



ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 1 BRAȘOV

CONCURS LA NIVELUL UNITĂȚII – 26.10.2026

BAREM DE EVALUARE ȘI NOTARE – VARIANTA 1

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – PROFESORI

Se acceptă orice răspuns corect științific, echivalent ca sens. Nu se acordă punctaje intermediare decât cele precizate. Total: 90 p + 10 p din oficiu. Nota = punctaj total / 10.

SUBIECTUL I – 30 puncte

1. a) Definiție corectă a deprinderii motrice: 3 p.
b) Oricare trei calități (de exemplu viteză, forță, rezistență, coordonare, mobilitate, conform clasificării utilizate): 1 p fiecare.
c) Trei caracteristici pertinente ale exercițiului fizic: 1 p fiecare.
d) Trei factori pertinenti care influențează dezvoltarea vitezei (de ex. particularități neuro-musculare, vârstă, nivel de pregătire): 1 p fiecare.
e) Trei forme de manifestare a rezistenței corect denumite : 1 p fiecare.
2. a) Definiție corectă: 3 p.
b) Trei metode/procedee descrise corect: 2 p fiecare.
c) Trei exerciții adecvate vârstei, progresive și cu organizare precizată: 2 p fiecare.

SUBIECTUL al II-lea – 30 puncte

1. a) Explicarea principiului accesibilității, 5 p.
b) Trei cerințe corect explicate: 2 p fiecare.
c) Două exemple concrete de diferențiere: 2 p fiecare.
2. a) Definiția evaluării formative: 3 p.
b) Trei metode/instrumente adecvate, descrise: 2 p fiecare.
c) Două modalități argumentate de intervenție ameliorativă: 3 p fiecare.

SUBIECTUL al III-lea – 30 puncte

- a) Două obiective operaționale, observabile și corelate cu tema: 3 p fiecare.
- b) Patru exerciții în progresie metodică, fiecare cu descriere, intensitate, dozare și formații de lucru : 3 p fiecare.
- c) Două greșeli frecvente și modalități concrete de corectare: 2 p fiecare.
- d) Măsuri de siguranță: 2 p;
- d1) adaptări pentru diferențe individuale de pregătire: 2 p.
- e) Un instrument de evaluare cu criterii observabile și aplicare clară: 4 p.

Din oficiu: 10 puncte. TOTAL: 100 puncte.