puncte

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

- b. Prezentarea densității motrice.

8 puncte

Se acordă **8 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a densității motrice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

- c. Menționarea a două măsuri care conduc la obținerea unei densități motrice optime în lecția de educație fizică.

4 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăror două măsuri care conduc la obținerea unei densități optime. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.  
(2 x 2 puncte = 4 puncte)

**4. Capacitățile coordinative. 15 puncte**

**a. Definirea capacităților coordinative. 4 puncte**

Se acordă **4 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

**b. Prezentarea celor trei forme de manifestare. 6 puncte**

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

**c. Precizarea a cinci dintre factorii de condiționare. 5 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a oricăror cinci factori de condiționare.  
(5 x 1 punct = 5 puncte)

## **SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

**1. Crearea unei secvențe de proiect didactic care să cuprindă cinci exerciții pentru o verigă tematică destinată dezvoltării vitezei de deplasare. 15 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. 5 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru specificarea corectă a formației de lucru aferente fiecărui exercițiu.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

**2. Crearea unei structuri de cinci exerciții, având aceeași formație de lucru, eșalonate metodic, pentru învățarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică. 15 puncte**

**a. Precizarea acțiunii motrice. 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. 5 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă a dozării efortului aferente fiecărui exercițiu.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

**c. Precizarea formației de lucru. 2 puncte**

Se acordă **2 puncte** pentru precizarea corectă a formației de lucru.

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