

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**  
**24 iulie 2024**

**Probă scrisă**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
**PROFESORI**

**Model**

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

**SUBIECTUL I** **(60 de puncte)**

1. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe: **15 puncte**
- a. Menționați trei dintre caracteristicile generale ale programelor de educație fizică și sport. **3 puncte**
- b. Definiți componenta structurală a motricității - acțiunea motrică. **3 puncte**
- c. Precizați tipurile de densitate a lecțiilor de educație fizică. **3 puncte**
- d. Menționați unul dintre indicatorii de control ai dinamicii efortului în lecția de educație fizică. **3 puncte**
- e. Precizați unul dintre criteriile de evaluare a elevilor la educație fizică. **3 puncte**
2. Dezvoltarea capacității motrice este unul dintre obiectivele generale ale educației fizice și sportului. **15 puncte**
- a. Definiți capacitatea motrică. **3 puncte**
- b. Precizați trei dintre componentele stabile ale capacității motrice. **6 puncte**
- c. Prezentați funcția educației fizice și sportului de perfecționare a capacității motrice. **6 puncte**
3. Nivelul de dezvoltare a calităților motrice este în strânsă legătură cu formarea deprinderilor și priceperilor motrice. **15 puncte**
- a. Numiți trei procedee metodice folosite pentru dezvoltarea rezistenței. **3 puncte**
- b. Menționați trei condiții pe care trebuie să le îndeplinească exercițiile selecționate în cadrul procedeeului în circuit de dezvoltare a forței. **6 puncte**
- c. Precizați trei procedee metodice folosite pentru dezvoltarea vitezei. **6 puncte**
4. Coloana **A** cuprinde criteriile de clasificare a exercițiilor fizice, iar coloana **B**, exerciții fizice clasificate în funcție de diferite criterii. Scrieți, pe foaia de concurs asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **15 puncte**

**A**

- a. după intensitatea efortului fizic
- b. după criteriul anatomic
- c. după natura contracției musculare
- d. după structura socială de efectuare
- e. după gradul de constrângere

**B**

- 1. exerciții fizice pentru întregul corp, pentru segmentele corporale
- 2. exerciții fizice individuale, în grup, mixte, demixtate
- 3. exerciții fizice pregătitoare, specifice, de concurs
- 4. exerciții fizice tipizate, semitipizate, libere
- 5. exerciții fizice dinamice, statice, mixte
- 6. exerciții fizice supramaximale, maximale, submaximale, medii

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

1. Creați o secvență de proiect didactic care să cuprindă cinci exerciții, pentru veriga tematică destinată dezvoltării vitezei de deplasare. Veți urmări: **15 puncte**
- a. descrierea exercițiilor; **5 puncte**
- b. precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; **5 puncte**
- c. specificarea formației de lucru pentru fiecare exercițiu. **5 puncte**
2. Creați o secvență de proiect didactic alcătuită din șapte exerciții, pentru veriga netematică *Pregătirea organismului pentru efort*, aceeași formație de lucru. Veți urmări: **15 puncte**
- a. descrierea exercițiilor; **7 puncte**
- b. precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; **7 puncte**
- c. specificarea formației de lucru. **1 punct**