

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

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI**

Varianta 1

- Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă zece puncte din oficiu.
- Timpul de lucru efectiv este de patru ore.

SUBIECTUL I (30 de puncte)

- Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe: **15 puncte**
 - Menționați un obiectiv cognitiv al educației fizice. 3 puncte
 - Precizați un factor de condiționare a capacităților coordinative. 3 puncte
 - Scrieți care ar trebui să fie, teoretic, suma procentelor densității motrice și densității pedagogice într-o lecție. 3 puncte
 - Menționați unul dintre avantajele stilului de predare direct. 3 puncte
 - Numiți etapele formării deprinderilor motrice în cadrul procesului instructiv-educativ din educație fizică. 3 puncte
- Mijloacele educației fizice **15 puncte**
 - Precizați ce tip de mijloc al educației fizice este exercițiul fizic. 2 puncte
 - Numiți două elemente ale conținutului exercițiului fizic. 4 puncte
 - Clasificați exercițiile fizice după caracterul succesiunii mișcărilor componente. 6 puncte
 - Numiți trei instalații utilizate ca aparatură de specialitate în lecția de educație fizică. 3 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

- Evidența în lecția de educație fizică **15 puncte**
 - Precizați două condiții pe care trebuie să le îndeplinească evidența. 6 puncte
 - Scrieți două tipuri de date cuprinse în evidența preliminară. 4 puncte
 - Scrieți două tipuri de date cuprinse în evidența curentă. 4 puncte
 - Numiți un document de evidență la educație fizică. 1 punct
- Viteza – calitate motrică de bază **15 puncte**
 - Scrieți doi factori de tip muscular care condiționează viteza. 2 puncte
 - Scrieți doi factori de tip nervos care condiționează viteza. 4 puncte
 - Menționați două cerințe de care se ține cont în vederea dezvoltării vitezei în cadrul educației fizice. 4 puncte
 - Pentru viteza de reacție:
 - precizați două elemente de care viteza de reacție este dependentă; 2 puncte
 - numiți tipurile de reacții motrice; 2 puncte
 - nominalizați un tip de stimul la care se poate manifesta viteza de reacție. 1 punct

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

- Scrieți patru exerciții fizice pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare, aplicând procedeul *în circuit*. Veți urmări: **12 puncte**
 - acțiunea motrică a fiecărui exercițiu; 4 puncte
 - dozarea fiecărui exercițiu și a pauzei după fiecare exercițiu; 4 puncte
 - eșalonarea metodică a exercițiilor în cadrul *circuitului*. 4 puncte
- Creați un complex pentru dezvoltare fizică armonioasă, format din opt exerciții executate liber, urmărind: **18 puncte**
 - descrierea fiecărui exercițiu; 8 puncte
 - dozarea fiecărui exercițiu; 8 puncte
 - eșalonarea metodică a exercițiilor în complexul creat. 2 puncte

**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

Varianta 1

- 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)

- a. 3 puncte** pentru menționarea oricărui obiectiv cognitiv al educației fizice
De exemplu: valorizarea efectelor pozitive ale educației fizice etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**
- b. 3 puncte** pentru precizarea oricărui factor de condiționare a capacităților coordinative
De exemplu: calitatea inervației musculare etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**
- c. 3 puncte** pentru răspunsul: 100% **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**
- d. 3 puncte** pentru oricare dintre avantajele stilului de predare direct
De exemplu: eficiența exersării etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**
- e. câte 1 punct** pentru fiecare etapă a formării deprinderilor motrice în cadrul procesului instructiv-educativ din educație fizică: etapa inițierii; etapa consolidării; etapa perfecționării. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**
(1p x 3 = 3 puncte)

2. Mijloacele educației fizice

15 puncte

- a. 2 puncte** pentru răspunsul: specific etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**
- b. câte 2 puncte** pentru numirea oricăror două elemente ale conținutului exercițiului fizic: mișcările corpului și/sau ale segmentelor; efortul fizic solicitat etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**
(2p x 2 = 4 puncte)
- c. câte 2 puncte** pentru fiecare tip de exercițiu, clasificate după caracterul succesiunii mișcărilor componente: ciclice; aciclice; mixte. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**
(2p x 3 = 6 puncte)
- d. câte 1 punct** pentru oricare trei instalații utilizate ca aparatură de specialitate în lecția de educație fizică.
De exemplu: porți; panouri; filee etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**
(1p x 3 = 3 puncte)

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

1. Evidența

15 puncte

- a. câte 3 puncte** pentru oricare două condiții De exemplu: să fie obiectivă; să fie realizată la timp etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**
(3p x 2 = 6 puncte)
- b. câte 2 puncte** pentru oricare două tipuri de date cuprinse în evidența preliminară De exemplu: numărul elevilor; vârsta elevilor etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect**

- (prin precizare/menționare sau în enunț). (2p x 2 = 4 puncte)
- c. **câte 2 puncte** pentru oricare două tipuri de date cuprinse în evidența curentă De exemplu: absenți; scutiți medical etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).** (2p x 2 = 4 puncte)
- d. **1 punct** pentru numirea oricărui document De exemplu: catalogul etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

2. Viteza

15 puncte

- a. **câte 1 punct** pentru oricare doi factori de tip muscular De exemplu: elasticitatea musculară; tipul fibrelor musculare care se contractă etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).** (1p x 2 = 2 puncte)
- b. **câte 2 puncte** pentru oricare doi factori de tip nervos De exemplu: mobilitatea proceselor nervoase fundamentale (excitația și inhibiția); viteza de transmitere a impulsurilor nervoase pe căile aferente și eferente etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).** (2p x 2 = 4 puncte)
- c. **câte 2 puncte** pentru oricare două cerințe de care se ține cont în vederea dezvoltării vitezei în cadrul educației fizice De exemplu: exercițiile folosite să fie simple/cunoscute de către subiecți; pauze complete pentru revenire etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).** (2p x 2 = 4 puncte)
- d. - **câte 1 punct** pentru oricare două elemente de care viteza de reacție este dependentă De exemplu: apariția excitației în receptori; transmiterea semnalului nervos pe calea aferentă etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).** (1p x 2 = 2 puncte)
- **câte 1 punct** pentru fiecare răspuns: simple; complexe **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).** (1p x 2 = 2 puncte)
- **1 punct** pentru orice tip de stimul la care se poate manifesta viteza de reacție De exemplu: auditiv etc. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

1. Patru exerciții fizice pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare, aplicând procedeul *în circuit*.

12 puncte

- a. **câte 1 punct** pentru acțiunea motrică a fiecărui exercițiu
De exemplu: genuflexiuni etc. (1p x 4 = 4 puncte)
- b. **câte 1 punct** pentru dozarea fiecărui exercițiu și a pauzei după fiecare exercițiu
De exemplu: 30 sec – lucru și 45 sec – pauza etc. (1p x 4 = 4 puncte)
- c. **4 puncte** pentru eșalonarea metodică a exercițiilor în cadrul *circuitului*: respectarea condiției de a nu se angaja succesiv musculatura aceluiași segment corporal.

2. Crearea unui complex pentru dezvoltare fizică armonioasă, format din opt exerciții executate liber.

18 puncte

- a. **câte 1 punct** pentru descrierea fiecărui exercițiu
De exemplu: Poziția inițială: stând depărtat, mâinile pe șold.
T1 – aplecarea capului spre înainte
T2 – arcuire
T3 – extensia capului
T4 – arcuire
T5-8 – idem T1-4 etc. (1p x 8 = 8 puncte)
- b. **câte 1 punct** pentru dozarea fiecărui exercițiu
De exemplu: 2 x 8 timpi etc. (1p x 8 = 8 puncte)
- c. **2 puncte** pentru eșalonarea metodică exercițiilor în complexul creat, de exemplu: cap-gât, brațe, trunchi, picioare, sărituri, respirație.