

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
21 iulie 2021**

**Probă scrisă  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
PROFESORI**

**BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**

**Varianta 2**

- Se punctează orice formulare/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 punctajului total acordat pentru lucrare la zece.

**SUBIECTUL I**

**(30 de puncte)**

- 1. Calitățile motrice. 15 puncte**
- a. Definirea calității motrice rezistență. 2 puncte**  
Se acordă **2 puncte** pentru definiția corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Specificarea a patru factori de condiționare a îndemnării. 4 puncte**  
Se acordă **câte 1 punct** pentru specificarea corectă și completă a oricărui patru factori de condiționare a îndemnării. (4 x 1 punct = 4 puncte)
- c. Prezentarea a trei forme de manifestare a calității motrice viteza. 9 puncte**  
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricărui trei forme de manifestare. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (3 x 3 puncte = 9 puncte)
- 2. Deprinderile motrice. 15 puncte**
- a. Menționarea a trei caracteristici ale deprinderilor motrice. 6 puncte**  
Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricărui trei caracteristici. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (3 x 2 puncte = 6 puncte)
- b. Prezentarea etapei perfecționării deprinderilor motrice. 3 puncte**  
Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a etapei perfecționării deprinderilor motrice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- c. Prezentarea celor două tipuri de deprinderi motrice, în funcție de gradul de automatizare. 6 puncte**  
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărui tip de deprinderi motrice, în funcție de gradul de automatizare. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**. (2 x 3 puncte = 6 puncte)

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

- 1. Efortul fizic. 15 puncte**
- a. Definirea efortului fizic. 3 puncte**  
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Prezentarea volumului efortului. 4 puncte**  
Se acordă **4 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a volumului efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- c. Prezentarea intensității efortului. 4 puncte**  
Se acordă **4 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a intensității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- d. Prezentarea complexității efortului. 4 puncte**

Se acordă **4 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a complexității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

**2. Lecția de educație fizică și sport.**

**15 puncte**

**a.** Clasificarea lecției de educație fizică și sport, în funcție de etapele învățării motrice. 5 puncte  
Se acordă **câte 1 punct** pentru fiecare tip de lecție, corect clasificat în funcție de etapele învățării motrice. (5 x 1 punct = 5 puncte)

**b.** Menționarea duratei și a trei obiective ale verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*. 7 puncte

Se acordă **1 punct** pentru menționarea duratei verigii.

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

**c.** Prezentarea dinamicii efortului în lecția de educație fizică pe parcursul primelor trei verigi.

3 puncte

Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a dinamicii efortului pe parcursul primelor trei verigi. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

### **SUBIECTUL al III-lea**

**(30 de puncte)**

**1. Crearea unui complex pentru dezvoltare fizică armonioasă, format din opt exerciții, executate la scara fixă.**

**18 puncte**

**a.** Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă și completă a acțiunii motrice aferente fiecărui exercițiu. (8 x 1 punct = 8 puncte)

**b.** Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă și completă a dozării aferente fiecărui exercițiu. (8 x 1 punct = 8 puncte)

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

**2. Crearea unei secvențe de proiect didactic pentru o verigă tematică destinată dezvoltării vitezei de reacție (clasa la alegere, condiții materiale optime, aceeași formație de lucru), care să cuprindă cinci exerciții.**

**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.