

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

2020

**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. Noțiunile fundamentale sunt aspecte abordate primordial de Teoria Educației Fizice și Sportului. **15 puncte**
- a. Definiți educația fizică. 2 puncte
 - b. Prezentați cele trei elemente ale motricității. 6 puncte
 - c. Scrieți trei clasificări diferite ale sporturilor. 3 puncte
 - d. Prezentați tipologia capacității motrice. 4 puncte
2. Priceperile motrice reprezintă, alături de deprinderile motrice, rezultate ale învățării motrice. **15 puncte**
- a. Definiți priceperile motrice. 4 puncte
 - b. Menționați cinci caracteristici ale priceperilor motrice. 5 puncte
 - c. Prezentați tipologia priceperilor motrice. 6 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

1. Calitățile motrice reprezintă însușiri ale organismului, concretizate în capacitatea de a efectua acțiuni de mișcare cu anumiți indici de forță, viteză, îndemânare și rezistență. **15 puncte**
- a. Definiți calitatea motrică viteză. 2 puncte
 - b. Prezentați trei forme de manifestare a calității motrice rezistență. 3 puncte
 - c. Specificați cinci factori de condiționare a calității motrice forță. 5 puncte
 - d. Precizați cinci factori de condiționare a calității motrice îndemânarea. 5 puncte
2. Principiul sistematizării și continuității contribuie, alături de celelalte principii, la realizarea normativității activității didactice în educație fizică. **15 puncte**
- a. Menționați aspectele generale ale acestui principiu. 3 puncte
 - b. Prezentați cele patru cerințe evidențiate în respectarea acestui principiu. 12 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

1. Creați un complex pentru dezvoltare fizică armonioasă, format din douăsprezece exerciții executate în perechi. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică și dozarea, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în complex. **15 puncte**
2. Scrieți cinci exerciții pentru dezvoltarea forței membrelor superioare. Pentru fiecare exercițiu, se va urmări: **15 puncte**
- a. descrierea acțiunii motrice 10 puncte
 - b. precizarea dozării efortului 5 puncte