

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
8 iulie 2025

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI

Varianta 2

- Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă zece puncte din oficiu.
- Timpul de lucru efectiv este de patru ore.

SUBIECTUL I **(60 de puncte)**

- Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe: **15 puncte**
 - Enumerați cele trei metode intuitive utilizate în activitatea de educație fizică. 3 puncte
 - Specificați trei dintre obiectivele verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*. 3 puncte
 - Prezentați *plasamentul* profesorului, ca element de conducere a lecției. 3 puncte
 - Menționați o cerință ce trebuie respectată în cadrul Principiului sistematizării și continuității în învățare. 3 puncte
 - Menționați trei criterii de evaluare în educație fizică și sport. 3 puncte
- Evidența în educație fizică este o acțiune specifică profesorului. **15 puncte**
 - Precizați două condiții pe care trebuie să le îndeplinească evidența, în vederea creșterii eficienței planificării. 4 puncte
 - Prezentați tipurile de evidență în educație fizică. 9 puncte
 - Menționați un document de evidență utilizat în activitatea de educație fizică. 2 puncte
- Viteza este una dintre calitățile motrice. **15 puncte**
 - Definiți calitatea motrică viteză. 3 puncte
 - Prezentați viteza de reacție, ca formă de manifestare a vitezei. 8 puncte
 - Specificați doi factori musculari de condiționare a vitezei. 4 puncte
- Coloana **A** cuprinde criterii de clasificare a lecțiilor de educație fizică și sport, iar coloana **B**, tipuri de lecții, clasificate în funcție de aceste criterii. Scrieți, pe foaia de examen, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **15 puncte**

A

- în funcție de tipul și numărul deprinderilor și/sau priceperilor motrice abordate
- în funcție de numărul temelor abordate
- în funcție de etapele formării deprinderilor motrice
- în funcție de amplasarea lecției în structura anului școlar
- în funcție de modul de reprezentare la nivel curricular

B

- lecții de învățare; lecții de consolidare; lecții de perfecționare; lecții de verificare; lecții mixte
- lecții introductive; lecții curente; lecții bilanț
- lecții pentru formarea capacității de autoorganizare/ autoconducere/autoapreciere
- lecții prevăzute în planul cadru; lecții extracurriculare
- lecții cu o singură temă; cu două teme; cu mai multe teme
- lecții monosport; bisport; polisport

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

- Creați o structură de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea unui procedeu tehnic de atac dintr-un joc sportiv (la alegere), clasa la alegere. Veți urmări: **16 puncte**
 - descrierea exercițiilor; 5 puncte
 - precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; 5 puncte
 - specificarea formației de lucru pentru fiecare exercițiu; 5 puncte
 - eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 1 punct
- Creați o secvență de proiect didactic care să cuprindă șase variante de alergare, pentru veriga netematică *Pregătirea organismului pentru efort*, aceeași formație de lucru, clasa la alegere. Veți urmări: **14 puncte**
 - precizarea variantelor de alergare; 6 puncte
 - precizarea dozării efortului pentru fiecare variantă de alergare; 6 puncte
 - specificarea formației de lucru. 2 puncte

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
8 iulie 2025

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 enumerarea corectă și completă a fiecărei metode intuitive utilizate în activitatea de educație fizică. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- b.** Se acordă **câte 1 punct** pentru specificarea corectă și completă a oricăror trei obiective ale verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- c.** Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a *plasamentului* profesorului, ca element de conducere a lecției. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte
- d.** Se acordă **3 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricărei cerințe ce trebuie respectată în cadrul Principiului sistematizării și continuității în învățare. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte
- e.** Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă și completă a oricăror trei criterii de evaluare în educație fizică și sport. (3 x 1 punct = 3 puncte)

2. Evidența în educație fizică.

15 puncte

- a.** Precizarea condițiilor pe care trebuie să le îndeplinească evidența în vederea creșterii eficienței planificării. 4 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăror două condiții. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (2 x 2 puncte = 4 puncte)
- b.** Prezentarea tipurilor de evidență în educație fizică. 9 puncte
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărui tip de evidență. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**. (3 x 3 puncte = 9 puncte)
- c.** Menționarea unui document de evidență. 2 puncte
Se acordă **2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricărui document de evidență în educație fizică.

3. Viteza.

15 puncte

- a.** Definirea calității motrice viteza. 3 puncte
Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a calității motrice viteza. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- b.** Prezentarea vitezei de reacție. 8 puncte
Se acordă **8 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a vitezei de reacție. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
- c.** Specificarea a doi factori musculari de condiționare a vitezei. 4 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru specificarea corectă și completă a oricăror doi factori musculari de condiționare a vitezei. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (2 x 2 puncte = 4 puncte)

4. (5 x 3 puncte = 15 puncte)

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

a – 6; b – 5; c – 1; d – 2; e – 4.

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

1. Crearea unei structuri de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea unui procedeu tehnic de atac dintr-un joc sportiv la alegere, clasa la alegere.

16 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)

d. Eșalonarea metodică a exercițiilor în structură.

1 punct

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

2. Crearea unei secvențe de proiect didactic care să cuprindă șase variante de alergare, având aceeași formație de lucru, clasa la alegere, pentru veriga netematică *Pregătirea organismului pentru efort*.

14 puncte

a. Precizarea variantelor de alergare.

6 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a fiecărei variante de alergare.

(6 x 1 punct = 6 puncte)

b. Precizarea dozării efortului pentru fiecare variantă de alergare.

6 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a dozării efortului pentru fiecare variantă de alergare.

(6 x 1 punct = 6 puncte)

c. Specificarea formației de lucru.

2 puncte

Se acordă **2 puncte** pentru specificarea corectă a formației de lucru.