

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
iulie 2022**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

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. Calitățile motrice fac parte din capacitatea motrică a individului uman. **15 puncte**
 - a. Definiți calitatea motrică rezistența. 2 puncte
 - b. Specificați patru factori de condiționare a capacității coordinative-îndemânarea. 4 puncte
 - c. Prezentați trei forme de manifestare a calității motrice viteza. 9 puncte
2. Deprinderile motrice reprezintă rezultate ale învățării. **15 puncte**
 - a. Menționați trei caracteristici ale deprinderilor motrice. 6 puncte
 - b. Prezentați etapa perfecționării deprinderilor motrice. 3 puncte
 - c. Prezentați cele două tipuri de deprinderi motrice, în funcție de gradul de automatizare. 6 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

1. Efortul fizic stă la baza oricărei activități motrice. **15 puncte**
 - a. Definiți efortul fizic. 3 puncte
 - b. Prezentați volumul efortului. 4 puncte
 - c. Prezentați intensitatea efortului. 4 puncte
 - d. Prezentați complexitatea efortului. 4 puncte
2. În învățământul românesc, lecția este forma de bază a procesului instructiv-educativ. **15 puncte**
 - a. Clasificați lecția de educație fizică și sport, în funcție de etapele învățării 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, pe parcursul primelor trei verigi. 3 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

1. Creați un complex pentru dezvoltare fizică armonioasă, format din opt exerciții, executate la scară fixă. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați: **18 puncte**
 - a. acțiunea motrică; 8 puncte
 - b. dozarea. 8 puncte

* Se punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în complex. 2 puncte
2. Creați o secvență de proiect didactic pentru o verigă tematică destinată dezvoltării vitezei de reacție (clasa la alegere, condiții materiale optime, aceeași formație de lucru). Secvența trebuie să cuprindă cinci exerciții. Veți urmări: **12 puncte**
 - a. descrierea exercițiilor 5 puncte
 - b. precizarea dozării efortului 5 puncte
 - c. specificarea formației de lucru 2 puncte