

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
14 iulie 2026

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**
 - Numiți un document de evidență din educația fizică. 3 puncte
 - Precizați trei dintre caracteristicile deprinderilor motrice. 3 puncte
 - Definiți capacitatea motrică. 3 puncte
 - Specificați trei factori de condiționare a calității motrice viteza. 3 puncte
 - Menționați unul dintre tipurile de exerciții fizice, în funcție de intensitatea efortului fizic. 3 puncte
- Lecția de educație fizică este forma organizatorică de bază în practicarea exercițiilor fizice. **15 puncte**
 - Precizați tipurile de lecție, clasificate în funcție de etapele formării deprinderilor motrice. 5 puncte
 - Menționați cinci obiective ale verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*. 5 puncte
 - Prezentați lecția de educație fizică desfășurată în aer liber, pe timp friguros. 5 puncte
- Reglarea efortului în lecția de educație fizică se realizează pe baza parametrilor săi. **15 puncte**
 - Prezentați principalele modalități de dirijare a efortului în lecție, în funcție de momentul folosirii lor. 4 puncte
 - Prezentați parametrul efortului care determină densitatea motrică. 6 puncte
 - Prezentați tipul de densitate determinat de intensitatea și complexitatea efortului. 5 puncte
- Coloana **A** cuprinde criterii de clasificare a metodelor de instruire în educație fizică și sport, iar coloana **B**, metode de instruire, 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	B
a. după modul de utilizare a informației	1. predare; învățare; fixare; consolidare; verificare și apreciere
b. după extensia sferei de aplicare	2. algoritmice; euristice; modelare
c. după funcția didactică	3. generale; particulare; relația efort-odihnă; parte-întreg
d. după modul de administrare a experienței	4. analitice, variabile, libere
e. după formele de organizare a activității	5. individuale; frontale; pe grupe omogene; pe cupluri; pe compartimente
	6. verbale; nonverbale

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

- Scrieți patru exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție, clasa la alegere, precizând: **12 puncte**
 - descrierea fiecărui exercițiu; 4 puncte
 - dozarea efortului pentru fiecare exercițiu; 4 puncte
 - formația de lucru pentru fiecare exercițiu. 4 puncte
- Creați o structură de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea unei deprinderi motrice sportive care este planificată a se desfășura în aer liber, clasa la alegere. Veți urmări: **18 puncte**
 - descrierea exercițiilor; 5 puncte
 - precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; 5 puncte
 - menționarea formației de lucru pentru fiecare exercițiu; 5 puncte
 - eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 3 puncte

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
14 iulie 2026

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. 3 puncte pentru numirea oricărui document de evidență

De exemplu: catalogul etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

b. câte 1 punct pentru precizarea oricăror trei caracteristici ale deprinderilor motrice

De exemplu: se pot automatiza; se înlănțuiesc logic; sunt componente ale conduitei voluntare a omului etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).** (3 x 1 punct = 3 puncte)

c. 3 puncte pentru definirea capacității motrice

De exemplu: este o rezultantă plurifactorială, un vector ce rezultă din interacțiunea componentelor stabile și de stare etc.

Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

d. câte 1 punct pentru specificarea oricăror trei factori de condiționare a vitezei

De exemplu: elasticitatea musculară; forța musculară; tipul de fibre din structura mușchiului etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).** (3 x 1 punct = 3 puncte)

e. 3 puncte pentru menționarea oricăruia dintre tipurile de exerciții fizice, în funcție de intensitatea efortului fizic

De exemplu: supramaximale etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

2. Lecția de educație fizică

15 puncte

a. câte 1 punct pentru precizarea fiecărui tip de lecție, clasificat în funcție de etapele formării deprinderilor motrice: de învățare/însușire; de consolidare; de perfecționare; de verificare; mixte **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).** (5 x 1 punct = 5 puncte)

b. câte 1 punct pentru menționarea oricăror cinci obiective ale verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*

De exemplu: educarea atitudinii corporale corecte etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).** (5 x 1 punct = 5 puncte)

c. Se acordă 5 puncte pentru prezentarea lecției de educație fizică desfășurată în aer liber, pe timp friguros. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

3. Reglarea efortului

15 puncte

a. câte 2 puncte pentru prezentarea fiecărei modalități principale de dirijare a efortului în lecția de educație fizică. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, **câte 1 punct**.

(2 x 2 puncte = 4 puncte)

b. 6 puncte pentru prezentarea parametrului efortului care determină densitatea motrică. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, **3 puncte**.

c. 5 puncte pentru prezentarea tipului de densitate determinat de intensitatea și complexitatea efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, **3 puncte**.

4. (5 x 3 puncte = 15 puncte)

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

a – 6; b – 3; c – 1; d – 2; e – 5.

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

1. Scrierea a patru exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție, clasa la alegere **12 puncte**

a. câte 1 punct pentru descrierea fiecărui exercițiu. (4 x 1 punct = 4 puncte)

b. câte 1 punct pentru precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu.

(4 x 1 punct = 4 puncte)

c. câte 1 punct pentru precizarea formației de lucru pentru fiecare exercițiu.

(4 x 1 punct = 4 puncte)

Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).

2. Crearea unei structuri de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea unei deprinderi motrice sportive care este planificată a se desfășura în aer liber, clasa la alegere **18 puncte**

a. câte 1 punct pentru descrierea a fiecărui exercițiu (5 x 1 punct = 5 puncte)

b. câte 1 punct pentru precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu

(5 x 1 punct = 5 puncte)

c. câte 1 punct pentru menționarea formației de lucru pentru fiecare exercițiu

(5 x 1 punct = 5 puncte)

d. 3 puncte pentru eșalonarea metodică corectă a exercițiilor în structură

Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).