

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

14 iulie 2014

Probă scrisă

Educație fizică

Varianta 1

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de 4 ore.**

SUBIECTUL I **(30 de puncte)**

Lecția de educație fizică este forma de bază a procesului de practicare a exercițiilor fizice.

- a.** Numiți trei tipuri de lecție de educație fizică. 6 puncte
- b.** Definiți conținutul lecției de educație fizică. 3 puncte
- c.** Definiți structura lecției de educație fizică. 3 puncte
- d.** Prezentați verigile 2 și 3 ale lecției de educație fizică, precizând durata, obiectivele și conținutul acestora. 18 puncte

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

Elaborați o structură de 6 exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea săriturii cu sprijin depărtat la capra de gimnastică. În descrierea fiecărui exercițiu, se va preciza:

- a.** acțiunea motrică; 12 puncte
- b.** dozarea efortului; 6 puncte
- c.** formația de lucru. 6 puncte

Notă: Se punctează și eșalonarea metodică a exercițiilor în structură **(6 puncte)**.

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

Învățarea: concept, condiții interne și condiții externe.