

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

17 iulie 2019

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Model

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

SUBIECTUL I (30 de puncte)

1. Funcția caracterizează măsura orientării unei activități în vederea atingerii scopului. **15 puncte**
 - a. Definiți funcțiile educației fizice. 5 puncte
 - b. Prezentați funcția de optimizare a potențialului biologic. 5 puncte
 - c. Prezentați funcția de perfecționare a capacității motrice. 5 puncte
2. Deprinderile motrice sunt componente ale modelului structural de educație fizică și sport. **15 puncte**
 - a. Definiți deprinderile motrice. 3 puncte
 - b. Prezentați trei caracteristici ale deprinderilor motrice. 6 puncte
 - c. Clasificați deprinderile motrice, în funcție de trei criterii de clasificare diferite. 6 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

1. Metodele verbale contribuie la realizarea obiectivelor specifice de instruire. **15 puncte**
 - a. Numiți trei metode verbale utilizate în educația fizică. 3 puncte
 - b. Prezentați fiecare dintre metodele verbale numite la punctul a. 12 puncte
2. Lecția este forma de bază a procesului de practicare a exercițiilor fizice. **15 puncte**
 - a. Clasificați lecția de educație fizică și sport, în funcție de etapele învățării deprinderilor și/sau priceperilor 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. 3 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

1. Creați un complex pentru dezvoltare fizică armonioasă, format din douăsprezece exerciții executate liber. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică și dozarea, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în complex. **15 puncte**
2. Creați o secvență de proiect didactic pentru o verigă tematică destinată consolidării 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 puncteSe punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în secvență. 3 puncte