

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
24 iulie 2019

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Model

- **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. Menționați trei indici funcționali ai organismului. 3 puncte
 - b. Definiți acțiunea motrică. 3 puncte
 - c. Numiți o structură organizatorică, de nivel județean, în domeniul educației fizice și sportului. 3 puncte
 - d. Definiți competiția sportivă. 3 puncte
 - e. Precizați unul dintre factorii de condiționare a calității motrice rezistența. 3 puncte
2. Exercițiul fizic reprezintă mijlocul specific de bază al educației fizice și antrenamentului sportiv. **15 puncte**
- a. Definiți exercițiul fizic. 2 puncte
 - b. Prezentați conținutul exercițiului fizic. 5 puncte
 - c. Prezentați forma exercițiului fizic. 5 puncte
 - d. Clasificați exercițiile fizice, după trei criterii de clasificare diferite. 3 puncte
3. Densitatea lecției de educație fizică și sport. **15 puncte**
- a. Definiți densitatea lecției. 3 puncte
 - b. Prezentați densitatea pedagogică. 8 puncte
 - c. Menționați două măsuri care conduc la obținerea unei densități optime a lecției. 4 puncte
4. Îndemânarea (capacitățile coordinative) reprezintă o componentă a capacității motrice. **15 puncte**
- a. Definiți îndemânarea. 4 puncte
 - b. Prezentați cele trei forme de manifestare a îndemânării. 6 puncte
 - c. Precizați cinci dintre factorii care condiționează îndemânarea. 5 puncte

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

1. Creați o structură de cinci exerciții, eșalonate metodic, având aceeași formație de lucru, pentru învățarea alergării de rezistență. 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 membrilor inferioare. Pentru fiecare stație, se va urmări: **15 puncte**
- a. descrierea exercițiilor 10 puncte
 - b. precizarea dozării efortului 5 puncte