

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
12 iulie 2023**

**Probă scrisă  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
PROFESORI**

**Varianta 3**

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

**SUBIECTUL I (30 de puncte)**

1. Educația fizică și sportul sunt privite ca fenomene sociale. **15 puncte**
- a. Precizați patru obiective generale ale educației fizice și sportului. 8 puncte
- b. Menționați trei subsisteme ale educației fizice. 3 puncte
- c. Prezentați funcția de perfecționare a capacității motrice. 4 puncte
2. Noțiunile fundamentale ale educației fizice și sportului reprezintă un limbaj propriu specific. **15 puncte**
- a. Definiți educația fizică. 3 puncte
- b. Prezentați cele trei elemente componente ale motricității omului (act motric, acțiune motrică, activitate motrică). 6 puncte
- c. Precizați trei obiective principale pentru realizarea unei dezvoltări fizice corecte și armonioase în educație fizică. 6 puncte

**SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)**

1. Acțiunile motrice implică în efectuarea lor toate calitățile motrice. **15 puncte**
- a. Menționați trei factori de condiționare a calității motrice rezistența. 3 puncte
- b. Definiți calitatea motrică forța. 4 puncte
- c. Specificați patru forme de manifestare a calității motrice viteza. 4 puncte
- d. Prezentați procedeele metodice de dezvoltare a calității motrice rezistența, bazate pe variația volumului efortului fizic. 4 puncte
2. Lecția de educație fizică este forma organizatorică de bază în practicarea exercițiului fizic. **15 puncte**
- a. Prezentați dinamica efortului în primele trei verigi ale lecției. 3 puncte
- b. Clasificați lecțiile de educație fizică în funcție de etapele formării deprinderilor motrice. 5 puncte
- c. Specificați două cauze de natură organizatorică care determină o densitate slabă a lecției de educație fizică. 4 puncte
- d. Prezentați etapa a doua a proiectării didactice. 3 puncte

**SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)**

1. Creați un sistem de șapte exerciții eșalonate metodic pentru învățarea săriturii cu rostogolire înainte pe lada de gimnastică așezată longitudinal, aceeași formație de lucru. Veți urmări: **18 puncte**
- a. descrierea fiecărui exercițiu; 7 puncte
- b. precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; 7 puncte
- c. menționarea formației de lucru; 2 puncte
- d. eșalonarea metodică a exercițiilor în sistem. 2 puncte
2. Creați o structură de patru exerciții eșalonate metodic, pentru învățarea bătăii la săritura în lungime cu elan, aceeași formație de lucru. Veți urmări: **12 puncte**
- a. descrierea fiecărui exercițiu; 4 puncte
- b. precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; 4 puncte
- c. menționarea formației de lucru; 2 puncte
- d. eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 2 puncte