

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
VACANTE/REZERVATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

**29 iulie 2020**

**Probă scrisă  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
PROFESORI**

**Varianta 3**

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

**SUBIECTUL I (30 de puncte)**

1. Forța este o calitate motrică de bază. **15 puncte**
- a. Definiți calitatea motrică forța. **3 puncte**
- b. Prezentați trei forme de manifestare ale forței, în funcție de caracterul contracției musculare. **6 puncte**
- c. Specificați șase factori de condiționare a forței. **6 puncte**
2. Exercițiul fizic este mijlocul specific de bază în educație fizică și sport. **15 puncte**
- a. Definiți exercițiul fizic. **3 puncte**
- b. Prezentați conținutul și forma exercițiului fizic. **6 puncte**
- c. Clasificați exercițiile fizice, în funcție de trei criterii de clasificare diferite. **6 puncte**

**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. **15 puncte**
- a. Precizați importanța principiului sistematizării și continuității în procesul de instruire. **4 puncte**
- b. Detaliați una dintre metodele clasice de instruire folosite în cadrul aplicării principiului intuiției în procesul de instruire. **5 puncte**
- c. Prezentați două dintre cerințele ce trebuie respectate în aplicarea principiului accesibilității. **6 puncte**
2. Motricitatea este una dintre noțiunile fundamentale ale domeniului. **15 puncte**
- a. Definiți motricitatea. **3 puncte**
- b. Prezentați cele trei elemente componente/de structură ale motricității. **9 puncte**
- c. Dați câte un exemplu pentru fiecare element component al motricității. **3 puncte**

**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: **18 puncte**
- a. acțiunea motrică **5 puncte**
- b. dozarea efortului **5 puncte**
- c. formația de lucru. **5 puncte**
- Se punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. **3 puncte**
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: **12 puncte**
- a. descrierea exercițiilor **5 puncte**
- b. precizarea dozării efortului **5 puncte**
- c. specificarea formațiilor de lucru. **2 puncte**