

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

18 iulie 2013

**Probă scrisă
Educație fizică**

VARIANTA 3

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

SUBIECTUL I (30 de puncte)

- 1. Exercițiul fizic reprezintă mijlocul specific de bază al educației fizice și antrenamentului sportiv. 15 puncte**
- a. Definiți exercițiul fizic. 2 puncte**
 - b. Prezentați cinci dintre caracteristicile exercițiului fizic. 10 puncte**
 - c. Clasificați exercițiile fizice, după trei criterii de clasificare diferite. 3 puncte**
- 2. Motricitatea în etapa pubertară (10-14 ani) prezintă o serie de caracteristici generate de etapa de vârstă vizată. 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**

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Elaborați o structură de 6 exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea alergării de rezistență. 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)

Finalitățile educației: clasificare, ideal, scop, obiective, proceduri de operaționalizare.]