

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
20 aprilie 2017
Probă scrisă

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

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. Definiți actul motric. 3 puncte
 - b. Menționați una dintre funcțiile atribuite evaluării în educație fizică și sport. 3 puncte
 - c. Precizați una dintre cerințele care asigură eficiența și integrarea sistemului românesc de educație fizică și sport în sistemul social. 3 puncte
 - d. Menționați trei indici funcționali ai organismului. 3 puncte
 - e. Exemplificați o categorie de exerciții fizice, clasificate după tipul de încărcătură adițională. 3 puncte
2. Viteza reprezintă o caracteristică înăscută a individului, fiind una dintre calitățile motrice care condiționează eficiența acțiunilor motrice. **15 puncte**
- a. Definiți calitatea motrică viteza. 4 puncte
 - b. Prezentați trei forme de manifestare a vitezei. 6 puncte
 - c. Precizați cinci factori de condiționare a vitezei. 5 puncte
3. Priceperile motrice fac parte dintre componentele procesului de învățământ în educație fizică. **15 puncte**
- a. Definiți priceperile motrice. 3 puncte
 - b. Specificați trei caracteristici ale priceperilor motrice. 6 puncte
 - c. Prezentați cele două tipuri de priceperi motrice. 6 puncte
4. Densitatea lecției de educație fizică. **15 puncte**
- a. Definiți densitatea lecției de educație fizică. 3 puncte
 - b. Prezentați densitatea motrică, indicând și formula de calcul a acesteia. 6 puncte
 - c. Prezentați densitatea pedagogică, indicând și formula de calcul a acesteia. 6 puncte

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

1. 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
2. Creați un circuit format din cinci stații, pe grupe de cinci elevi, pentru dezvoltarea forței explozive - detenta. Se va urmări: **15 puncte**
- a. descrierea exercițiilor 10 puncte
 - b. precizarea dozării efortului 5 puncte