

# TESTE REZOLVATE

pentru

# reușita la examenul de titularizare

Julian Cacenschi

# EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



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

# TEST

Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.

## Testul nr. 1

### SUBIECTUL I

(30 de puncte)

1. Noțiunile fundamentale sunt aspecte abordate primordial de Teoria Educației Fizice și Sportului.
  - a. Definiți educația fizică.
  - b. Prezentați cele trei elemente ale motricității.
  - c. Scrieți trei clasificări diferite ale sporturilor.
  - d. Prezentați tipologia capacității motrice.
2. Priceperile motrice reprezintă, alături de deprinderile motrice, rezultate ale învățării motrice.
  - a. Definiți priceperile motrice.
  - b. Menționați cinci caracteristici ale priceperilor motrice.
  - c. Prezentați tipologia priceperilor motrice.

### SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

1. Calitățile motrice reprezintă însușiri ale organismului, concretizate în capacitatea de a efectua acțiuni de mișcare cu anumiți indici de forță, viteză, îndemânare și rezistență.
  - a. Definiți calitatea motrică viteză.
  - b. Prezentați trei forme de manifestare a calității motrice rezistență.
  - c. Specificați cinci factori de condiționare a calității motrice forță.
  - d. Precizați cinci factori de condiționare a calității motrice îndemânarea.
2. Principiul sistematizării și continuității contribuie, alături de celelalte principii, la realizarea normativității activității didactice în educație fizică.
  - a. Menționați aspectele generale ale acestui principiu.
  - b. Prezentați cele patru cerințe evidențiate în respectarea acestui principiu.

### SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

1. Creați un complex pentru dezvoltare fizică armonioasă, format din douăsprezece exerciții executate în perechi. În descrierea fiecărui exercițiu menționați acțiunea motrică și dozarea, respectând eşalonarea metodică a exercițiilor în complex.
2. Scrieți cinci exerciții pentru dezvoltarea forței membrilor superioare. Pentru fiecare exercițiu, se va urmări:
  - a. descrierea acțiunii motrice;
  - b. precizarea dozării efortului.

**SUGESTIE DE REZOLVARE**

## Testul nr. 1

### SUBIECTUL I

(30 de puncte)

1. Noțiunile fundamentale sunt aspecte abordate primordial de Teoria Educației Fizice și Sportului.
  - a. Educația fizică este activitatea desfășurată sub îndrumarea unei persoane de specialitate, care valorifică sistematic, conștient și organizat ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice, în scopul creșterii potențialului fizic și psihic al omului, al perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice, în concordanță cu cerințele sociale, în vederea realizării idealului educativ.
  - b. Cele trei elemente ale motricității sunt: actele motrice, acțiunile motrice și activitățile motrice.
    1. Actele motrice sunt fapte simple de comportare realizate în mod voluntar pentru îndeplinirea unor acțiuni sau activități motrice. Aici intră și actele reflexe instinctuale și automatizate. Un act motric special este exercițiul fizic, căruia i se mai spune și gest motric.
    2. Acțiunile motrice sunt ansambluri de acte motrice structurate în toturi unitare pentru a realiza diferite sarcini imediate. Deprinderile și priceperile motrice sunt acțiuni motrice reprezentative: mersul, alergarea, săritura, aruncarea, târârea, cățărarea și escaladarea etc., executarea lor având efecte imediate.
    3. Activitățile motrice sunt ansambluri de acțiuni motrice încadrate într-un sistem coerent de idei, reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului uman și de perfecționare a dinamicii acestuia, în concordanță cu obiective bine precizate. Activitățile motrice fundamentale sunt: educația fizică, antrenamentul sportiv, activitatea competițional/sportivă, activitatea motrică recuperatorie și activitățile motrice de timp liber.
  - c.
    1. sporturi clasice, moderne și contemporane;
    2. sporturi olimpice și neolimpice;
    3. sporturi naționale și internaționale.
  - d. Capacitatea motrică este de două tipuri: generală și specifică. Cea generală este formată din calitățile/apetitudinile motrice de bază (viteză, îndemânare/capacitate coordinativă, rezistență, forță, mobilitate) și deprinderile sau priceperile motrice de bază și utilitar-aplicative. Capacitatea motrică specifică este formată din unitatea calităților motrice și a deprinderilor sau priceperilor motrice specifice unor sporturi.
2. Priceperile motrice reprezintă, alături de deprinderile motrice, rezultate ale învățării motrice.
  - a. Priceperea motrică reprezintă capacitatea de a valorifica sistemul deprinderilor însușite, în mod conștient și în condiții variate, pe baza cunoștințelor și a experienței dobândite anterior, realizând o

adaptare promptă la context (în viața cotidiană sau în competiții) și la eventualele schimbări. În acest sens, deprinderile sunt selectate, ansamblate și efectuate cursiv și cu eficiență maximă.

**b. Caracteristicile priceperilor motrice:**

1. sunt componente neautomatizate ale activității motrice voluntare, deoarece se manifestă în condiții variabile, nestandardizate;
2. se consolidează prin metode active de instruire de tip euristic, în mod deosebit prin problematizare, deoarece formarea priceperilor motrice se bazează pe procesele cognitive (memorie, imaginație, creativitate) și le influențează, la rândul lor;
3. sunt condiționate de experiența motrică anterioară (volumul de deprinderi motrice cunoscute, însușite);
4. nivelul lor de manifestare este condiționat de plasticitatea scoarței cerebrale;
5. nivelul de stăpânire a priceperilor motrice exprimă măiestria practică în condiții variabile, necunoscute, imprevizibile.

**c. La momentul actual, priceperile motrice sunt abordate sub două tipuri concrete de manifestare: elementare și superioare.**

1. Priceperea motrică elementară reprezintă acțiunea comportamentală motrică manifestată în etapa de inițiere, de însușire a unei deprinderi motrice noi și se bazează pe aptitudinile, achizițiile motrice anterioare și pe informațiile obținute din explicații și observații individuale.
2. Priceperea motrică complexă sau superioară reprezintă capacitatea individului de a valorifica în mod conștient, cu maximum de eficiență și cursivitate, în condiții variabile și neprevăzute, întreaga experiență motrică și intelectuală anterioară.

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

**1. Calitățile motrice reprezintă însușiri ale organismului, concretizate în capacitatea de a efectua acțiuni de mișcare cu anumiți indici de forță, viteză, îndemânare și rezistență.**

**a. Viteza reprezintă capacitatea organismului de a efectua acte și acțiuni motrice, cu întregul corp sau numai cu anumite segmente ale acestuia, într-un timp cât mai scurt (cu rapiditate maximă).**

**b. Formele de manifestare sunt în număr de 9 și sunt împărțite după mai multe criterii. Astfel, doresc să menționez că, dintre cele 3, alese conform cerințelor, primele două manifestări sunt după „ponderea participării în efort a grupelor musculare și a marilor funcții organice”, iar al treilea este după „sursele energetice, intensitatea și durata efortului”:**

1. rezistența generală. reprezentată de capacitatea de a efectua acte și acțiuni motrice timp îndelungat, cu eficiență și fără apariția stării de oboseală, angrenându-se în efort aproximativ 70% din grupele musculare și solicitându-se mult sistemele nervos central, cardiovascular și respirator;
2. rezistența specifică reprezentată de capacitatea de a depune eforturi fizice, cu eficiență și fără

aparitia stării de oboseală, pe care le implică ramurile și probele sportive; această formă poate fi locală (când angajează mai puțin de 1/3 din totalul grupelor musculare), regională – (între 1/3 și 2/3 din volumul total al masei musculare) și globală (peste 2/3 din totalul respectiv);

3. rezistența anaerobă (lactacidă), specifică pentru eforturile cuprinse între 45 secunde și două minute, intensitatea efortului fiind de 95-100%.

**c.**

1. capacitatea de concentrare a proceselor nervoase fundamentale: excitația și inhibiția;
2. numărul de fibre musculare angajate în efort și – mai ales – suprafața secțiunii fiziologice a acestora;
3. calitatea proceselor metabolice și a substanțelor energetice existente în mușchi;
4. durata contracției musculare (mai eficiente contracțiile de 15-20 secunde decât cele de 30 de secunde);
5. starea de funcționare a segmentelor osoase de sprijin, a ligamentelor și articulațiilor.

**d.**

1. calitatea sistemului nervos central (capacitatea de coordonare a centrilor nervoși), respectiv plasticitatea scoarței cerebrale și calitatea transmiterii impulsurilor nervoase pe căile aferente și eferente;
2. capacitatea analizatorilor de a capta selectiv informația și de a realiza sinteza aferentă pentru analiza situației;
3. capacitatea de anticipare, memoria și gândirea creativă a executantului;
4. volumul și complexitatea deprinderilor și priceperilor motrice stăpânite de subiect;
5. nivelul de manifestare a celorlalte calități motrice.

2. Principiul sistematizării și continuității contribuie, alături de celelalte principii, la realizarea normativității activității didactice în educație fizică.

- a. Respectarea acestui principiu vizează elaborarea corectă și eficientă a documentelor necesare de planificare/programare și de evidență ale activităților de educație fizică și sport, precum și asigurarea reușitei în programarea stimulilor, indiferent de particularitățile subiecților sau de alte variabile de ordin material, spațial sau temporal.

- b. Respectarea acestui principiu presupune îndeplinirea următoarelor cerințe:

- conținutul activității să fie eșalonat și grupat în funcție de fiecare componentă (calități motrice, deprinderi motrice etc.);
- materialul predat să se sprijine pe cel însușit anterior și să constituie premisa pentru activitățile următoare;
- conținutul activității va fi astfel eșalonat încât să asigure legătura logică între lecții/semestre/ani de studiu/cicluri de învățământ;
- să se asigure participarea ritmică a subiecților la procesul de instruire și educație.

**SUBIECTUL al III-lea**

**(30 de puncte)**

1.

**COMPLEX DE DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ, ÎN PERECHI**

**Exercițiul 1 – pentru gât**

P.I. – stând depărtat, față în față cu partenerul, de palme apucat:

T<sub>1-8</sub>: îndoirea și extensia gâtului

Dozare: 3x8 timpi

**Exercițiul 2 – pentru gât**

P.I. – stând depărtat, față în față cu partenerul, de palme apucat:

T<sub>1-8</sub>: îndoirea laterală a gâtului, spre dreapta și spre stânga

Dozare: 3x8 timpi

**Exercițiul 3 – pentru gât**

P.I. – stând depărtat, față în față cu partenerul, de palme apucat:

T<sub>1-8</sub>: răsuciri de gât, spre dreapta și spre stânga

Dozare: 3x8 timpi

**Exercițiul 4 – pentru brațe**

P.I. – stând depărtat, față în față cu partenerul, de mâini apucat:

T<sub>1-8</sub>: împingeri cu rezistență, prin îndoirea și întinderea alternativă a câte unui braț

Dozare: 3x8 timpi

**Exercițiul 5 – pentru brațe și trunchi**

P.I. – stând depărtat, față în față cu partenerul, cu trunchiul aplecat la orizontală, mâinile pe umerii partenerului:

T<sub>1-8</sub>: îndoiri și arcuiri de trunchi cu presiune pe umeri

Dozare: 3x8 timpi

**Exercițiul 6 – pentru brațe**

P.I. – stând cu un picior înaintea, câte doi față în față, de mâini apucat: tracțiuni cu brațele întinse

Dozare: 8 repetări

**Exercițiul 7 – pentru trunchi**

P.I. – stând depărtat, spate în spate cu partenerul, brațele în lateral, de palme apucat:

T<sub>1-2,5-6</sub>: îndoiri laterale de trunchi spre dreapta

T<sub>3-4,7-8</sub>: îndoiri laterale de trunchi spre stânga

Dozare: 3x8 timpi

### **Exercițiul 8 – pentru trunchi**

P.I. – stând depărtat, spate în spate cu partenerul, brațele în lateral, de palme apucat:

T<sub>1-2,5-6</sub>: răsuciri de trunchi spre dreapta

T<sub>3-4,7-8</sub>: răsuciri de trunchi spre stânga

Dozare: 3x8 timpi

### **Exercițiul 9 – pentru trunchi**

P.I. – stând depărtat, spate în spate cu partenerul, de coate apucat: unul din executanți îl ridică pe celălalt pe spate în extensie cu arcuiri, prin ușoare aplecări de trunchi

Dozare: fiecare executant îl menține pe celălalt câte 8 secunde

### **Exercițiul 10 – pentru picioare**

P.I. – stând față în față, ușor în lateralul partenerului, brațul drept sprijinit pe umărul drept al partenerului: balansarea piciorului stâng spre înainte și înapoi.

Dozare: 2x8 balansări

### **Exercițiul 11 – pentru picioare**

P.I. – stând depărtat, câte doi spate în spate apucat la nivelul coatelor: îndoirea genunchilor până în șezând și ridicare.

Dozare: 2x4 repetări

### **Exercițiul 12 – pentru picioare**

P.I. – stând câte doi față în față: săritură cu extensia trunchiului și bătaia palmelor sus, cu partenerul

Dozare: 8 repetări

2.

a. descrierea acțiunii motrice

b. precizarea dozării efortului

## **EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI MEMBRELOR SUPERIOARE**

Precizez faptul că dozarea este în strânsă legătură cu particularitățile de vârstă, sex și dezvoltare fizică individuală, astfel că nu pot fi avansate aici repetări și pauze precise decât dacă stabilim nivelul la care adresăm cele 5 exerciții. Pentru a ușura exemplificarea, voi alege o grupă de elevi de clasa a VIII-a.

### **Exercițiul 1 – flotări**

Din sprijin culcat înainte: îndoirea și întinderea brațelor, cu menținerea corpului întins.

Dozare: 3 serii x 10 repetări, pauză 30 secunde între repetări

### **Exercițiul 2 – flotări-triceps**

Din sprijin culcat înapoi, cu palmele pe bancă: îndoirea și întinderea brațelor.

Dozare: 3 serii x 10 repetări, pauză 30 secunde între repetări

### **Exercițiul 3 – tracțiuni la bară**

Din atârnat la bară fixă, îndoirea brațelor, cu menținerea corpului întins.

Dozare: 3 serii x 10 repetări, pauză 30-45 secunde între repetări

### **Exercițiul 4 – tracțiuni la banca de gimnastică**

Din culcat înainte, pe un capăt al băncii, brațele în prelungirea trunchiului apucând banca de gimnastică de marginea laterală: tracțiune, trunchiul alunecând pe bancă.

Dozare: 10 repetări, pauză 20 secunde între repetări

### **Exercițiul 5 – cățărare pe frânghie**

Din stând: cățărare pe frânghia verticală, fără sprijinul picioarelor

Dozare: 2-3 repetări, pauză 30-45 secunde între repetări