

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Gradul didactic II – sesiunea August 2026

Proba scrisă la Educație Fizică și Sport

Varianta 1

BAREM DE CORECTARE

Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.

Subiectul I – 3 puncte

1. Calitățile motrice
 - a. Enumerați și definiți calitățile motrice de bază – **0,5 puncte.**
 - b. Prezentați formele de manifestare a calității motrice viteza - **1 punct.**
 - c. Enumerați și descrieți trei parametri ai efortului fizic care au un rol esențial în dezvoltarea calităților motrice - **1 punct.**
 - d. Prezentați principiul intuiției – **0,5 puncte.**

Subiectul II – 3 puncte

2. Verigile tematice ale lecției de educație fizică și sport
 - a. Prezentați durata, obiectivele și conținutul fiecărei verigi tematice – **1,5 puncte.**
 - b. Alcătuiți cinci mijloace ce pot fi utilizate în veriga III (acțiune motrică; dozare; formații de lucru) – **1,5 puncte.**

Subiectul III – 3 puncte

1. Alcătuiți un complex de cinci exerciții pentru dezvoltarea forței generale, eșalonate metodic, executate la scara fixă. În descrierea exercițiilor menționați: acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru - **1 punct.**
2. Alcătuiți un sistem de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru însușirea săriturii în lungime cu elan. În descrierea exercițiilor menționați: acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru - **1 punct.**
3. Alcătuiți un sistem de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru însușirea unui procedeu tehnic de atac dintr-un joc sportiv la alegere (fotbal, handbal, baschet, volei). În descrierea exercițiilor menționați: acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru - **1 punct.**