

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

**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. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe: **15 puncte**
- a. Precizați trei dintre obiectivele educației fizice în plan motric. 3 puncte
 - b. Definiți capacitatea motrică. 3 puncte
 - c. Precizați una dintre categoriile de cunoștințe teoretice transmise în procesul instructiv. 3 puncte
 - d. Prezentați comanda, ca element de conducere a lecției. 3 puncte
 - e. Menționați unul dintre obiectivele verigii *Pregătirea organismului pentru efort*. 3 puncte
2. Rezistența este o calitate motrică de bază. **15 puncte**
- a. Definiți calitatea motrică rezistența. 4 puncte
 - b. Prezentați formele de manifestare a rezistenței, după criteriul proceselor metabolice care furnizează energia. 8 puncte
 - c. Specificați unul dintre factorii psihici de condiționare a rezistenței. 3 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

1. Instruirea școlară este tipul pregnant de activitate din perspectiva motricității în etapa pubertară (10-14 ani). **14 puncte**
- a. Prezentați caracteristicile dezvoltării somatice în etapa pubertară. 5 puncte
 - b. Prezentați caracteristicile dezvoltării funcționale în etapa pubertară. 5 puncte
 - c. Descrieți comportamentul motric în etapa pubertară. 4 puncte
2. Proiectarea didactică exprimă gândirea metodică a cadrului didactic. **16 puncte**
- a. Precizați cele patru întrebări reper ale proiectării didactice. 4 puncte
 - b. Prezentați operațiile corespunzătoare fiecărei etape a proiectării didactice. 12 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

1. Creați o secvență de proiect didactic pentru o verigă tematică destinată învățării alergării de viteză. Secvența trebuie să cuprindă cinci exerciții eșalonate metodic și desfășurate în aceeași formație de lucru. Veți urmări: **15 puncte**
- a. descrierea exercițiilor; 5 puncte
 - b. precizarea dozării efortului; 5 puncte
 - c. specificarea formației de lucru; 2 puncte
 - d. eșalonarea metodică a exercițiilor. 3 puncte
2. Creați un circuit pentru dezvoltarea forței, format din patru stații, eșalonate metodic. Veți urmări: **15 puncte**
- a. descrierea exercițiilor; 8 puncte
 - b. precizarea dozării efortului; 4 puncte
 - c. eșalonarea metodică. 3 puncte