CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR DE STAT
14 iulie 2010

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT - PROFESORI

Varianta 2

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul efectiv de lucru este de 4 ore.**

SUBIECTUL I (30 de puncte)

Coordonarea (îndemânarea) este una dintre calitățile motrice care condiționează eficiența acțiunilor motrice.

a. Definiți calitatea motrică coordonarea (îndemânarea). 6 puncte
b. Prezentați formele de manifestare a acestei calități motrice. 9 puncte
c. Precizați cinci dintre factorii care condiționează coordonarea (îndemânarea). 15 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Efortul fizic stă la baza oricărei activități motrice.

a. Definiți efortul fizic. 4 puncte
b. Prezentați specificitatea stimulilor. 5 puncte
c. Prezentați volumul efortului. 7 puncte
d. Prezentați intensitatea efortului. 7 puncte
e. Prezentați complexitatea efortului. 7 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

1. Alcătuiți un sistem de opt exerciții, pentru însuşirea alergării de viteză, ca probă atletică. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru, respectând eşalonarea metodică a exercițiilor în sistem. 16 puncte

2. Elaborați o structură de şapte exerciții, pentru însuşirea unui procedeu tehnic de atac, dintr-un joc sportiv la alegere. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru, respectând eşalonarea metodică a exercițiilor în structură. 14 puncte

CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR DE STAT
14 iulie 2010

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT - PROFESORI

Varianta 2

BAREM DE EVALUARE ŞI DE NOTARE

- **Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem. Nu se acordă fracțiuni de punct.**
- **Se punctează oricare alte formulări/ modalități de rezolvare corectă a cerințelor.**
- **Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat pentru lucrare la 10.**

SUBIECTUL I (30 de puncte)

Coordonarea (îndemânarea).

a. Definirea calității motrice coordonarea (îndemânarea). 6 puncte
Se acordă **6 puncte** pentru definiție corectă şi completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
b. Prezentarea formelor de manifestare a acestei calități motrice. 9 puncte
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă şi completă a fiecărei forme de manifestare. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.
(3 x 3 puncte = 9 puncte)
c. Precizarea a cinci dintre factorii care condiționează coordonarea (îndemânarea). 15 puncte
Se acordă **câte 3 puncte** pentru precizarea corectă şi completă a oricăror cinci factori. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**. (5 x 3 puncte = 15 puncte)

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Efortul fizic.
a. Definirea efortului fizic. 4 puncte
Se acordă **4 puncte** pentru definiție corectă şi completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
b. Prezentarea specificității stimulilor. 5 puncte
Se acordă **5 puncte** pentru prezentarea corectă şi completă a specificității stimulilor. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
c. Prezentarea volumului efortului. 7 puncte
Se acordă **7 puncte** pentru prezentarea corectă şi completă a volumului efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
d. Prezentarea intensității efortului. 7 puncte
Se acordă **7 puncte** pentru prezentarea corectă şi completă a intensității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
e. Prezentați complexitatea efortului. 7 puncte
Se acordă **7 puncte** pentru prezentarea corectă şi completă a complexității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

1. Alcătuirea unui sistem de opt exerciții, pentru însuşirea alergării de viteză, ca probă atletică, menționând acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru şi respectând eşalonarea metodică a exercițiilor în sistem. 16 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru fiecare exercițiu corect şi complet descris. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (8 x 2 puncte =16 puncte)

2. Elaborarea unei structuri de şapte exerciții, eşalonate metodic, pentru însuşirea unui procedeu tehnic de atac, dintr-un joc sportiv la alegere, menționând acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru şi respectând eşalonarea metodică a exercițiilor în structură. 14 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru fiecare exercițiu corect şi complet descris. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (7 x 2 puncte = 14 puncte)