

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
iulie 2022**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

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. Calitățile motrice. 15 puncte**
- a. Definirea calității motrice rezistența. 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 capacității coordinative-îndemânarea. 4 puncte**
Se acordă **câte 1 punct** pentru specificarea corectă și completă a oricăror patru factori de condiționare. (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 oricăror 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 oricăror 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 deprinderilor și/sau priceperilor motrice.

5 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru fiecare tip de lecție, corect clasificat în funcție de etapele învățării deprinderilor și/sau priceperilor 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.