

Proba scrisă

Educație fizică și sport

Candidați calificați

Varianta 2

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

SUBIECTUL I

(30 PUNCTE)

1. Evaluarea este definită și ca „procesul menit să măsoare și să aprecieze valoarea rezultatelor sistemului de educație fizică și sport:

15 puncte

a. Menționați trei dintre funcțiile atribuite evaluării.

6 puncte

b. Enumerați tipurile de evaluare din educație fizică și sport.

9 puncte

2. Funcțiile educației fizice realizează o corespondență între practicarea exercițiilor fizice și efectul acestora în ansamblul vieții sociale.

15 puncte

a. Definiți funcțiile educației fizice.

6 puncte

b. Prezentați la alegere o funcție a educației fizice și sportului.

9 puncte

SUBIECTUL II

(30 PUNCTE)

1. Îndemânarea (capacitățile coordinative) reprezintă o componentă a capacității motrice.

15 puncte

a. Definiți calitatea motrică îndemânare.

3 puncte

b. Prezentați trei forme de manifestare a calității motrice îndemânare.

6 puncte

c. Specificați trei factori de condiționare a îndemânării.

6 puncte

2. Activitatea de planificare are la bază proiectarea didactică prin intermediul căreia se asigură conducerea științifică a procesului de învățământ.

15 puncte

a. Definiți planificarea în domeniul educației fizice.

5 puncte

b. Numiți documentele de planificare individuale.

6 puncte

c. Precizați patru cerințe ce trebuie respectate în activitatea de planificare.

4 puncte

SUBIECTUL III

(30 PUNCTE)

1. Crearea unui circuit format din patru stații, pe grupe de șase elevi, pentru dezvoltarea forței membrilor inferioare și superioare. Veți urmări:

15 puncte

a. descrierea exercițiilor;

8 puncte

b. precizarea dozării efortului;

2 puncte

c. eșalonarea metodică a exercițiilor în circuit.

5 puncte

2. Creați un complex pentru dezvoltarea fizică armonioasă, format din opt exerciții, executate cu bastonul. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în complex.

15 puncte

a. Descrierea fiecărui exercițiu.

8 puncte

b. Precizarea dozării efortului.

2 puncte

c. Eșalonarea metodică a exercițiilor în circuit.

5 puncte