

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
iulie 2022**

**Probă scrisă  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**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 și completă a oricărei caracteristici a programei de educație fizică și sport. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**

**b.** Se acordă **3 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricărui obiectiv aferent primei etape a formării deprinderilor motrice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

**c.** Se acordă **3 puncte** pentru numirea corectă a oricărei funcții a educației fizice, în plan psihosocial. 3 puncte

**d.** Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă a oricăror trei criterii.

(3 x 1 punct = 3 puncte)

**e.** Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a formei exercițiului fizic. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**. 3 puncte

**2. Dezvoltarea calităților motrice. 15 puncte**

**a.** Prezentarea procedurii metodice folosit pentru dezvoltarea forței generale în lecția de educație fizică. 9 puncte

Se acordă **9 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a procedurii metodice folosit pentru dezvoltarea forței generale. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **5 puncte**.

**b.** Precizarea a trei procedee metodice folosite pentru dezvoltarea capacităților coordonative, în lecția de educație fizică. 6 puncte

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

**3. Activitatea de planificare. 15 puncte**

**a.** Definirea corectă și completă a planificării în domeniul educației fizice 4 puncte

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

**b.** Precizarea a patru cerințe ce trebuie respectate în activitatea de planificare. 8 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăror patru cerințe. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (4 x 2 puncte = 8 puncte)

Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă a oricăror trei variabile.

**c.** Numirea documentelor de planificare individuale. 3 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru numirea corectă a fiecărui document de planificare.

(3 x 1 punct = 3 puncte)

- 4. Densitatea lecției de educație fizică și sport. 15 puncte**
- a. Definirea densității lecției de educație fizică și sport. 3 puncte**  
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Prezentarea densității pedagogice. 8 puncte**  
Se acordă **8 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a densității pedagogice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
- c. Menționarea a două măsuri care conduc la obținerea unei densități optime a lecției de educație fizică. 4 puncte**  
Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăror două măsuri. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (2 x 2 puncte = 4 puncte)

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

---

- 1. Crearea unei structuri de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea unei deprinderi motrice sportive care este planificată a se desfășura în interior (sală). 18 puncte**
- a. Acțiunea motrică. 5 puncte**  
Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă a fiecărei acțiuni motrice.  
(5 x 1 punct = 5 puncte)
- b. Dozarea efortului. 5 puncte**  
Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă a dozării efortului aferente fiecărui exercițiu.  
(5 x 1 punct = 5 puncte)
- c. Formația de lucru 5 puncte**  
Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă a formației de lucru aferente fiecărui exercițiu.  
(5 x 1 punct = 5 puncte)
- \* Se acordă **3 puncte** pentru eșalonarea metodică corectă a exercițiilor în structură.
- 2. Crearea unei secvențe de proiect didactic care să cuprindă cinci exerciții, având aceeași formație de lucru, pentru o verigă tematică destinată dezvoltării calității motrice rezistența. 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 pentru fiecare exercițiu.  
(5 x 1 punct = 5 puncte)
- c. Specificarea formației de lucru. 2 puncte**  
Se acordă **2 puncte** pentru specificarea corectă a formației de lucru.