

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
iulie 2022**

**Probă scrisă**

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**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 o caracteristică a programei de educație fizică și sport. 3 puncte
  - b. Menționați un obiectiv aferent primei etape a formării deprinderilor motrice. 3 puncte
  - c. Numiți o funcție a educației fizice, în plan psiho-social. 3 puncte
  - d. Precizați trei criterii în funcție de care sunt clasificate exercițiile fizice. 3 puncte
  - e. Definiți forma exercițiului fizic. 3 puncte
2. Dezvoltarea calităților motrice reprezintă un obiectiv prioritar în lecția de educație fizică. **15 puncte**
- a. Prezentați procedeul metodic utilizat pentru dezvoltarea forței generale în lecția de educație fizică. 9 puncte
  - b. Precizați trei procedee metodice folosite pentru dezvoltarea capacităților coordinative, în lecția de educație fizică. 6 puncte
3. Activitatea de planificare are la bază proiectarea didactică prin intermediul căreia se asigură conducerea științifică a procesului de învățământ. **15 puncte**
- a. Definiți planificarea în domeniul educației fizice. 4 puncte
  - b. Precizați patru cerințe ce trebuie respectate în activitatea de planificare. 8 puncte
  - c. Numiți documentele de planificare individuale. 3 puncte
4. 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

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

1. Creați o structură de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea unei deprinderi motrice sportive care este planificată a se desfășura în interior (sală). În descrierea fiecărui exercițiu, precizați: **18 puncte**
- a. acțiunea motrică; 5 puncte
  - b. dozarea efortului; 5 puncte
  - c. formația de lucru. 5 puncte
- \* Se punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 3 puncte
2. Creați o secvență de proiect didactic care să cuprindă cinci exerciții, având aceeași formație de lucru, pentru o verigă tematică destinată dezvoltării calităților motrice rezistența. Veți urmări: **12 puncte**
- a. descrierea exercițiilor; 5 puncte
  - b. precizarea dozării efortului; 5 puncte
  - c. specificarea formației de lucru. 2 puncte