

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**  
**14 iulie 2021**

**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. 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 procedeeului metodic 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**