

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
13 iulie 2022**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI**

Varianta 3

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

SUBIECTUL I

(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. Prezentați, conform principiului accesibilității, trei acțiuni/operații ale celui care conduce instruirea. 6 puncte
 - c. Prezentați una dintre cerințele ce trebuie respectate în aplicarea principiului însușirii temeinice. 5 puncte
2. Deprinderile motrice sunt componente ale modelelor de educație fizică și sport care se învață. Fenomenul sau acțiunea respectivă a primit denumirea de învățare motrică. **15 puncte**
 - a. Menționați tipurile de învățare motrică, clasificate după modul de abordare a deprinderilor motrice. 2 puncte
 - b. Precizați etapele învățării motrice, din punctul de vedere al metodicii. 3 puncte
 - c. Prezentați câte două obiective pentru fiecare etapă menționată anterior. 6 puncte
 - d. Prezentați una dintre fazele învățării motrice, din punctul de vedere al fiziologiei. 4 puncte

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

1. Cunoștințele teoretice de specialitate au rol primordial în conștientizarea practicării exercițiilor fizice. **15 puncte**
 - a. Menționați trei dintre categoriile de cunoștințe teoretice de specialitate care pot fi transmise în procesul de instruire. 6 puncte
 - b. Prezentați două dintre metodele folosite în cadrul lecției pentru formarea cunoștințelor de specialitate. 6 puncte
 - c. Precizați trei cerințe ce trebuie respectate în aplicarea metodelor pentru formarea cunoștințelor de specialitate. 3 puncte
2. Evidența în activitatea de educație fizică și sport este o activitate esențială. **15 puncte**
 - a. Definiți evidența în educație fizică și sport. 4 puncte
 - b. Prezentați cele trei tipuri de evidență folosite în activitatea profesorului de educație fizică. 9 puncte
 - c. Numiți două documente de evidență folosite de profesorul de educație fizică. 2 puncte

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

1. Creați o structură de cinci exerciții eșalonate metodic pentru învățarea unui procedeu tehnic individual de atac, dintr-un joc sportiv la alegere. Veți urmări: **18 puncte**
 - a. descrierea fiecărui exercițiu; 5 puncte
 - b. precizarea dozării efortului pentru fiecare exercițiu; 5 puncte
 - c. menționarea formației de lucru pentru fiecare exercițiu; 5 puncte
 - d. eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 3 puncte
2. Creați un circuit format din cinci stații, pe grupe de șase elevi, pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare. Veți urmări: **12 puncte**
 - a. descrierea fiecărui exercițiu; 5 puncte
 - b. precizarea dozării efortului; 5 puncte
 - c. eșalonarea metodică a exercițiilor în circuit. 2 puncte