

**EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
2020**

**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. Numiți o funcție a educației fizice, în plan cultural. 3 puncte
 - b. Precizați cele trei elemente ale conținutului exercițiului fizic. 3 puncte
 - c. Specificați trei elemente componente ale psihomotricității. 3 puncte
 - d. Definiți actul motric. 3 puncte
 - e. Precizați unul dintre factorii de condiționare a calității motrice rezistența. 3 puncte
2. Programarea efortului este o operație foarte dificilă, condiționată de o multitudine de variabile. **15 puncte**
- a. Prezentați dinamica efortului în lecția de educație fizică. 9 puncte
 - b. Prezentați cele două modalități de dirijare a efortului în lecția de educație fizică. 6 puncte
3. Motricitatea în etapa pubertară (10-14 ani) prezintă o serie de caracteristici. **15 puncte**
- a. Specificați principalele caracteristici ale dezvoltării somatice. 5 puncte
 - b. Prezentați principalele caracteristici ale dezvoltării funcționale. 5 puncte
 - c. Analizați comportamentul motric. 5 puncte
4. Evaluarea este o componentă de bază a procesului instructiv-educativ. **15 puncte**
- a. Definiți evaluarea. 3 puncte
 - b. Prezentați evaluarea sumativă. 4 puncte
 - c. Menționați două dintre scopurile evaluării. 4 puncte
 - d. Prezentați două dintre funcțiile evaluării. 4 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

1. Creați o structură de 5 exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea unei deprinderi motrice sportive care este planificată a se desfășura în aer liber. 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 5 exerciții, având aceeași formație de lucru, pentru o verigă tematică destinată dezvoltării calității motrice rezistența. Veți urmări: **12 puncte**
- a. descrierea exercițiilor 5 puncte
 - b. precizarea dozării efortului 5 puncte
 - c. specificarea formației de lucru 2 puncte