

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
iulie 2024**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI**

Model

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

SUBIECTUL I (30 de puncte)

1. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe: **15 puncte**
- a. Menționați trei dintre metodele verbale folosite în educație fizică și sport. 3 puncte
 - b. Definiți forma exercițiului fizic. 3 puncte
 - c. Prezentați unul dintre tipurile de densitate a lecțiilor de educație fizică, determinat de volumul efortului fizic. 3 puncte
 - d. Menționați unul dintre documentele de evidență în educație fizică. 3 puncte
 - e. Precizați una dintre caracteristicile deprinderilor motrice. 3 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