

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**  
**8 iulie 2025**

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

**Varianta 2**

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

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

- Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe: **15 puncte**
  - Enumerați cele trei metode intuitive utilizate în activitatea de educație fizică. 3 puncte
  - Specificați trei dintre obiectivele verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*. 3 puncte
  - Prezentați *plasamentul* profesorului, ca element de conducere a lecției. 3 puncte
  - Menționați o cerință ce trebuie respectată în cadrul Principiului sistematizării și continuității în învățare. 3 puncte
  - Menționați trei criterii de evaluare în educație fizică și sport. 3 puncte
- Evidența în educație fizică este o acțiune specifică profesorului. **15 puncte**
  - Precizați două condiții pe care trebuie să le îndeplinească evidența, în vederea creșterii eficienței planificării. 4 puncte
  - Prezentați tipurile de evidență în educație fizică. 9 puncte
  - Menționați un document de evidență utilizat în activitatea de educație fizică. 2 puncte
- Viteza este una dintre calitățile motrice. **15 puncte**
  - Definiți calitatea motrică viteză. 3 puncte
  - Prezentați viteza de reacție, ca formă de manifestare a vitezei. 8 puncte
  - Specificați doi factori musculari de condiționare a vitezei. 4 puncte
- Coloana **A** cuprinde criterii de clasificare a lecțiilor de educație fizică și sport, iar coloana **B**, tipuri de lecții, clasificate în funcție de aceste criterii. Scrieți, pe foaia de examen, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **15 puncte**

**A**

- în funcție de tipul și numărul deprinderilor și/sau priceperilor motrice abordate
- în funcție de numărul temelor abordate
- în funcție de etapele formării deprinderilor motrice
- în funcție de amplasarea lecției în structura anului școlar
- în funcție de modul de reprezentare la nivel curricular

**B**

- lecții de învățare; lecții de consolidare; lecții de perfecționare; lecții de verificare; lecții mixte
- lecții introductive; lecții curente; lecții bilanț
- lecții pentru formarea capacității de autoorganizare/ autoconducere/autoapreciere
- lecții prevăzute în planul cadru; lecții extracurriculare
- lecții cu o singură temă; cu două teme; cu mai multe teme
- lecții monosport; bisport; polisport

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

- Creați o structură de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea unui procedeu tehnic de atac dintr-un joc sportiv (la alegere), clasa la alegere. Veți urmări: **16 puncte**
  - descrierea exercițiilor; 5 puncte
  - precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; 5 puncte
  - specificarea formației de lucru pentru fiecare exercițiu; 5 puncte
  - eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 1 punct
- Creați o secvență de proiect didactic care să cuprindă șase variante de alergare, pentru veriga netematică *Pregătirea organismului pentru efort*, aceeași formație de lucru, clasa la alegere. Veți urmări: **14 puncte**
  - precizarea variantelor de alergare; 6 puncte
  - precizarea dozării efortului pentru fiecare variantă de alergare; 6 puncte
  - specificarea formației de lucru. 2 puncte