

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
21 iulie 2021**

**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. Forța este o calitate motrică de bază. **15 puncte**  
a. Definiți calitatea motrică forța. 3 puncte  
b. Prezentați trei forme de manifestare ale forței, în funcție de caracterul contracției musculare. 6 puncte  
c. Specificați șase factori de condiționare ai forței. 6 puncte
2. Exercițiul fizic este mijlocul specific de bază în educație fizică și sport. **15 puncte**  
a. Definiți exercițiul fizic. 3 puncte  
b. Prezentați conținutul și forma exercițiului fizic. 6 puncte  
c. Clasificați exercițiile fizice, în funcție de trei criterii de clasificare diferite. 6 puncte

**SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)**

1. Organizarea și desfășurarea procesului instructiv trebuie să se efectueze în concordanță cu anumite cerințe, norme, reguli, directive etc., pe care le impune comanda socială. **15 puncte**  
a. Precizați importanța principiului sistematizării și continuității în procesul de instruire. 4 puncte  
b. Detaliați una dintre metodele clasice de instruire folosite în cadrul aplicării principiului intuiției în procesul de instruire. 5 puncte  
c. Prezentați două dintre cerințele ce trebuie respectate în aplicarea principiului accesibilității. 6 puncte
2. Motricitatea este una dintre noțiunile fundamentale ale domeniului. **15 puncte**  
a. Definiți motricitatea. 3 puncte  
b. Prezentați cele trei elemente componente/de structură ale motricității. 9 puncte  
c. Dați câte un exemplu pentru fiecare element component al motricității. 3 puncte

**SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)**

1. Creați o structură de cinci exerciții, eșalonate metodic, pentru învățarea alergării de rezistență. În descrierea fiecărui exercițiu, precizați: **18 puncte**  
a. acțiunea motrică 5 puncte  
b. dozarea efortului 5 puncte  
c. formația de lucru. 5 puncte  
Se punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 3 puncte
2. Creați o secvență de proiect didactic pentru o verigă tematică, destinată dezvoltării capacității coordinative - îndemânarea (clasa la alegere, condiții materiale optime). Secvența trebuie să cuprindă cinci exerciții. Veți urmări: **12 puncte**  
a. descrierea exercițiilor 5 puncte  
b. precizarea dozării efortului 5 puncte  
c. specificarea formațiilor de lucru. 2 puncte