

**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 viteza. 2 puncte
  - b. Prezentați trei forme de manifestare a calității motrice rezistența. 3 puncte
  - c. Specificați cinci factori de condiționare a calității motrice forța. 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 membrilor superioare. Pentru fiecare exercițiu, se va urmări: **15 puncte**
- a. descrierea acțiunii motrice 10 puncte
  - b. precizarea dozării efortului 5 puncte