

**CONCURSUL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR
30 iulie 2013**

**Probă scrisă
Educație fizică**

VARIANTA 2

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

SUBIECTUL I (45 de puncte)

Principiul accesibilității contribuie, prin aplicarea sa, la participarea subiecților în lecția de educație fizică, indiferent de particularitățile individuale ale acestora.

a. Prezentați o situație de instruire destinată dezvoltării forței principalelor grupe musculare, în care acest principiu să-și găsească aplicativitatea. Se va lua în considerare o grupă de elevi-băieți, clasa a VI-a, cu un nivel mediu de dezvoltare a acestei calități, menționând:

- forma/formele de manifestare a forței, stabilită/stabilite pentru această situație de instruire; 5 puncte
- particularitățile bio-motrice ale grupei valorice alese. 5 puncte

b. Elaborați cinci exerciții destinate aplicării principiului accesibilității, în situația de instruire prezentată. 35 de puncte

SUBIECTUL al II-lea (45 de puncte)

1. Elaborați un complex pentru dezvoltarea fizică armonioasă, format din opt exerciții, executate la banca de gimnastică. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, formația de lucru, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în complex. **18 puncte**

2. Elaborați o secvență de plan de lecție pentru o verigă tematică destinată dezvoltării calității motrice viteza, clasa la alegere. În elaborare, se va urmări: **27 de puncte**

- a.** descrierea exercițiilor utilizate; 12 puncte
- b.** succesiunea metodică a exercițiilor; 5 puncte
- c.** precizarea dozării efortului; 5 puncte
- d.** menționarea formațiilor de lucru. 5 puncte