

Iulian Cacenschi

# TESTE REZOLVATE

## pentru reușita la examenul de definitivare

### Educație Fizică și Sport

 **Portal**  
ÎNVĂȚĂMÂNT  
[www.portalinvatamant.ro](http://www.portalinvatamant.ro)

 RENTROP & STRATON



prof. Iulian Cacenschi

# Educație fizică și sport: teste rezolvate pentru reușita la examenul de definitivare



București 2021

# TESTE

**\* Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă zece puncte din oficiu.**

## Testul nr. 1

### SUBIECTUL I

(60 de puncte)

1. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe:
  - a. Precizați tipul de densitate a lecției, determinat de variația intensității și complexității efortului fizic.
  - b. Definiți exercițiul fizic.
  - c. Menționați un obiectiv aferent etapei a II-a a formării deprinderilor motrice.
  - d. Prezentați unul dintre parametrii efortului.
  - e. Precizați unul dintre factorii de condiționare a calității motrice viteza.
  
2. Circuitul este procedeul metodic utilizat frecvent în lecția de educație fizică pentru dezvoltarea forței.
  - a. Specificați forma de manifestare a forței pentru care este utilizat acest procedeu metodic.
  - b. Menționați trei condiții pe care exercițiile fizice selecționate trebuie să le îndeplinească în aplicarea procedeuului metodic în circuit.
  - c. Precizați cele două posibilități (forme) de aplicare a circuitului, în funcție de modalitatea de exersare.
  
3. Densitatea lecției de educație fizică și sport se apreciază obiectiv prin înregistrări pe un număr reprezentativ de subiecți.
  - a. Definiți densitatea lecției.
  - b. Prezentați densitatea motrică.
  - c. Menționați două măsuri care conduc la obținerea unei densități optime a lecției.
  
4. Capacitățile coordinative reprezintă una dintre componentele capacității motrice.
  - a. Definiți capacitățile coordinative.
  - b. Prezentați cele trei forme de manifestare ale capacităților coordinative.
  - c. Precizați cinci dintre factorii care condiționează capacitățile coordinative.

### SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

1. Creați o secvență de proiect didactic care să cuprindă cinci exerciții, pentru o verigă tematică destinată dezvoltării vitezei de deplasare. Veți urmări:
    - a. descrierea exercițiilor;
    - b. precizarea dozării efortului;
    - c. specificarea formațiilor de lucru.
  
  2. Creați o structură de cinci exerciții, având aceeași formație de lucru, eșalonate metodic pentru învățarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică. În descrierea fiecărui exercițiu, precizați:
    - a. acțiunea motrică;
    - b. dozarea efortului;
    - c. formația de lucru.
- Se punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în structură.

# SUGESTII DE REZOLVĂRI

## Testul nr. 1

### SUBIECTUL I

(60 de puncte)

#### 1. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe:

##### a. Precizați tipul de densitate a lecției, determinat de variația intensității și complexității efortului fizic.

Densitatea lecției determinată de intensitatea și complexitatea efortului se numește densitate funcțională, fiind dată de evoluția marilor funcții ale organismului pe parcursul lecției, și care se apreciază prin înregistrarea valorilor frecvenței cardiace (FC) și ale frecvenței respiratorii (FR), la începutul lecției și pe parcursul acesteia (inclusiv la sfârșit) de la același/aceiași elev/i înregistrat/ți.

##### b. Definiți exercițiul fizic.

Exercițiul fizic reprezintă actul (gestul) motric special și specializat, deoarece este considerat mijlocul specific de bază utilizat pentru realizarea obiectivelor Educației fizice și sportului. De asemenea, reprezintă acțiunea motrică voluntară realizată în mod deliberat și repetat sistematic, în scopul realizării obiectivelor instructiv-educative specifice: dezvoltarea aptitudinilor motrice, formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice, ameliorarea indicilor morfo-funcționali etc. Totuși, exercițiul fizic nu presupune doar o repetare sistematică, ci și posibilitatea de a construi, de a asambla, pe baza mișcărilor învățate, o conduită motrică proprie subiectului care a asimilat anumite cunoștințe motrice, pe care le exteriorizează apoi sub forma comportamentului motric. De exemplu, alergarea devine exercițiu doar atunci când i se conferă reguli precise de practicare, modalități raționale de execuție, o anumită dozare a efortului etc.

##### c. Menționați un obiectiv aferent etapei a II-a a formării deprinderilor motrice.

Formarea deprinderilor motrice este abordată din 3 perspective: psihologică, fiziologică și metodică, fiecare având etapele proprii. Din perspectivă metodică, etapa a II-a este etapa fixării, consolidării deprinderii motrice și are ca prim obiectiv: *formarea tehnicii de execuție a deprinderii în concordanță cu caracteristicile spațiale, temporale și dinamice optime, conform modelului de execuție prezentat.*

##### d. Prezentați unul dintre parametrii efortului.

Conform unora dintre autorii mai noi, pe lângă parametrii clasici ai efortului (volumul, intensitatea și complexitatea) mai sunt înregistrați încă 5 parametri (derivați din volum): amplitudinea, durata stimulului, densitatea stimulului/efortului, frecvența lecțiilor/stimulilor, specificitatea stimulilor.

În continuare voi prezenta **volumul**. Acesta (exprimat, după unii autori, ca „Volum temporal și volum motric”) se apreciază prin calificative (mic, mediu, mare) și se referă la aspectul cantitativ al activităților fizice prestate, fiind exprimat prin lucrul mecanic total realizat în timpul efortului.

Volumul temporal vizează următoarele caracteristici:

- număr de secunde, minute, ore, zile sau luni de antrenamente;
- număr de antrenamente, de concursuri (de verificare, de obiectiv);

- număr de zile alocate proceselor de refacere;
- durata efectivă a lecțiilor, durata pauzelor alocate;
- durata alocată factorilor antrenamentului sportiv (pregătirii fizice, tehnice, tactice, artistice, teoretice, psihologice);
- timpul de acțiune a stimulilor care implică eforturi alactacide, lactacide, mixte sau cu dominantă aerobă.

Volumul motric cuantifică eforturile astfel:

- numărul reprizelor, seriilor, repetărilor;
- numărul de acțiuni/procedee tehnico-tactice, în atac sau apărare;
- numărul de intervenții/pase reușite, de încercări valide, numărul de greșeli personale;
- numărul de execuții integrale sau parțiale/fragmentate (gimnastică etc.);
- distanțele parcurse (probele atletice, înot, schi, canotaj, ciclism, trasee montane etc.);
- numărul de kilograme ridicate/valoarea încărcăturilor (culturism, haltere, sporturi de forță).

#### **e. Precizați unul dintre factorii de condiționare a calității motrice viteza.**

Unul dintre factorii de condiționare a calității motrice viteza este: *mobilitatea proceselor nervoase corticale fundamentale, excitația și inhibiția, care condiționează alternanța dintre contracția și relaxarea musculară;*

### **2. Circuitul este procedeul metodic utilizat frecvent în lecția de educație fizică pentru dezvoltarea forței.**

#### **a. Specificați forma de manifestare a forței pentru care este utilizat acest procedeu metodic.**

Forma de manifestare căreia i se adresează procedeul circuitului este *forța în regim de rezistență.*

#### **b. Menționați trei condiții pe care exercițiile fizice selecționate trebuie să le îndeplinească în aplicarea procedeuului metodic în circuit.**

Cele 3 (după alți autori sunt 4) condiții pe care exercițiile fizice selecționate trebuie să le îndeplinească în aplicarea procedeuului metodic în circuit sunt:

- b.1.** să fie simple;
- b.2.** să fie cunoscute de toți elevii;
- b.3.** să se cunoască posibilitățile maxime ale fiecărui elev la exercițiile selectate.

#### **c. Precizați cele două posibilități (forme) de aplicare a circuitului, în funcție de modalitatea de exersare.**

Cele două posibilități (forme) de aplicare a circuitului, în funcție de modalitatea de exersare;

- c.1.** circuitul exersat în mod frontal: toți elevii efectuează aceleași exerciții în aceeași ordine;
- c.2.** circuitul exersat pe grupe: fiecare grupă își schimbă locul în sensul „acelor de ceasornic”.

### **3. Densitatea lecției de educație fizică și sport se apreciază obiectiv prin înregistrări pe un număr reprezentativ de subiecți.**

### a. Definiți densitatea lecției.

Densitatea lecției se referă la cantitatea și calitatea efortului fizic, în funcție de componenta temporală. Reprezintă raportul dintre timpul efectiv de lucru și timpul total alocat activității respective. Este un indicator obiectiv care ne arată calitatea lecției. Evidențiază modul de valorificare a timpului alocat lecției din punctul de vedere al volumului, intensității și complexității efortului.

### b. Prezentați densitatea motrică.

Densitatea motrică reprezintă raportul dintre timpul consumat de fiecare elev pentru efectuarea mișcărilor cerute și comandate de profesor și durata totală a lecției. Cu alte cuvinte, reprezintă cât lucrează în mod concret elevul înregistrat în timpul alocat lecției. Se ia în calcul atât timpul cât efectuează exerciții, precum și durata pauzelor active dintre repetări:

- este indicatorul care ne arată eficiența lecției;
- $DM = (\text{Timpul efectiv de lucru al unui elev} \times 100) : \text{durata orei (50 min.)}$
- se exprimă în procente (%);
- o densitate motrică bună are valori de 60-65%;
- din punct de vedere teoretic, procentul densității pedagogice + procentul densității motrice = 100%.

### c. Menționați două măsuri care conduc la obținerea unei densități optime a lecției.

Există mai multe măsuri care se pot lua pentru a obține o densitate motrică optimă printre care le menționez pe următoarele două, din punct de vedere **organizatoric**:

- c.1.** alegerea unor formații de lucru și – mai ales – a unor modalități concrete de exersare adecvate;
- c.2.** amenajarea și dotarea din timp a locului de desfășurare, cu materiale și cu instalații specifice.

## 4. Capacitățile coordinative reprezintă una dintre componentele capacității motrice.

### a. Definiți capacitățile coordinative.

În literatura de specialitate întâlnim următoarele definiții:

- a.1.** capacitățile coordinative (îndemânarea) reprezintă acea formă complexă de exprimare a mișcărilor noi și adaptarea rapidă la situații variate, conform specificului fiecărei ramuri de sport sau al altor deprinderi motrice de bază și aplicative;
- a.2.** capacitatea organismului uman de a efectua acte și acțiuni motrice în condiții variate și neobișnuite, cu eficiență maximă și cu un consum minim de energie din partea executantului;
- a.3.** un complex de calități, preponderent psiho-motric, care presupune capacitatea de a învăța rapid mișcări noi, adaptarea rapidă și eficientă la condiții variate, specifice diferitelor tipuri de activități, prin restructurarea fondului motric existent.

### b. Prezentați cele trei forme de manifestare ale capacităților coordinative.

Formele de manifestare ale capacităților coordinative sunt:

- b.1.** capacitățile coordinative *generale*: necesare însușirii și efectuării tuturor actelor și acțiunilor motrice;
- b.2.** capacitățile coordinative *specifice*: evidențiate în practicarea diferitelor ramuri și probe sportive;
- b.3.** capacitățile coordinative *în regimul altor calități motrice*: în regim de viteză, rezistență, forță.



**c. Precizați cinci dintre factorii care condiționează capacitățile coordinative.**

În momentul de față sunt înregistrați 12 factori care condiționează capacitățile coordinative. Voi prezenta în continuare factorii de natură **biologică**:

- c.1. mobilitatea proceselor nervoase fundamentale: excitația și inhibiția;
- c.2. viteza de transmitere a impulsurilor nervoase pe căile aferente și eferente;
- c.3. calitatea analizatorilor implicați în recepționarea informațiilor;
- c.4. calitatea inervației musculare;
- c.5. valoarea surselor energetice existente în organism.

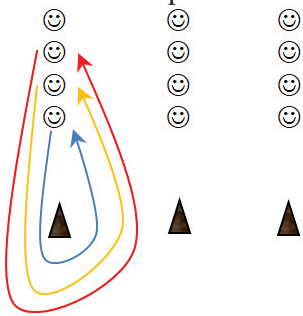
**SUBIECTUL al II-lea**

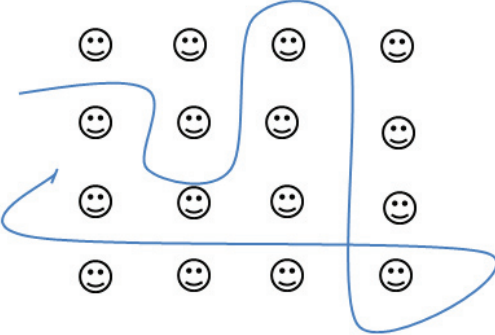

**(30 de puncte)**

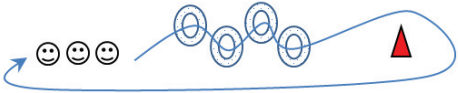
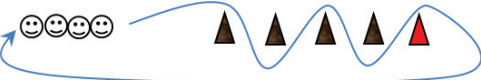
**1. Creați o secvență de proiect didactic care să cuprindă cinci exerciții, pentru o verigă tematică destinată dezvoltării vitezei de deplasare. Veți urmări:**

- a. descrierea exercițiilor
- b. precizarea dozării efortului
- c. specificarea formațiilor de lucru.

**SECVENȚĂ DE PROIECT DIDACTIC PENTRU DEZVOLTAREA  
 VITEZEI DE DEPLASARE**

Nr. crt.	Verigile lecției/ timpul alocat	Conținutul lecției	Dozare	Indicații metodice și organizatorice, formații de lucru și forme de exersare
...	...	<i>Tema: Dezvoltarea vitezei de deplasare</i>		
4	Realizarea temelor lecției	<p><b>Ex. 1.</b>  <b>„Cursa pe numere”</b>                      Alergare până la jalonul așezat la distanța de 5 m de linia de plecare, ocolirea jalonului și revenire în formație, la locul inițial.</p>	2 repetări	<p>Elevii sunt împărțiți în trei echipe. Copiii primesc un număr corespunzător locului în formație. Când profesorul strigă o cifră, elevii cu numărul respectiv pornesc în cursă, ocolesc jalonul și revin la locul lor. Elevul care ajunge primul la locul său aduce un punct echipei sale. Câștigă echipa care acumulează cel mai mare număr de puncte.</p> 

4	Realizarea temelor lecției	<p><b>Ex. 2.</b> <b>„Alergăm pe străzi și alei”</b> Se vor alege doi elevi: unul aleargă, celălalt încearcă să-l prindă prin labirintul format de colegii lor. La comanda „alei” elevii așezați în coloană câte trei cu fața la prof. vor duce brațele lateral formând alei pe unde vor alerga cei doi fugari. La comanda „străzi” elevii se vor întoarce la stânga cu brațele lateral formând „străzi” pe unde cei doi fugari își continuă alergarea. Din când în când se schimbă cei ce aleargă pe „străzi” și „alei”.</p>	2 repetări	<p>Formația de lucru: în coloană câte patru.</p> <p>– Elevii ce formează străzile și aleile trebuie să țină brațele lateral și să nu permită celor doi fugari să treacă pe sub brațele lor.</p> <p>– Se desfășoară sub formă de concurs.</p> 
		<p><b>Ex. 3. „Râma”</b> Alergare până la ultimul jalon așezat în fața echipei proprii și mutarea acestuia astfel încât să devină primul, apoi întoarcere în alergare la echipa proprie unde se va preda ștafeta următorului elev.</p>	2 repetări	<p>Elevii sunt dispuși pe trei șiruri la o distanță de o lungime de braț. În fața fiecărui șir, la o distanță de 10 m, se află așezate, unul după altul, câte trei jaloane. Placarea se face la semnal sonor. Câștigă echipa care aduce prima „râma” la linia de sosire.</p> 

4	Realizarea temelor lecției	<p><b>Ex. 4.</b>  <b>„Cursa în zig-zag”</b>                      Elevii împărțiți pe 3 grupe înapoia unei linii de start. La o distanță de 3 m în fața lor se așază 4 cercuri în zig-zag. La semnal sonor, elevii pornesc în alergare, execută pas sărit în fiecare cerc, aleargă până la jalon, îl ocolesc și se întorc în alergare înapoia șirului.</p>	2 repetări	<p>– în coloană câte trei</p> 
		<p><b>Ex. 5. Ștafeta</b>                      – P.I.: ghemuit cu fața spre direcția de deplasare;                      – alergare de viteză pe 15 m, urmată de alergare șerpuită printre jaloane, pe 5 m;                      – alergare șerpuită, spre înapoi, printre jaloane, pe 5 m și continuarea alergării de viteză pe 15 m cu predarea ștafetei.</p>	2 repetări	<p>Elevii așezați în trei coloane, câte 8 în coloană.</p> 

**2. Creați o structură de cinci exerciții, având aceeași formație de lucru, eșalonate metodic, pentru învățarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică. În descrierea fiecărui exercițiu precizați:**

- a. acțiunea motrică
- b. dozarea efortului
- c. formația de lucru.

Se punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în structură.

## STRUCTURĂ DE EXERCITII PENTRU ÎNVĂȚAREA ATERIZĂRII DIN CADRUL SĂRITURII ÎN SPRIJIN LA CAPRA DE GIMNASTICĂ

Pentru învățarea săriturii la capra de gimnastică este necesar să se învețe, separat, fiecare fază a săriturii și apoi, la finalul unui ciclu de lecții să fie legate toate fazele pentru exersarea completă a săriturii. Aceste faze sunt: elanul, pasul săltat – bătaia pe trambulină, primul zbor – sprijinul pe aparat, al doilea zbor și aterizarea. În procesul de învățare se începe întotdeauna cu învățarea aterizării. Astfel, voi expune 5 exerciții eșalonate metodic pentru învățarea aterizării.

Nr. crt.	Verigile lecției/ timpul alocat	Conținutul lecției	Dozare	Indicații metodice și organizatorice, formații de lucru și forme de exersare
...	...	<i>Tema: învățarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică – aterizarea.</i>		
4	Realizarea temelor lecției	<p><b>1. efectuarea exercițiilor pregătitoare specifice aterizării:</b></p> <p>1.1. stând, îndoirea picioarelor la nivelul genunchilor cu ridicarea brațelor în lateral, menținere și revenire</p> <p>1.2. stând, săritura dreaptă, aterizare cu amortizare vârf-călcâi și brațele întinse lateral</p> <p>1.3. stând pe banca de gimnastică, desprindere de pe ambele picioare și aterizare pe saltea pe ambele picioare cu brațele întinse lateral</p> <p>1.4. alergare, bătaie pe trambulină, săritură și aterizare pe saltea cu brațele întinse în lateral</p> <p>1.5 stând pe capacul lăzii de gimnastică, sărituri în adâncime cu aterizare pe saltea cu brațele întinse în lateral.</p>	<p>– fiecare exercițiu în parte va fi executat de minimum 3 ori de către fiecare elev</p>	<p>1.1 formație de lucru: în cerc, cu interval două lungimi de braț. Exersare frontală.</p> <p>1.2. idem</p> <p>1.3. pe grupe de câte 8 elevi, câte 4 elevi la fiecare din cele 2 bănci de gimnastică</p> <p>1.4. în coloană câte unul – după finalizarea execuției elevii se vor deplasa, prin lateral, la coada șirului pentru a nu se produce accidentări în spațiul de lucru.</p> <p>1.5. idem</p>