

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**  
**24 iulie 2024**

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

**BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**

**Varianta 2**

- 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 precizarea corectă a fiecărui element component al motricității.  
(3 x 1 punct = 3 puncte)
- b.** Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a intensității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.  
3 puncte
- c.** Se acordă **câte 1 punct** pentru enumerarea corectă a oricăror trei funcții ale educației fizice.  
(3 x 1 punct = 3 puncte)
- d.** Se acordă **câte 1 punct** pentru numirea corectă a fiecărui tip de exercițiu fizic, clasificat după natura contracției musculare.  
(3 x 1 punct = 3 puncte)
- e.** Se acordă **3 puncte** pentru precizarea corectă a oricărui tip de densitate determinat de variația volumului efortului fizic, raportat la durata integrală a lecției.  
3 puncte

**2. Forța.**

**15 puncte**

**a.** Definirea forței.

5 puncte

Se acordă **5 puncte** pentru definirea corectă și completă a forței. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

**b.** Clasificarea forței după criteriul participării grupelor musculare în efort.

4 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru fiecare tip de forță, clasificat corect după criteriul participării grupelor musculare în efort.  
(2 x 2 puncte = 4 puncte)

**c.** Menționarea a trei categorii de factori care condiționează dezvoltarea forței.

6 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăror trei categorii de factori.  
(3 x 2 puncte = 6 puncte)

**3. Normativitatea.**

**15 puncte**

**a.** Menționarea a trei cerințe care trebuie îndeplinite în respectarea principiului însușirii temeinice.

9 puncte

Se acordă **câte 3 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăror trei cerințe. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.  
(3 x 3 puncte = 9 puncte)

**b.** Prezentarea a două cerințe care se impun în respectarea principiului sistematizării și continuității.

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)

**4. (5 x 3 puncte = 15 puncte)**

Se acordă **câte 3 puncte** pentru fiecare asociere corectă, astfel:

**a – 2; b – 3; c – 4; d – 1; e – 6.**

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

**1.** Crearea unui complex de dezvoltare fizică armonioasă format din opt exerciții executate cu obiect portativ (la alegere), clasa la alegere. **18 puncte**

**a.** Descrierea exercițiilor. **8 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru descrierea corectă și completă a fiecărui exercițiu.

(8 x 1 punct = 8 puncte)

**b.** Precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu. **8 puncte**

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

(8 x 1 punct = 8 puncte)

**c.** Eșalonarea metodică a exercițiilor în complex. **2 puncte**

Se acordă **2 puncte** pentru eșalonarea metodică corectă a exercițiilor în complex.

**2.** Crearea unei structuri de cinci exerciții, eșalonate metodic, aceeași formație de lucru, pentru învățarea unei sărituri (la alegere), ca deprindere motrică din atletism, clasa la alegere. **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 pentru fiecare exercițiu. **5 puncte**

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

(5 x 1 punct = 5 puncte)

**c.** Menționarea formației de lucru. **1 punct**

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

**d.** Eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. **1 punct**

Se acordă **1 punct** pentru eșalonarea metodică corectă a exercițiilor în structură.