

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

**20 iulie 2016
Probă scrisă**

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Varianta 1

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

SUBIECTUL I

(30 de puncte)

1. Efortul fizic stă la baza oricărei activități motrice. **15 puncte**
 - a. Definiți efortul fizic. 3 puncte
 - b. Prezentați specificitatea stimulilor. 3 puncte
 - c. Prezentați volumul efortului. 3 puncte
 - d. Prezentați intensitatea efortului. 3 puncte
 - e. Prezentați complexitatea efortului. 3 puncte
2. Motricitatea în etapa pubertară (10-14 ani) are o serie de caracteristici somatice, funcționale, motrice etc. Pentru această etapă de vârstă, prezentați: **15 puncte**
 - a. principalele caracteristici ale dezvoltării somatice; 6 puncte
 - b. principalele caracteristici ale dezvoltării funcționale; 6 puncte
 - c. comportamentul motric. 3 puncte

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

1. Prezentați Principiul sistematizării și continuității, ca principiu de instruire în lecția de educație fizică și sport, având în vedere următoarele aspecte: **15 puncte**
 - a. Precizarea importanței acestui principiu în procesul de instruire. 3 puncte
 - b. Prezentarea celor patru cerințe care trebuie îndeplinite în respectarea acestui principiu. 12 puncte
2. Forța este una dintre calitățile motrice de bază. În lecția de educație fizică, procedeul metodic în circuit este des utilizat pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare. **15 puncte**
 - a. Menționați trei dintre factorii care condiționează dezvoltarea forței. 6 puncte
 - b. Clasificați forța după criteriul participării grupelor musculare în efort. 2 puncte
 - c. Precizați două modalități de exersare a exercițiilor în cadrul circuitului. 4 puncte
 - d. Menționați trei condiții pe care trebuie să le îndeplinească exercițiile selectate în circuit. 3 puncte

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

1. Creați un sistem de cinci exerciții, pentru învățarea unei acțiuni tactice individuale de atac, dintr-un joc sportiv la alegere. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în sistem. **12 puncte**
2. Creați o secvență de plan de lecție pentru veriga netematică destinată Pregătirii organismului pentru efort, clasa la alegere, condiții materiale optime. Veți urmări: **18 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. 2 puncte

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

20 iulie 2016

Probă scrisă

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

Varianta 1

- 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. Efortul fizic. 15 puncte**
- a. Definirea efortului fizic. 3 puncte**
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Prezentarea specificității stimulilor. 3 puncte**
Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a specificității stimulilor. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- c. Prezentarea volumului efortului. 3 puncte**
Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a volumului efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- d. Prezentarea intensității efortului. 3 puncte**
Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a intensității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- e. Prezentarea complexității efortului. 3 puncte**
Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a complexității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- 2. Motricitatea în etapa pubertară (10-14 ani). 15 puncte**
- a. Prezentarea principalelor caracteristici ale dezvoltării somatice. 6 puncte**
Se acordă **6 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a principalelor caracteristici ale dezvoltării somatice. Pentru răspuns parțial corect și complet, se acordă **3 puncte**.
- b. Prezentarea principalelor caracteristici ale dezvoltării funcționale. 6 puncte**
Se acordă **6 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a principalelor caracteristici ale dezvoltării funcționale. Pentru răspuns parțial corect și complet, se acordă **3 puncte**.
- c. Prezentarea comportamentului motric. 3 puncte**
Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a comportamentului motric. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

- 1. Prezentarea principiului sistematizării și continuității 15 puncte**
- a. Precizarea importanței acestui principiu. 3 puncte**
Se acordă **3 puncte** pentru precizarea corectă și completă a importanței acestui principiu. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Prezentarea celor patru cerințe. 12 puncte**
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărei cerințe. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (4 x 3 puncte = 12 puncte)

2. Forța. Circuitul.

15 puncte

a. Menționarea a trei dintre factorii care condiționează dezvoltarea forței.

6 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricărui trei factori. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (3 x 2 puncte = 6 puncte)

b. Clasificarea forței după criteriul participării grupelor musculare în efort.

2 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru fiecare tip de forță, clasificat după criteriul participării grupelor musculare în efort. (2 x 1 punct = 2 puncte)

c. Precizarea celor două modalități de exersare a exercițiilor în cadrul circuitului.

4 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă a oricărui două modalități de exersare.

(2 x 2 puncte = 4 puncte)

d. Menționarea a trei condiții pe care trebuie să le îndeplinească exercițiile selectate în circuit.

3 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă a oricărui trei condiții.

(3 x 1 punct = 3 puncte)

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

1. Crearea unui sistem de cinci exerciții, pentru învățarea unei acțiuni tactice individuale de atac, dintr-un joc sportiv la alegere.

12 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**. (5 x 2 puncte = 10 puncte)

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

2. Crearea unei secvențe de plan de lecție pentru veriga netematică destinată Pregătirii organismului pentru efort, clasa la alegere, condiții materiale optime.

18 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 sau incomplet, 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.

2 puncte

Se acordă **2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a formațiilor de lucru. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.