

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
iulie 2025**

**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:

- 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.