

**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 |

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

21 iulie 2014

Probă scrisă

Educație fizică și sport

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

Varianta 3

- **Se punctează orice modalitate de rezolvare corectă a cerințelor, în limita punctajului maxim corespunzător.**
- **Nu se acordă fracțiuni de punct. Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit în barem.**
- **Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea la 10 a punctajului total obținut pentru lucrare.**

SUBIECTUL I

(45 de puncte)

Dezvoltarea vitezei.

- Menționarea denumirii procedeelelor metodice utilizate.

6 puncte

Se acordă **câte 3 puncte** pentru menționarea corectă a denumirii oricărui două procedee metodice.

(2 x 3 puncte = 6 puncte)

- Menționarea exercițiului aferent fiecărui procedeu.

10 puncte

Se acordă **câte 5 puncte** pentru menționarea corectă și completă a fiecărui exercițiu aferent fiecărui procedeu.

(2 x 5 puncte = 10 puncte)

- Menționarea formațiilor de lucru.

6 puncte

Se acordă **câte 3 puncte** pentru menționarea corectă a formațiilor de lucru pentru fiecare exercițiu.

(2 x 3 puncte = 6 puncte)

- Menționarea numărului de serii și de repetări.

10 puncte

Se acordă **câte 5 puncte** pentru menționarea corectă și completă a numărului de serii și de repetări pentru fiecare exercițiu. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 3 puncte**.

(2 x 5 puncte = 10 puncte)

- Menționarea timpului/intensității.

10 puncte

Se acordă **câte 5 puncte** pentru menționarea corectă și completă a timpului/intensității pentru fiecare exercițiu. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 3 puncte**.

(2 x 5 puncte = 10 puncte)

- Menționarea duratei pauzelor.

3 puncte

Se acordă **3 puncte** pentru menționarea corectă a duratei pauzelor. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

SUBIECTUL al II-lea

(45 de puncte)

1. Elaborarea unui complex format din opt exerciții, pentru dezvoltare fizică armonioasă, executate liber.

18 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru descrierea corectă și completă a fiecărui exercițiu. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (8 x 2 puncte = 16 puncte)

Se acordă **2 puncte** pentru eșalonarea corectă a exercițiilor în complex.

2. Elaborarea unei secvențe de plan de lecție pentru o verigă tematică destinată învățării săriturii în lungime cu 1 ½ pași la groapa cu nisip.

27 de puncte

a. Descrierea exercițiilor utilizate.

12 puncte

Se acordă **12 puncte** pentru descrierea corectă și completă a exercițiilor. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **6 puncte**.

b. Succesiunea metodică a exercițiilor.

5 puncte

Se acordă **5 puncte** pentru succesiunea metodică corectă a exercițiilor. Pentru răspuns parțial corect, se acordă **3 puncte**.

c. Precizarea dozării efortului.

5 puncte

Se acordă **5 puncte** pentru precizarea corectă și completă a dozării efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

d. Menționarea formațiilor de lucru.

5 puncte

Se acordă **5 puncte** pentru menționarea corectă și completă a formațiilor de lucru. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.