

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
4 august 2016
Probă scrisă

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

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. Funcțiile educației fizice realizează o corespondență între practicarea exercițiilor fizice și efectul acestora în ansamblul vieții sociale. **15 puncte**
- a. Definiți funcțiile educației fizice. **3 puncte**
 - b. Prezentați funcția de optimizare a potențialului biologic. **6 puncte**
 - c. Prezentați funcția de perfecționare a capacității motrice. **6 puncte**
2. Exercițiul fizic reprezintă mijlocul specific de bază al educației fizice și antrenamentului sportiv. **15 puncte**
- a. Definiți exercițiul fizic. **2 puncte**
 - b. Prezentați structura exercițiului fizic. **10 puncte**
 - c. Clasificați exercițiile fizice, după trei criterii de clasificare diferite. **3 puncte**

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

1. Creați o structură de cinci exerciții, având aceeași formație de lucru, eșalonate metodic, pentru învățarea elementului stând pe mâini. În descrierea fiecărui exercițiu, precizați: **15 puncte**
- a. acțiunea motrică; **5 puncte**
 - b. dozarea efortului; **5 puncte**
 - c. formația de lucru. **2 puncte**
- Se punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. **3 puncte**
2. Creați o secvență de plan de lecție pentru o verigă tematică, destinată dezvoltării coordonării (îndemănării) în regim de viteză, prin parcurs aplicativ alcătuit din cinci stații. Veți urmări: **15 puncte**
- a. descrierea exercițiilor **5 puncte**
 - b. precizarea dozării efortului **5 puncte**
 - c. specificarea formațiilor de lucru **5 puncte**

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

Răspundeți la fiecare dintre următoarele cerințe elaborate pe baza *Programei pentru examenul național de definitivare în învățământ la disciplina pedagogie și elemente de psihologie școlară*:

- 1. Explicați conceptele de *învățare* și de *predare*. **6 puncte**
- 2. Menționați câte o caracteristică a educației informale și a educației formale. **4 puncte**
- 3. Enumerați trei tipuri de curriculum. **6 puncte**
- 4. Precizați două funcții ale evaluării școlare. **6 puncte**
- 5. Prezentați un avantaj și un dezavantaj ale utilizării formei de organizare *frontală* a clasei de elevi. **8 puncte**