

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

**15 iulie 2015
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 (30 de puncte)

1. Motricitatea la vârsta școlară mică - perioada antepubertară (6-10/11 ani) are o serie de caracteristici somatice, funcționale, cognitive etc. Pentru această etapă de vârstă, prezentați:
- 15 puncte**
- a. principalele caracteristici ale planului somatic, funcțional și cognitiv. 3 puncte
 - b. principalele aspecte ale consolidării a trei deprinderi motrice fundamentale. 12 puncte
2. Rezistența este una dintre calitățile motrice de bază ale organismului. **15 puncte**
- a. Definiți rezistența. 4 puncte
 - b. Prezentați trei forme de manifestare a rezistenței. 6 puncte
 - c. Precizați cinci factori de condiționare a rezistenței. 5 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

1. Prezentați Principiul accesibilității, ca principiu de instruire în educație fizică, având în vedere următoarele aspecte: **15 puncte**
- a. precizarea particularităților de care se ține cont în practicarea exercițiilor fizice; 3 puncte
 - b. descrierea a trei dintre acțiunile pe care trebuie să le întreprindă profesorul de educație fizică în aplicarea acestui principiu; 3 puncte
 - c. prezentarea a trei cerințe care se impun în respectarea acestui principiu. 9 puncte
2. Exercițiul fizic reprezintă un mijloc de îmbunătățire a capacității motrice. **15 puncte**
- a. Definiți exercițiul fizic. 2 puncte
 - b. Prezentați conținutul exercițiului fizic. 5 puncte
 - c. Prezentați forma exercițiului fizic. 5 puncte
 - d. Clasificați exercițiile fizice, în funcție de trei criterii. 3 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

1. Elaborați un complex pentru dezvoltarea fizică armonioasă, format din opt exerciții, executate cu bastoane. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, formația de lucru, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în complex. **10 puncte**
2. Elaborați o secvență de plan de lecție pentru o verigă tematică destinată învățării alergării de rezistență, clasa la alegere. În elaborare, se va urmări: **20 de puncte**
- a. descrierea exercițiilor utilizate; 8 puncte
 - b. succesiunea metodică a exercițiilor; 4 puncte
 - c. precizarea dozării efortului; 4 puncte
 - d. menționarea formațiilor de lucru. 4 puncte

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

15 iulie 2015

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

(30 de puncte)

1. Motricitatea la vârsta școlară mică.

15 puncte

a. Prezentarea principalelor caracteristici ale planului somatic, funcțional și cognitiv.

3 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru prezentarea corectă și completă a principalelor caracteristici ale fiecăruia dintre cele trei planuri.

(3 x 1 punct = 3 puncte)

b. Prezentarea aspectelor consolidării a trei deprinderi motrice fundamentale.

12 puncte

Se acordă **câte 4 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a aspectelor consolidării oricărui trei deprinderi motrice fundamentale. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.

(3 x 4 puncte = 12 puncte)

2. Rezistența.

15 puncte

a. Definirea rezistenței.

4 puncte

Se acordă **4 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

b. Prezentarea a trei forme de manifestare a rezistenței.

6 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricărui trei forme de manifestare a rezistenței. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(3 x 2 puncte = 6 puncte)

c. Precizarea a cinci factori de condiționare a rezistenței.

5 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a oricărui cinci factori.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

1. Principiul accesibilității.

15 puncte

a. Precizarea particularităților de care se ține cont în practicarea exercițiilor fizice.

3 puncte

Se acordă **3 puncte** pentru precizarea corectă și completă a particularităților. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

b. Descrierea a trei dintre acțiunile profesorului.

3 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru descrierea corectă și completă a oricărui trei acțiuni.

(3 x 1 punct = 3 puncte)

c. Prezentarea a trei cerințe care se impun în respectarea acestui principiu.

9 puncte

Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricărui trei cerințe. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(3 x 3 puncte = 9 puncte)

- 2. Exercițiul fizic. 15 puncte**
- a. Definirea exercițiului fizic. 2 puncte**
Se acordă **2 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Prezentarea conținutului exercițiului fizic. 5 puncte**
Se acordă **5 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- c. Prezentarea formei exercițiului fizic. 5 puncte**
Se acordă **5 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- d. Clasificarea exercițiilor fizice, în funcție de trei criterii. 3 puncte**
Se acordă **câte 1 punct** pentru clasificarea corectă și completă a exercițiilor fizice în funcție de oricare trei criterii. (3 x 1 punct = 3 puncte)

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

- 1. Elaborarea unui complex pentru dezvoltare fizică armonioasă, format din opt exerciții, executate cu bastoane. 10 puncte**
Se acordă **câte 1 punct** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărui exercițiu. (8 x 1 punct = 8 puncte)
Se acordă **2 puncte** pentru eșalonarea metodică corectă a exercițiilor în complex.
- 2. Elaborarea unei secvențe de plan de lecție pentru o verigă tematică destinată învățării alergării de rezistență, clasa la alegere. 20 de puncte**
- a. Descrierea exercițiilor utilizate. 8 puncte**
Se acordă **8 puncte** pentru descrierea corectă și completă a exercițiilor. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
- b. Succesiunea metodică a exercițiilor. 4 puncte**
Se acordă **4 puncte** pentru succesiunea metodică corectă a exercițiilor. Pentru răspuns parțial corect, se acordă **2 puncte**.
- c. Precizarea dozării efortului. 4 puncte**
Se acordă **4 puncte** pentru precizarea corectă și completă a dozării efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- d. Menționarea formațiilor de lucru. 4 puncte**
Se acordă **4 puncte** pentru menționarea corectă și completă a formațiilor de lucru. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.