

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
19 iulie 2023

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 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 **câte 1 punct** pentru menționarea corectă și completă a oricărui trei caracteristici generale ale programelor de educație fizică și sport. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- b.** Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a acțiunii motrice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**. 3 puncte
- c.** Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a fiecărui tip de densitate a lecțiilor de educație fizică. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- d.** Se acordă **3 puncte** pentru menționarea corectă a oricărui indicator de control al dinamicii efortului în lecția de educație fizică.
- e.** Se acordă **3 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricărui criteriu de evaluare a elevilor la educație fizică.

2. Capacitatea motrică. 15 puncte

- a.** Definirea capacității motrice. 3 puncte
Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a capacității motrice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b.** Precizarea a trei dintre componentele stabile ale capacității motrice. 6 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricărui trei componente stabile. (3 x 2 puncte = 6 puncte)
- c.** Prezentarea funcției de perfecționare a capacității motrice. 6 puncte
Se acordă **6 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a funcției de perfecționare a capacității motrice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

3. Dezvoltarea calităților motrice. 15 puncte

- a.** Numirea a trei procedee pentru dezvoltarea rezistenței. 3 puncte
Se acordă **câte 1 punct** pentru numirea corectă a oricărui trei procedee metodice pentru dezvoltarea rezistenței. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- b.** Menționarea a trei condiții pentru procedeul în circuit. 6 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricărui trei condiții a exercițiilor selecționate pentru procedeul în circuit. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (3 x 2 puncte = 6 puncte)
- c.** Precizarea a trei procedee pentru dezvoltarea vitezei. 6 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricărui trei procedee metodice folosite pentru dezvoltarea vitezei. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (3 x 2 puncte = 6 puncte)

4. Mijloacele educației fizice. 15 puncte

- a.** Definirea exercițiului fizic. 4 puncte

Se acordă **4 puncte** pentru definiția corectă și completă a exercițiului fizic. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

b. Prezentarea conținutului exercițiului fizic. 6 puncte

Se acordă **6 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a conținutului exercițiului fizic. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

c. Menționarea a cinci dintre cele mai utilizate criterii de clasificare a exercițiilor fizice. 5 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă și completă a oricărui cinci dintre cele mai utilizate criterii de clasificare a exercițiilor fizice. (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 veriga 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 pentru fiecare exercițiu. 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 pentru fiecare exercițiu. 5 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru specificarea corectă și completă a formației de lucru pentru fiecare exercițiu. (5 x 1 punct = 5 puncte)

2. Crearea unei secvențe de proiect didactic care să cuprindă șapte exerciții, având aceeași formație de lucru, pentru veriga netematică *Pregătirea organismului pentru efort*. **15 puncte**

a. Descrierea exercițiilor. 7 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru descrierea corectă și completă a fiecărui exercițiu. (7 x 1 punct = 7 puncte)

b. Precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu. 7 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a dozării efortului pentru fiecare exercițiu. (7 x 1 punct = 7 puncte)

c. Specificarea formației de lucru. 1 punct

Se acordă **1 punct** pentru specificarea corectă a formației de lucru.