

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
21 iulie 2026**

**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 concurs, următoarelor cerințe: **15 puncte**
 - a. Definiți educația fizică. 3 puncte
 - b. Enumerați cele trei tipuri de mijloace specifice ale educației fizice și sportului. 3 puncte
 - c. Precizați trei dintre elementele de referință avute în vedere în formularea idealului educației fizice și sportului. 3 puncte
 - d. Specificați trei dintre caracteristicile deprinderilor motrice. 3 puncte
 - e. Numiți o formă de manifestare a calității motrice viteza. 3 puncte
2. Metodele de instruire din educație fizică și sport contribuie la îndeplinirea obiectivelor. **15 puncte**
 - a. Menționați două metode verbale folosite în educație fizică și sport. 4 puncte
 - b. Prezentați *demonstrația* ca metodă intuitivă în activitatea de educație fizică și sport. 4 puncte
 - c. Prezentați procedeul exersării în circuit pentru dezvoltarea forței în regim de rezistență. 7 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

1. Principiile de instruire reprezintă un ansamblu de cerințe, norme, reguli operaționale, care anticipează eficiența procesului instructiv – educativ. **15 puncte**
 - a. Prezentați Principiul sistematizării și continuității. 5 puncte
 - b. Specificați trei dintre cerințele respectării Principiului însușirii temeinice. 6 puncte
 - c. Precizați două dintre cerințele respectării Principiului participării conștiente și active. 4 puncte
2. Lecția de educație fizică este unitatea organizatorică fundamentală a procesului didactic. **15 puncte**
 - a. Clasificați lecțiile de educație fizică în funcție de tipul și numărul deprinderilor și/sau priceperilor motrice abordate. 3 puncte
 - b. Prezentați obiectivele și conținutul verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*. 5 puncte
 - c. Prezentați dinamica efortului în lecția de educație fizică pe parcursul verigilor netematice. 4 puncte
 - d. Prezentați obiectivele și conținutul verigii *Revenirea organismului după efort*. 3 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

1. Creați o structură de șase exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea tehnicii aruncării mingii de oină cu elan, aceeași formație de lucru. Veți urmări: **18 puncte**
 - a. descrierea fiecărui exercițiu; 6 puncte
 - b. precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; 6 puncte
 - c. menționarea formației de lucru; 2 puncte
 - d. eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 4 puncte
2. Creați o secvență de proiect didactic pentru o verigă tematică destinată învățării rostogolirii înainte din ghemuit în depărtat. Secvența trebuie să cuprindă patru exerciții eșalonate metodic și desfășurate în 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. 2 puncte