

**CONCURSUL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚAMÂNT PREUNIVERSITAR**

17 iulie 2019

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Model

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

SUBIECTUL I

(30 de puncte)

1. Funcția caracterizează măsura orientării unei activități în vederea atingerii scopului. **15 puncte**
 - a. Definiți funcțiile educației fizice. **5 puncte**
 - b. Prezentați funcția de optimizare a potențialului biologic. **5 puncte**
 - c. Prezentați funcția de perfecționare a capacitații motrice. **5 puncte**
2. Deprinderile motrice sunt componente ale modelului structural de educație fizică și sport. **15 puncte**
 - a. Definiți deprinderile motrice. **3 puncte**
 - b. Prezentați trei caracteristici ale deprinderilor motrice. **6 puncte**
 - c. Clasificați deprinderile motrice, în funcție de trei criterii de clasificare diferite. **6 puncte**

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

1. Metodele verbale contribuie la realizarea obiectivelor specifice de instruire. **15 puncte**
 - a. Numiți trei metode verbale utilizate în educația fizică. **3 puncte**
 - b. Prezentați fiecare dintre metodele verbale numite la punctul **a**. **12 puncte**
2. Lecția este forma de bază a procesului de practicare a exercițiilor fizice. **15 puncte**
 - a. Clasificați lecția de educație fizică și sport, în funcție de etapele învățării deprinderilor și/sau pricerelor motrice. **5 puncte**
 - b. Menționați durata și trei obiective ale verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*. **7 puncte**
 - c. Prezentați dinamica efortului în lecția de educație fizică. **3 puncte**

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

1. Creați un complex pentru dezvoltare fizică armonioasă, format din douăsprezece exerciții executate liber. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică și dozarea, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în complex. **15 puncte**
2. Creați o secvență de proiect didactic pentru o verigă tematică destinată consolidării alergării de viteză. Secvența trebuie să cuprindă cinci exerciții eșalonate metodic și desfășurate în aceeași formătie de lucru. Veți urmări:
 - a. descrierea exercițiilor **5 puncte**
 - b. precizarea dozării efortului **5 puncte**
 - c. specificarea formăției de lucru **2 puncte**Se punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în secvență. **3 puncte**