

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
20 aprilie 2017
Probă scrisă

Educație fizică și sport

MODEL

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de 4 ore.**

SUBIECTUL I **(60 de puncte)**

- 1. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe: 15 puncte**
- a. Menționați una dintre caracteristicile densității lecției de educație fizică și sport. 3 puncte
 - b. Definiți educația fizică incluzivă. 3 puncte
 - c. Dați un exemplu de tip de efort în educație fizică și sport. 3 puncte
 - d. Menționați unul dintre aspectele psihogenetice ale motricității în perioada antepubertară (6-10/11 ani). 3 puncte
 - e. Numiți un joc de mișcare folosit în educație fizică și sport. 3 puncte
- 2. Coordonarea (îndemânarea) este una dintre calitățile motrice care condiționează eficiența acțiunilor motrice. 15 puncte**
- a. Definiți calitatea motrică coordonarea (îndemânarea). 4 puncte
 - b. Prezentați trei forme de manifestare a acestei calități motrice. 6 puncte
 - c. Precizați cinci dintre factorii care condiționează coordonarea (îndemânarea). 5 puncte
- 3. Funcțiile educației fizice realizează o corespondență între practicarea exercițiilor fizice și efectul acestora în ansamblul vieții sociale. 15 puncte**
- a. Definiți funcțiile educației fizice. 3 puncte
 - b. Prezentați funcția de optimizare a potențialului biologic. 6 puncte
 - c. Prezentați funcția de perfecționare a capacității motrice. 6 puncte
- 4. Exercițiul fizic reprezintă mijlocul specific de bază al educației fizice și antrenamentului sportiv. 15 puncte**
- a. Definiți exercițiul fizic. 2 puncte
 - b. Prezentați structura exercițiului fizic. 10 puncte
 - c. Clasificați exercițiile fizice, după trei criterii de clasificare diferite. 3 puncte

SUBIECTUL al II-lea **(30 de puncte)**

- 1. Creați o structură de cinci exerciții, având aceeași formație de lucru, eșalonate metodic, pentru învățarea elementului stând pe mâini. În descrierea fiecărui exercițiu, precizați: 15 puncte**
- a. acțiunea motrică; 5 puncte
 - b. dozarea efortului; 5 puncte
 - c. formația de lucru. 2 puncte
- Se punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 3 puncte
- 2. Creați o secvență de plan de lecție pentru o verigă tematică, destinată dezvoltării coordonării (îndemânării) în regim de viteză, prin parcurs aplicativ alcătuit din cinci stații. Veți urmări: 15 puncte**
- a. descrierea exercițiilor 5 puncte
 - b. precizarea dozării efortului 5 puncte
 - c. specificarea formațiilor de lucru 5 puncte