

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
21 iulie 2026**

**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 (30 de puncte)

1. (5 x 3 puncte = 15 puncte)

Se acordă **câte 3 puncte** pentru fiecare răspuns corect, după cum urmează:

- a. Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a educației fizice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**. 3 puncte
- b. Se acordă **câte 1 punct** pentru enumerarea corectă și completă a fiecărui tip de mijloace specifice ale educației fizice și sportului. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- c. Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a oricăror trei elemente de referință în formularea idealului educației fizice și sportului. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- d. Se acordă **câte 1 punct** pentru specificarea corectă și completă a oricăror trei caracteristici ale deprinderilor motrice. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- e. Se acordă **3 puncte** pentru numirea corectă și completă a oricărei forme de manifestare a calității motrice viteza. 3 puncte

2. Metodele de instruire.

15 puncte

- a. Menționarea a două metode verbale folosite în educație fizică și sport. 4 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăror două metode verbale. (2 x 2 puncte = 4 puncte)

- b. Prezentarea *demonstrației* ca metodă intuitivă în activitatea de educație fizică și sport. 4 puncte

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

- c. Prezentarea procedurii exersării în circuit pentru dezvoltarea forței în regim de rezistență.

7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a procedurii în circuit. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

1. Principiile de instruire.

15 puncte

- a. Prezentarea Principiului sistematizării și continuității. 5 puncte
Se acordă **5 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a Principiului sistematizării și continuității. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

- b. Specificarea a trei dintre cerințele respectării Principiului însușirii temeinice. 6 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru specificarea corectă și completă a oricăror trei cerințe ale respectării Principiului însușirii temeinice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (3 x 2 puncte = 6 puncte)

- c. Precizarea a două dintre cerințele respectării Principiului participării conștiente și active. 4 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăror două cerințe ale respectării Principiului participării conștiente și active. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(2 x 2 puncte = 4 puncte)

2. Lecția de educație fizică.

15 puncte

a. Clasificarea lecțiilor de educație fizică în funcție de tipul și numărul deprinderilor și/sau priceperilor motrice abordate.

3 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru clasificarea corectă și completă a fiecărei lecții de educație fizică, în funcție de tipul și numărul deprinderilor și/sau priceperilor motrice abordate.

(3 x 1 punct = 3 puncte)

b. Prezentarea obiectivelor și a conținutului verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*.

5 puncte

Se acordă **5 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a obiectivelor și a conținutului verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

c. Prezentarea dinamicii efortului în lecția de educație fizică pe parcursul verigilor netematice.

4 puncte

Se acordă **4 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a dinamicii efortului în lecția de educație fizică pe parcursul verigilor netematice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

d. Prezentarea obiectivelor și a conținutului verigii *Revenirea organismului după efort*.

3 puncte

Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a obiectivelor și a conținutului verigii *Revenirea organismului după efort*. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

1. Crearea unei structuri de șase exerciții, eșalonate metodic pentru învățarea tehnicii aruncării mingii de oină cu elan.

18 puncte

a. Descrierea fiecărui exercițiu.

6 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru descrierea corectă și completă a fiecărui exercițiu.

(6 x 1 punct = 6 puncte)

b. Precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu.

6 puncte

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

(6 x 1 punct = 6 puncte)

c. Menționarea formației de lucru.

2 puncte

Se acordă **2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a formației de lucru.

d. Eșalonarea metodică a exercițiilor în structură.

4 puncte

Se acordă **4 puncte** pentru eșalonarea metodică a exercițiilor în structură.

2. Crearea unei secvențe de proiect didactic care să cuprindă patru exerciții eșalonate metodic și desfășurate în aceeași formație de lucru, pentru veriga tematică destinată învățării rostogolirii înainte din ghemuit în depărtat.

12 puncte

a. Descrierea exercițiilor.

4 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru descrierea corectă și completă a fiecărui exercițiu.

(4 x 1 punct = 4 puncte)

b. Precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu.

4 puncte

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

(4 x 1 punct = 4 puncte)

c. Menționarea formației de lucru.

2 puncte

Se acordă **2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a formației de lucru.

d. Eșalonarea metodică a exercițiilor.

2 puncte

Se acordă **2 puncte** pentru eșalonarea metodică a exercițiilor.