

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**  
**19 iulie 2023**

**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)**

- Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe: **15 puncte**
  - Definiți educația fizică din perspectiva didacticii, ca proces instructiv-educativ. **3 puncte**
  - Menționați una dintre nevoile fundamentale ale copiilor, conform concepției europene asupra educației fizice. **3 puncte**
  - Prezentați caracteristicile jocurilor de mișcare la vârsta școlară mică (6-10ani). **3 puncte**
  - Menționați trei indici somatici ai organismului. **3 puncte**
  - Precizați o cauză metodică care determină scăderea densității unei lecții de educație fizică. **3 puncte**
- Viteza reprezintă o componentă a capacității motrice. **15 puncte**
  - Definiți calitatea motrică viteza. **3 puncte**
  - Precizați trei factori musculari care condiționează viteza. **6 puncte**
  - Menționați trei cerințe care trebuie respectate în procesul de instruire, pentru dezvoltarea vitezei. **6 puncte**
- Priceperile motrice fac parte din componentele procesului de învățământ în educație fizică. **15 puncte**
  - Definiți priceperile motrice. **3 puncte**
  - Specificați trei caracteristici ale priceperilor motrice. **6 puncte**
  - Prezentați cele două tipuri de priceperi motrice. **6 puncte**
- Proiectarea didactică se realizează de către cadrele didactice cu scop instructiv-educativ. **15 puncte**
  - Definiți proiectarea didactică. **3 puncte**
  - Menționați etapele proiectării didactice. **4 puncte**
  - Prezentați operațiile specifice fiecărei etape a proiectării didactice. **8 puncte**

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

- Creați o secvență de proiect didactic alcătuită dintr-un complex format din opt exerciții, eșalonate metodic, pentru veriga netematică *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*, clasa la alegere, condiții materiale optime, aceeași formație de lucru. Veți urmări: **18 puncte**
  - descrierea exercițiilor; **8 puncte**
  - precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; **8 puncte**
  - menționarea formației de lucru; **1 punct**
  - eșalonarea metodică a exercițiilor în complex. **1 punct**
- Creați o secvență de proiect didactic care să cuprindă cinci exerciții, având aceeași formație de lucru, pentru o verigă tematică destinată dezvoltării calității motrice forța. Veți urmări: **12 puncte**
  - descrierea exercițiilor; **5 puncte**
  - precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; **5 puncte**
  - specificarea formației de lucru. **2 puncte**