

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

21 iulie 2014

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

(45 de puncte)

Metodele practice sunt fundamentale în predarea conținuturilor specifice educației fizice.

Ilustrați două procedee metodice folosite pentru dezvoltarea vitezei (forma de manifestare la alegere) prin câte un exemplu, menționând:

- | | |
|--|-----------|
| - denumirea procedeeelor metodice utilizate; | 6 puncte |
| - exercițiul aferent fiecărui procedeu; | 10 puncte |
| - formațiile de lucru; | 6 puncte |
| - numărul de serii și de repetări; | 10 puncte |
| - tempoul/intensitatea; | 10 puncte |
| - durata pauzelor. | 3 puncte |

SUBIECTUL al II-lea

(45 de puncte)

1. Elaborați un complex format din opt exerciții, pentru dezvoltare fizică armonioasă, executate liber. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, formația de lucru, dozarea, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în complex. **18 puncte**

2. Elaborați o secvență de plan de lecție pentru o verigă tematică, destinată învățării săriturii în lungime cu 1 ½ pași la groapa cu nisip. În elaborare, se va urmări: **27 de puncte**

- | | |
|--|-----------|
| a. descrierea exercițiilor utilizate; | 12 puncte |
| b. succesiunea metodică a exercițiilor; | 5 puncte |
| c. precizarea dozării efortului; | 5 puncte |
| d. menționarea formațiilor de lucru. | 5 puncte |