

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

**15 iulie 2015
Probă scrisă**

Educație fizică și sport

Varianta 3

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

SUBIECTUL I (30 de puncte)

1. Motricitatea la vârsta școlară mică - perioada antepubertară (6-10/11 ani) are o serie de caracteristici somatice, funcționale, cognitive etc. Pentru această etapă de vârstă, prezentați:
- 15 puncte**
- a. principalele caracteristici ale planului somatic, funcțional și cognitiv. 3 puncte
- b. principalele aspecte ale consolidării a trei deprinderi motrice fundamentale. 12 puncte
2. Rezistența este una dintre calitățile motrice de bază ale organismului. **15 puncte**
- a. Definiți rezistența. 4 puncte
- b. Prezentați trei forme de manifestare a rezistenței. 6 puncte
- c. Precizați cinci factori de condiționare a rezistenței. 5 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

1. Prezentați Principiul accesibilității, ca principiu de instruire în educație fizică, având în vedere următoarele aspecte: **15 puncte**
- a. precizarea particularităților de care se ține cont în practicarea exercițiilor fizice; 3 puncte
- b. descrierea a trei dintre acțiunile pe care trebuie să le întreprindă profesorul de educație fizică în aplicarea acestui principiu; 3 puncte
- c. prezentarea a trei cerințe care se impun în respectarea acestui principiu. 9 puncte
2. Exercițiul fizic reprezintă un mijloc de îmbunătățire a capacității motrice. **15 puncte**
- a. Definiți exercițiul fizic. 2 puncte
- b. Prezentați conținutul exercițiului fizic. 5 puncte
- c. Prezentați forma exercițiului fizic. 5 puncte
- d. Clasificați exercițiile fizice, în funcție de trei criterii. 3 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

1. Elaborați un complex pentru dezvoltarea fizică armonioasă, format din opt exerciții, executate cu bastoane. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, formația de lucru, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în complex. **10 puncte**
2. Elaborați o secvență de plan de lecție pentru o verigă tematică destinată învățării alergării de rezistență, clasa la alegere. În elaborare, se va urmări: **20 de 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. 4 puncte