

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
14 iulie 2026

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. Enumerați cele trei metode intuitive utilizate în activitatea de educație fizică. 3 puncte
- b. Specificați trei dintre obiectivele verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*. 3 puncte
- c. Prezentați *plasamentul* profesorului, ca element de conducere a lecției. 3 puncte
- d. Menționați o cerință ce trebuie respectată în cadrul Principiului sistematizării și continuității în învățare. 3 puncte
- e. Menționați trei criterii de evaluare în educație fizică și sport. 3 puncte
2. Evidența în educație fizică este o acțiune specifică profesorului. **15 puncte**
- a. Precizați două condiții pe care trebuie să le îndeplinească evidența, în vederea creșterii eficienței planificării. 4 puncte
- b. Prezentați tipurile de evidență în educație fizică. 9 puncte
- c. Menționați un document de evidență utilizat în activitatea de educație fizică. 2 puncte
3. Viteza este una dintre calitățile motrice. **15 puncte**
- a. Definiți calitatea motrică viteză. 3 puncte
- b. Prezentați viteza de reacție, ca formă de manifestare a vitezei. 8 puncte
- c. Specificați doi factori musculari de condiționare a vitezei. 4 puncte
4. Coloana **A** cuprinde criterii de clasificare a lecțiilor de educație fizică și sport, iar coloana **B**, tipuri de lecții, clasificate în funcție de aceste criterii. Scrieți, pe foaia de examen, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **15 puncte**

A

B

- | | |
|--|---|
| a. în funcție de tipul și numărul deprinderilor și/sau priceperilor motrice abordate | 1. lecții de învățare; lecții de consolidare; lecții de perfecționare; lecții de verificare; lecții mixte |
| b. în funcție de numărul temelor abordate | 2. lecții introductive; lecții curente; lecții bilanț |
| c. în funcție de etapele formării deprinderilor motrice | 3. lecții pentru formarea capacității de autoorganizare/ autoconducere/autoapreciere |
| d. în funcție de amplasarea lecției în structura anului școlar | 4. lecții prevăzute în planul cadru; lecții extracurriculare |
| e. în funcție de modul de reprezentare la nivel curricular | 5. lecții cu o singură temă; cu două teme; cu mai multe teme |
| | 6. lecții monosport; bisport; polisport |

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

1. Creați o structură de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea unui procedeu tehnic de atac dintr-un joc sportiv (la alegere), clasa la alegere. Veți urmări: **16 puncte**
- a. descrierea exercițiilor; 5 puncte
- b. precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; 5 puncte
- c. specificarea formației de lucru pentru fiecare exercițiu; 5 puncte
- d. eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 1 punct
2. Creați o secvență de proiect didactic care să cuprindă șase variante de alergare, pentru veriga netematică *Pregătirea organismului pentru efort*, aceeași formație de lucru, clasa la alegere. Veți urmări: **14 puncte**
- a. precizarea variantelor de alergare; 6 puncte
- b. precizarea dozării efortului pentru fiecare variantă de alergare; 6 puncte
- c. specificarea formației de lucru. 2 puncte