

**CONCURSUL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE  
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR**

**20 iulie 2016  
Probă scrisă**

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**Varianta 1**

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de 4 ore.**

**SUBIECTUL I**

**(30 de puncte)**

1. Efortul fizic stă la baza oricărei activități motrice. **15 puncte**
  - a. Definiți efortul fizic. 3 puncte
  - b. Prezentați specificitatea stimulilor. 3 puncte
  - c. Prezentați volumul efortului. 3 puncte
  - d. Prezentați intensitatea efortului. 3 puncte
  - e. Prezentați complexitatea efortului. 3 puncte
2. Motricitatea în etapa pubertară (10-14 ani) are o serie de caracteristici somatice, funcționale, motrice etc. Pentru această etapă de vârstă, prezentați: **15 puncte**
  - a. principalele caracteristici ale dezvoltării somatice; 6 puncte
  - b. principalele caracteristici ale dezvoltării funcționale; 6 puncte
  - c. comportamentul motric. 3 puncte

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

1. Prezentați Principiul sistematizării și continuității, ca principiu de instruire în lecția de educație fizică și sport, având în vedere următoarele aspecte: **15 puncte**
  - a. Precizarea importanței acestui principiu în procesul de instruire. 3 puncte
  - b. Prezentarea celor patru cerințe care trebuie îndeplinite în respectarea acestui principiu. 12 puncte
2. Forța este una dintre calitățile motrice de bază. În lecția de educație fizică, procedeul metodic în circuit este des utilizat pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare. **15 puncte**
  - a. Menționați trei dintre factorii care condiționează dezvoltarea forței. 6 puncte
  - b. Clasificați forța după criteriul participării grupelor musculare în efort. 2 puncte
  - c. Precizați două modalități de exersare a exercițiilor în cadrul circuitului. 4 puncte
  - d. Menționați trei condiții pe care trebuie să le îndeplinească exercițiile selectate în circuit. 3 puncte

**SUBIECTUL al III-lea**

**(30 de puncte)**

1. Creați un sistem de cinci exerciții, pentru învățarea unei acțiuni tactice individuale de atac, dintr-un joc sportiv la alegere. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în sistem. **12 puncte**
2. Creați o secvență de plan de lecție pentru veriga netematică destinată Pregătirii organismului pentru efort, clasa la alegere, condiții materiale optime. Veți urmări: **18 puncte**
  - a. descrierea exercițiilor utilizate; 8 puncte
  - b. succesiunea metodică a exercițiilor; 4 puncte
  - c. precizarea dozării efortului; 4 puncte
  - d. menționarea formațiilor de lucru. 2 puncte