

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

11 iulie 2018

**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. Funcția caracterizează măsura orientării unei activități în vederea atingerii scopului. **15 puncte**
- a. Definiți funcțiile educației fizice. 5 puncte
  - b. Prezentați funcția de optimizare a potențialului biologic. 5 puncte
  - c. Prezentați funcția de perfecționare a capacității motrice. 5 puncte
2. Deprinderile motrice sunt componente ale modelului structural de educație fizică și sport. **15 puncte**
- a. Definiți deprinderile motrice. 3 puncte
  - b. Prezentați trei caracteristici ale deprinderilor motrice. 6 puncte
  - c. Clasificați deprinderile motrice, în funcție de trei criterii de clasificare diferite. 6 puncte

**SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)**

1. Metodele verbale contribuie la realizarea obiectivelor specifice de instruire. **15 puncte**
- a. Numiți trei metode verbale utilizate în educația fizică. 3 puncte
  - b. Prezentați fiecare dintre metodele verbale numite la punctul a. 12 puncte
2. Lecția este forma de bază a procesului de practicare a exercițiilor fizice. **15 puncte**
- a. Clasificați lecția de educație fizică și sport, în funcție de etapele învățării deprinderilor și/sau priceperilor motrice. 5 puncte
  - b. Menționați durata și trei obiective ale verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*. 7 puncte
  - c. Prezentați dinamica efortului în lecția de educație fizică. 3 puncte

**SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)**

1. Creați un complex pentru dezvoltare fizică armonioasă, format din douăsprezece exerciții executate liber. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică și dozarea, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în complex. **15 puncte**
2. Creați o secvență de proiect didactic pentru o verigă tematică destinată consolidării alergării de viteză. Secvența trebuie să cuprindă cinci exerciții eșalonate metodic și desfășurate în aceeași formație de lucru. Veți urmări: **15 puncte**
- a. descrierea exercițiilor 5 puncte
  - b. precizarea dozării efortului 5 puncte
  - c. specificarea formației de lucru 2 puncte
- Se punctează eșalonarea metodică a exercițiilor în secvență. 3 puncte

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

11 iulie 2018

**Probă scrisă  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**

**Varianta 3**

- Se punctează orice modalitate de rezolvare corectă a cerințelor.
- 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. Funcțiile educației fizice. **15 puncte**
- a. Definirea funcțiilor educației fizice. **5 puncte**  
Se acordă **5 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- b. Prezentarea funcției de optimizare a potențialului biologic. **5 puncte**  
Se acordă **5 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a funcției de optimizare a potențialului biologic. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- c. Prezentarea funcției de perfecționare a capacității motrice. **5 puncte**  
Se acordă **5 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a funcției de perfecționare a capacității motrice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
2. Deprinderile motrice. **15 puncte**
- a. Definirea deprinderilor motrice. **3 puncte**  
Se acordă **3 puncte** definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Prezentarea a trei caracteristici ale deprinderilor motrice. **6 puncte**  
Se acordă **câte 2 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricăror trei caracteristici. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (3 x 2 puncte = 6 puncte)
- c. Clasificarea deprinderilor motrice, în funcție de trei criterii. **6 puncte**  
Se acordă **câte 2 puncte** pentru fiecare categorie de deprinderi motrice, corect și complet clasificate, astfel: **câte 1 punct** pentru identificarea oricăror trei criterii de clasificare (3 x 1 punct = 3 puncte); **câte 1 punct** pentru fiecare clasificare corespunzătoare (3 x 1 punct = 3 puncte).

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

1. Metodele verbale. **15 puncte**
- a. Numirea a trei metode verbale utilizate în educația fizică. **3 puncte**  
Se acordă **câte 1 punct** pentru numirea corectă a oricăror trei metode verbale.  
(3 x 1 punct = 3 puncte)
- b. Prezentarea fiecăreia dintre metodele verbale numite la punctul a. **12 puncte**  
Se acordă **câte 4 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărei metode. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**. (3 x 4 puncte = 12 puncte)

**2. Lecția de educație fizică și sport.**

**15 puncte**

**a.** Clasificarea lecției de educație fizică și sport, în funcție de etapele învățării deprinderilor și/sau priceperilor motrice. **5 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru fiecare tip de lecție, corect clasificat în funcție de etapele învățării deprinderilor și/sau priceperilor motrice. (5 x 1 punct = 5 puncte)

**b.** Menționarea duratei și a trei obiective ale verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor*. **7 puncte**

Se acordă **1 punct** pentru menționarea duratei verigii.

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăror trei obiective ale verigii. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(3 x 2 puncte = 6 puncte)

**c.** Prezentarea dinamicii efortului în lecția de educație fizică. **3 puncte**

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

**SUBIECTUL al III-lea**

**(30 de puncte)**

**1.** Crearea unui complex pentru dezvoltare fizică armonioasă, format din douăsprezece exerciții executate liber. **15 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru descrierea corectă și completă a fiecărui exercițiu (acțiune motrică și dozare). (12 x 1 punct = 12 puncte)

Se acordă **3 puncte** pentru eșalonarea corectă a exercițiilor în complex.

**2.** Crearea unei secvențe de proiect didactic pentru o verigă tematică destinată consolidării alergării de viteză, care să cuprindă cinci exerciții eșalonate metodic și desfășurate în aceeași formație de lucru. **15 puncte**

**a.** Descrierea exercițiilor. **5 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru descrierea corectă și completă a fiecărui exercițiu.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

**b.** Precizarea dozării efortului. **5 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a dozării efortului pentru fiecare exercițiu. (5 x 1 punct = 5 puncte)

**c.** Specificarea formației de lucru. **2 puncte**

Se acordă **2 puncte** pentru specificarea corectă a formației de lucru.

Se acordă **3 puncte** pentru succesiunea metodică corectă a exercițiilor în secvență.