

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
14 iulie 2026

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI

Varianta 2

- 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. Numiți un document de evidență din educația fizică. 3 puncte
 - b. Precizați trei dintre caracteristicile deprinderilor motrice. 3 puncte
 - c. Definiți capacitatea motrică. 3 puncte
 - d. Specificați trei factori de condiționare a calității motrice viteza. 3 puncte
 - e. Menționați unul dintre tipurile de exerciții fizice, în funcție de intensitatea efortului fizic. 3 puncte
2. Lecția de educație fizică este forma organizatorică de bază în practicarea exercițiilor fizice. **15 puncte**
- a. Precizați tipurile de lecție, clasificate în funcție de etapele formării deprinderilor motrice. 5 puncte
 - b. Menționați cinci obiective ale verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*. 5 puncte
 - c. Prezentați lecția de educație fizică desfășurată în aer liber, pe timp friguros. 5 puncte
3. Reglarea efortului în lecția de educație fizică se realizează pe baza parametrilor săi. **15 puncte**
- a. Prezentați principalele modalități de dirijare a efortului în lecție, în funcție de momentul folosirii lor. 4 puncte
 - b. Prezentați parametrul efortului care determină densitatea motrică. 6 puncte
 - c. Prezentați tipul de densitate determinat de intensitatea și complexitatea efortului. 5 puncte
4. Coloana **A** cuprinde criterii de clasificare a metodelor de instruire în educație fizică și sport, iar coloana **B**, metode de instruire, clasificate în funcție de aceste criterii. Scrieți, pe foaia de examen, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **15 puncte**
- | A | B |
|---|--|
| a. după modul de utilizare a informației | 1. predare; învățare; fixare; consolidare; verificare și apreciere |
| b. după extensia sferei de aplicare | 2. algoritmice; euristice; modelare |
| c. după funcția didactică | 3. generale; particulare; relația efort-odihnă; parte-întreg |
| d. după modul de administrare a experienței | 4. analitice, variabile, libere |
| e. după formele de organizare a activității | 5. individuale; frontale; pe grupe omogene; pe cupluri; pe compartimente |
| | 6. verbale; nonverbale |

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

1. Scrieți patru exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție, clasa la alegere, precizând: **12 puncte**
- a. descrierea fiecărui exercițiu; 4 puncte
 - b. dozarea efortului pentru fiecare exercițiu; 4 puncte
 - c. formația de lucru pentru fiecare exercițiu. 4 puncte
2. Creați o structură de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea unei deprinderi motrice sportive care este planificată a se desfășura în aer liber, clasa la alegere. Veți urmări: **18 puncte**
- a. descrierea exercițiilor; 5 puncte
 - b. precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; 5 puncte
 - c. menționarea formației de lucru pentru fiecare exercițiu; 5 puncte
 - d. eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 3 puncte