

# TESTE REZOLVATE

pentru

# reușita la examenul de titularizare

Iulian Cacenschi

# EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



[www.portalinvatamant.ro](http://www.portalinvatamant.ro)

## TESTUL NR. 2

### **SUBIECTUL I**

**(30 de puncte)**

1. Forța este o calitate motrică de bază.
  - a. Definiți calitatea motrică forța.
  - b. Prezentați trei forme de manifestare ale forței, în funcție de caracterul contracției musculare.
  - c. Specificați șase factori de condiționare a forței.
2. Exercițiul fizic este mijlocul specific de bază în educație fizică și sport.
  - a. Definiți exercițiul fizic.
  - b. Prezentați conținutul și forma exercițiului fizic.
  - c. Clasificați exercițiile fizice, în funcție de trei criterii de clasificare diferite.

### **SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

1. Organizarea și desfășurarea procesului instructiv trebuie să se efectueze în concordanță cu anumite cerințe, norme, reguli, directive etc., pe care le impune comanda socială.
  - a. Precizați importanța principiului sistematizării și continuității în procesul de instruire
  - b. Detaliați una dintre metodele clasice de instruire folosite în cadrul aplicării principiului intuiției în procesul de instruire.
  - c. Prezentați două dintre cerințele ce trebuie respectate în aplicarea principiului accesibilității.
2. Motricitatea este una dintre noțiunile fundamentale ale domeniului.
  - a. Definiți motricitatea.
  - b. Prezentați cele trei elementele componente/de structură ale motricității.
  - c. Dați câte un exemplu pentru fiecare element component al motricității.

### **SUBIECTUL al III-lea**

**(30 de puncte)**

1. Creați o structură de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea alergării de rezistență. În descrierea fiecărui exercițiu, precizați:
  - a. acțiunea motrică
  - b. dozarea efortului
  - c. formația de lucru.Se punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în structură.
2. Creați o secvență de proiect didactic pentru o verigă tematică, destinată dezvoltării capacității coordinative - îndemânarea (clasa la alegere, condiții materiale optime). Secvența trebuie să cuprindă cinci exerciții. Veți urmări:
  - a. descrierea exercițiilor
  - b. precizarea dozării efortului
  - c. specificarea formațiilor de lucru.

**SUGESTII DE REZOLVARE**  
**TESTUL NR. 2**

**SUBIECTUL I**

**(30 de puncte)**

**1. Forța este o calitate motrică de bază.**

**a. Definiți calitatea motrică forța.**

Forța este o calitate/aptitudine motrică ce reprezintă capacitatea organismului uman de a învinge o rezistență internă sau externă prin intermediul contracției musculare.

**b. Prezentați trei forme de manifestare ale forței, în funcție de caracterul contracției musculare.**

După caracterul contracției musculare, avem 3 forme de manifestare:

b.1. forța statică/izometrică, - situație în care fibrele musculare angajate în efort nu își modifică dimensiunile, "rezistența" de învins fiind mai mare decât capacitatea de forță maximă a musculaturii executantului;

b.2. forța dinamică/izotonică – situație în care fibrele musculare angajate în efort își modifică dimensiunile.

b.3. forța mixtă – situație în care regăsim alternarea contracțiilor statice cu cele dinamice, în funcție de natura actelor și acțiunilor motrice;

**c. Specificați șase factori de condiționare a forței.**

Forța are mai mulți factori de condiționare dintre care amintesc următorii șase:

c.1. capacitatea de concentrare a proceselor nervoase fundamentale: excitația și inhibiția;

c.2. numărul de fibre musculare angajate în efort și - mai ales – suprafața secțiunii fiziologice a acestora;

c.3. calitatea proceselor metabolice și a substanțelor energetice existente în mușchi;

c.4. durata contracției musculare (sunt mai eficiente contracțiile de 15-20 secunde, decât cele de 30 de secunde);

c.5. starea de funcționare a segmentelor osoase de sprijin, a ligamentelor și articulațiilor;

c.6. valoarea unghiulară a segmentelor corporale implicate în efort;

**2. Exercițiul fizic este mijlocul specific de bază în educație fizică și sport.**

**a. 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.

**b. Prezentați conținutul și forma exercițiului fizic.**

b.1. Conținutul exercițiului fizic este format din următoarele elemente:

1. totalitatea mișcărilor corpului și ale segmentelor acestuia: rotație, circumducție, flexie, extensie, abducție, adducție, răsucire, balansare.

2. efortul fizic realizat și exprimat prin parametrii acestuia: volum, durata, amplitudinea, densitatea stimulului, frecvența stimulilor, intensitatea, complexitatea, specificitatea efortului.

3. efortul psihic, caracterizat de procesele cognitive, afective și volitive.

Aprecierea conținutului exercițiului fizic se face analizând cantitatea și calitatea elementelor sale de conținut, iar aprecierea eficienței prin efectele induse pe moment și, mai ales, pe termen îndelungat la nivel morfo-funcțional, motric și psihic.

b.2. Forma exercițiului fizic reprezintă modul unic în care sunt ordonate și legate/combrate mișcărilor componente ale fiecărui exercițiu pe parcursul efectuării acțiunii motrice analizate. Forma reprezintă aspectul exterior, vizibil al mișcării, permițând evaluarea prin interpretare și exprimare de calificative. Unii autori o asociază cu tehnica de execuție, referindu-se la deprinderile și priceperile motrice. Analiza formei exercițiului fizic se face prin intermediul următoarelor elemente:

- poziția corpului și a segmentelor (inițială, intermediară și finală), respectiv față de aparate și obiecte.

- maniera de dispunere/plasamentul față de parteneri și adversari. în spațiul de practicare a exercițiilor fizice
- tempoul și ritmul mișcărilor
- amplitudinea, direcția și relațiile dintre segmentele corpului pe parcursul efectuării mișcărilor

**c. Clasificați exercițiile fizice, în funcție de trei criterii de clasificare diferite.**

În momentul de față sunt 13 criterii de clasificare, dintre care menționez următoarele trei:

1. După criteriul anatomic:

- exerciții pentru gât și ceafă
- exerciții pentru membrele superioare
- exerciții pentru trunchi
- exerciții pentru abdomen
- exerciții pentru membrele inferioare

2. După relația cu materialul didactic utilizat:

- exerciții libere
- exerciții cu obiecte
- exerciții cu partener
- exerciții cu, la, pe, peste aparate

3. După influența asupra aptitudinilor motrice:

- exerciții pentru dezvoltarea vitezei
- exerciții pentru dezvoltarea capacităților coordinative
- exerciții pentru dezvoltarea rezistenței
- exerciții pentru dezvoltarea forței
- exerciții pentru dezvoltarea supleței

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

**1. Organizarea și desfășurarea procesului instructiv trebuie să se efectueze în concordanță cu anumite cerințe, norme, reguli, directive etc., pe care le impune comanda socială.**

**a. Precizați importanța principiului sistematizării și continuității în procesul de instruire.**

Importanța acestui principiu (care acoperă elaborarea corectă și eficientă a documentelor de planificare/programare și de evidență ale activităților) derivă din necesitatea asigurării reușitei în programarea stimulilor, indiferent de particularitățile subiecților sau de alte variabile de ordin material, spațial sau temporal.

Pentru aplicarea acestui principiu este necesară respectarea următoarelor cerințe:

- a) Materialul de învățat/însușit trebuie să fie grupat, ordonat și programat în concordanță cu logica internă pe care o impune fiecare componentă/subcomponentă a modelului de educație fizică și sport.
- b) Materialul nou predat trebuie să se sprijine pe cel însușit în activitățile anterioare și să-l pregătească pe cel ce va fi predat în activitatea următoare. Programarea materialului de învățat trebuie să se realizeze pe "cicluri sau sisteme tematice" continue, fără întreruperi.
- c) Conținutul procesului de instruire trebuie să fie programat/planificat încât să se asigure o legătură logică nu numai între lecții sau alte forme de organizare a practicării exercițiilor fizice, ci și între etapele de pregătire (trimestre, semestre, sezoane etc.) sau între anii de pregătire, ciclurile de învățământ etc., în ordinea lor crescândă.
- d) Asigurarea participării ritmice a elevilor la procesul de instruire și educație, fără întreruperi (absențe, perturbări, rămânări în urmă, stări de suprasolicitare).

**b. Detaliați una dintre metodele clasice de instruire folosite în cadrul aplicării principiului intuiției în procesul de instruire.**

Principiul intuiției subliniază rolul pe care îl are primul sistem de semnalizare (adică treapta senzorială) în cunoașterea umană. Pentru stimularea principalilor analizatori, specifici treptei I de semnalizare umană, se folosesc trei modalități clasice de instruire:

- b.1. demonstrația/demonstrarea celor ce urmează să fie însușite;
- b.2. prezentarea unor materiale (planșe, schițe, diapozitive, filme, casete video etc.), care redau imaginea celor ce trebuie învățate;

b.3. observarea execuției altor subiecți, din același grup sau din alte grupuri; observarea dirijată tematic.

Principalele procedee metodice utilizate:

- demonstrația realizată de profesor, denumită "demonstrație nemijlocită";
- demonstrația realizată de un elev cu un plus de experiență motrică, denumită și "demonstrație mijlocită"

Pentru ca demonstrația să fie eficientă trebuie respectate următoarele cerințe:

- demonstrația să fie realizată cât mai apropiată de execuția-model
- demonstrația să fie vizibilă tuturor elevilor participanți la oră
- demonstrația să nu fie folosită în mod abuziv pentru a nu împiedica abstractizarea și generalizarea (principalele procese ale gândirii necesare în educație fizică și sport)
- demonstrația să fie însoțită de explicație, pentru a dirija atenția elevilor spre principalele elemente ale execuției.

### **c. Prezentați două dintre cerințele ce trebuie respectate în aplicarea principiului accesibilității.**

Pentru respectarea acestui principiu se impun 3 cerințe, dintre care amintesc doar două:

c.1. Necesitatea cunoașterii permanente a subiecților cuprinși în procesul de practicare a exercițiilor fizice.

c.2. Stabilirea unui ritm adecvat de lucru, în funcție de reacția subiecților la stimuli.

## **2. Motricitatea este una dintre noțiunile fundamentale ale domeniului.**

### **a. Definiți motricitatea.**

Motricitatea omului este capacitatea acestuia – înăscută și dobândită – de a efectua mișcări, reacționând la stimulii interni sau externi, cu ajutorul aparatului locomotor. Cuprinde totalitatea actelor și acțiunilor motrice efectuate cu ajutorul mușchilor scheletici, pentru întreținerea relațiilor sale cu mediul natural și social, inclusiv prin practicarea anumitor probe și ramuri de sport.

### **b. Prezentați cele trei elemente componente/de structură ale motricității.**

Elementele componente ale motricității omului sunt:

b.1. Actele motrice – sunt forme simple și voluntare (în majoritatea cazurilor) de comportament motric, necesare îndeplinirii unor acțiuni sau activități motrice. Aici sunt incluse și actele cu caracter involuntar – adică actele reflexe, instinctuale și cele automatizate. Se mai numesc și gesturi motrice, fiind elementele constructive ale acțiunilor motrice.

b.2. Acțiunile motrice - sunt ansambluri de acte motrice cu structură proprie, fiind utilizate pentru rezolvarea unor sarcini imediate. Pot fi selectate, modificate, combinate în funcție de contextul în care se află executantul.

b.3. Activitățile motrice – sunt ansambluri de acțiuni motrice încadrate într-un sistem de idei, reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului uman și perfecționare a dinamicii acestuia, în concordanță cu obiective clar precizate.

### **c. Dați câte un exemplu pentru fiecare element component al motricității.**

c.1. Pentru actele motrice: Exercițiul fizic este un exemplu de act motric special;

c.2. Pentru acțiunile motrice: Deprinderile și priceperile motrice sunt exemple de acțiuni motrice;

c.3. Pentru activitățile motrice: Educația fizică este un exemplu de activitate motrică. (Iar în sportul de performanță avem antrenamentul sportiv)

## **SUBIECTUL al III-lea**

**(30 de puncte)**

**1. Creați o structură de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea alergării de rezistență. În descrierea fiecărui exercițiu, precizați:**

- a. acțiunea motrică
- b. dozarea efortului

c. formația de lucru.

Se punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în structură.

Învățarea completă a alergării de rezistență presupune însușirea următoarelor elemente:

1. Pasul alergător, lansat în tempo moderat (pasul alergător de semifond și fond)
2. Startul din picioare și lansarea de la start
3. Ritmul respirator
4. Aprecierea tempoului
5. Alergarea în grup și sosirea

În continuare voi prezenta o structură pentru învățarea principalului element al alergării de rezistență – pasul alergător lansat în tempo moderat (pasul alergător de semifond și fond):

1. mers obișnuit și mers cu pasul întins, din ce în ce mai rapid, urmat de trecere în alergare ușoară: alternări de mers obișnuit și mers cu pasul întins, alergare ușoară și odihnă activă; dozare: 100 m; 3 repetări; formație: în coloană câte doi;
2. alergare pe linia marcată a culoarului, cu atenția îndreptată asupra punerii tălpilei paralel cu axa alergării; dozare: 3 repetări; 100 m; formație: în coloană câte unul;
3. alergări cu aterizări diferite: pe călcâi, pe toată talpa, pe pingea; dozare: 50 m; formație: 4 linii x 6 elevi;
4. alergări cu avântarea exagerată a gambelor înainte și înapoi, apoi a coapselor; dozare: 3 min; formație: 4 linii x 6 elevi;
5. alergări pe distanțe de 80 m, 100 m, 150 m, cu executarea unui număr minim de pași (se va evita alergarea sărită); dozare: 3 minute; formație: 4 grupe x 6 elevi; grupele pleacă una după alta la interval de 5 secunde.

**2. Creați o secvență de proiect didactic pentru o verigă tematică, destinată dezvoltării capacității coordinative – îndemânarea (clasa la alegere, condiții materiale optime). Secvența trebuie să cuprindă cinci exerciții. Veți urmări:**

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

Proiect didactic – secvență

Clasa a V-a – 20 elevi

Verigile și durata	Conținutul	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Metode de evaluare	Obs.
...	...	...	...	...	...
4. Realizarea temelor lecției (12 minute)	<p>Tema: Dezvoltarea calității motrice îndemânarea/ capacitatea coordinativă</p> <p>Exercițiul 1 Trecerea mingii dintr-o mână în alta cu ducerea mingii în jurul trunchiului.</p> <p>Exercițiul 2 Trecerea mingii dintr-o mână în alta, cu ducerea mingii pe sub coapsă;</p> <p>Exercițiul 3 Aruncarea mingii cu o mână și</p>	<p>- 8 rep. spre stânga și 8 rep. spre dreapta</p> <p>- 16 repetări se lucrează cu trecerea mingii pe sub coapse alternativ stângul/dreptul</p> <p>- 8 repetări cu mâna dreaptă,</p>	<p>- în cerc</p> <p>- fiecare elev lucrează cu o minge de tenis de câmp</p> <p>- coapsa se ridică cu genunchiul îndoit, acesta ajungând la nivelul abdomenului.</p> <p>- mingea se va arunca jumătate</p>		

	<p>prinderea ei cu aceeași mână</p> <p>Exercițiul 4 Brațele orientate ușor lateral față de trunchi, îndoite din articulația cotului, aruncarea mingii dintr-o mână în alta;</p> <p>Exercițiul 5 Aruncarea mingii cu o mână deasupra capului, bătaie din palme înaintea trunchiului și prinderea mingii cu două mâini.</p>	<p>8 repetări cu mâna stângă. - 16 repetări</p> <p>- 8 repetări se aruncă mingea cu mâna dreaptă și 8 cu stânga</p>	<p>de metru în sus, deasupra capului - se mărește distanța dintre elevi</p> <p>- se păstrează formația în cerc</p>		
...	...	...	...	...	...