

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
22 iulie 2020

Probă scrisă

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI

Varianta 3

- **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.** Precizați tipul de densitate a lecției, determinat de variația intensității și complexității efortului fizic. 3 puncte
- b.** Definiți exercițiul fizic. 3 puncte
- c.** Menționați un obiectiv aferent etapei a II-a a formării deprinderilor motrice. 3 puncte
- d.** Prezentați unul dintre parametrii efortului. 3 puncte
- e.** Precizați unul dintre factorii de condiționare a calității motrice viteza. 3 puncte
- 2. Circuitul este procedeul metodic utilizat frecvent în lecția de educație fizică pentru dezvoltarea forței.** **15 puncte**
- a.** Specificați forma de manifestare a forței pentru care este utilizat acest procedeu metodic. 2 puncte
- b.** Menționați trei condiții pe care exercițiile fizice selecționate trebuie să le îndeplinească în aplicarea procedurii metodice în circuit. 9 puncte
- c.** Precizați cele două posibilități (forme) de aplicare a circuitului, în funcție de modalitatea de exersare. 4 puncte
- 3. Densitatea lecției de educație fizică și sport se apreciază obiectiv prin înregistrări pe un număr reprezentativ de subiecți.** **15 puncte**
- a.** Definiți densitatea lecției. 3 puncte
- b.** Prezentați densitatea motrică. 8 puncte
- c.** Menționați două măsuri care conduc la obținerea unei densități optime a lecției. 4 puncte
- 4. Capacitățile coordinative reprezintă una dintre componentele capacității motrice.** **15 puncte**
- a.** Definiți capacitățile coordinative. 4 puncte
- b.** Prezentați cele trei forme de manifestare ale capacităților coordinative. 6 puncte
- c.** Precizați cinci dintre factorii care condiționează capacitățile coordinative. 5 puncte

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

- 1. Creați o secvență de proiect didactic care să cuprindă cinci exerciții, pentru o verigă tematică destinată dezvoltării vitezei de deplasare. Veți urmări:** **15 puncte**
- a.** descrierea exercițiilor 5 puncte
- b.** precizarea dozării efortului 5 puncte
- c.** specificarea formațiilor de lucru. 5 puncte
- 2. Creați o structură de cinci exerciții, având aceeași formație de lucru, eșalonate metodic, pentru învățarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică. 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