

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

**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:

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

**2. Capacitatea motrică. 15 puncte**

- 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**.

- Precizarea a trei dintre componentele stabile ale capacității motrice. 6 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăror trei componente stabile. (3 x 2 puncte = 6 puncte)

- 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**

- Numirea a trei procedee pentru dezvoltarea rezistenței. 3 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru numirea corectă a oricăror trei procedee metodice pentru dezvoltarea rezistenței. (3 x 1 punct = 3 puncte)

- Menționarea a trei condiții pentru procedeul în circuit. 6 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăror 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)

- Precizarea a trei procedee pentru dezvoltarea vitezei. 6 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăror 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. (5 x 3 puncte = 15 puncte)**

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

- a. – 6; b. – 1; c. – 5; d. – 2; e. – 4.

**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.