

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR**

2 august 2012

**Proba scrisă
Educație fizică și sport
Profesori**

Varianta 3

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

SUBIECTUL I

(45 de puncte)

Procedeele metodice utilizate pentru dezvoltarea rezistenței se bazează pe variația parametrilor efortului fizic.

Ilustrați două procedee metodice bazate pe variația intensității efortului prin câte un exemplu, menționând:

- | | |
|---|-----------|
| - denumirea procedeelelor 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 pentru dezvoltarea fizică armonioasă, format din șase exerciții, executate cu bastoane. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, formația de lucru, 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 elan, clasa la alegere. În elaborare, se va urmări: **27 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 |