

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**  
**24 iulie 2024**

**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)**

1. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe: **15 puncte**
- a. Precizați elementele componente ale motricității (structura motricității). **3 puncte**
  - b. Definiți intensitatea efortului. **3 puncte**
  - c. Enumerați trei dintre funcțiile educației fizice și sportului. **3 puncte**
  - d. Numiți tipurile de exerciții fizice, clasificate după natura contracției musculare. **3 puncte**
  - e. Precizați un tip de densitate a lecției, determinat de variația volumului efortului fizic, raportat la durata integrală a lecției. **3 puncte**
2. Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului uman, forța fiind o calitate motrică de bază. **15 puncte**
- a. Definiți forța. **5 puncte**
  - b. Clasificați forța după criteriul participării grupelor musculare în efort. **4 puncte**
  - c. Menționați trei categorii de factori care condiționează dezvoltarea forței. **6 puncte**
3. Normativitatea activității de educație fizică imprimă un sens funcțional procesului și asigură premisele îndeplinirii obiectivelor în condiții de eficiență. **15 puncte**
- a. Menționați trei cerințe care trebuie îndeplinite în respectarea principiului însușirii temeinice. **9 puncte**
  - b. Prezentați două cerințe care se impun în respectarea principiului sistematizării și continuității. **6 puncte**
4. Coloana **A** cuprinde forme de manifestare a calității motrice viteza, iar coloana **B**, note definitorii ale acestora. Scrieți, pe foaia de examen, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **15 puncte**

<b>A</b>	<b>B</b>
a. viteza de execuție	1. capacitatea individului de a parcurge o distanță cât mai mare, în timp cât mai scurt
b. viteza de accelerare	2. este numită viteza mișcărilor separate
c. viteza de reacție	3. capacitatea de a atinge nivelul maxim de manifestare a vitezei, în timp cât mai scurt
d. viteza de deplasare	4. reprezintă timpul scurs între recepționarea unui stimul și apariția răspunsului motor
e. viteza de repetiție	5. este expresia forței în cursul execuției unei mișcări
	6. este numită și frecvența mișcărilor

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

1. Creați un complex de dezvoltare fizică armonioasă format din opt exerciții executate cu obiect portativ (la alegere), clasa la alegere. Veți urmări: **18 puncte**
- a. descrierea exercițiilor; **8 puncte**
  - b. precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; **8 puncte**
  - c. eșalonarea metodică a exercițiilor în complex. **2 puncte**
2. Creați o structură de cinci exerciții, eșalonate metodic, având aceeași formație de lucru, pentru învățarea unei sărituri (la alegere), ca deprindere motrică din atletism, clasa la alegere. Veți urmări: **12 puncte**
- a. descrierea exercițiilor; **5 puncte**
  - b. precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; **5 puncte**
  - c. menționarea formației de lucru; **1 punct**
  - d. eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. **1 punct**