

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
iulie 2025**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI**

MODEL

- Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă zece puncte din oficiu.
- Timpul de lucru efectiv este de patru ore.

SUBIECTUL I (30 de puncte)

- Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe: **15 puncte**
 - Precizați trei dintre obiectivele educației fizice în plan motric. 3 puncte
 - Definiți capacitatea motrică. 3 puncte
 - Precizați una dintre categoriile de cunoștințe teoretice transmise în procesul instructiv. 3 puncte
 - Prezentați comanda, ca element de conducere a lecției. 3 puncte
 - Menționați unul dintre obiectivele verigii *Pregătirea organismului pentru efort*. 3 puncte
- Rezistența este o calitate motrică de bază. **15 puncte**
 - Definiți calitatea motrică rezistența. 4 puncte
 - Prezentați formele de manifestare a rezistenței, după criteriul proceselor metabolice care furnizează energia. 8 puncte
 - Specificați unul dintre factorii psihici de condiționare a rezistenței. 3 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

- Instruirea școlară este tipul pregnant de activitate din perspectiva motricității în etapa pubertară (10-14 ani). **14 puncte**
 - Prezentați caracteristicile dezvoltării somatice în etapa pubertară. 5 puncte
 - Prezentați caracteristicile dezvoltării funcționale în etapa pubertară. 5 puncte
 - Descrieți comportamentul motric în etapa pubertară. 4 puncte
- Proiectarea didactică exprimă gândirea metodică a cadrului didactic. **16 puncte**
 - Precizați cele patru întrebări reper ale proiectării didactice. 4 puncte
 - Prezentați operațiile corespunzătoare fiecărei etape a proiectării didactice. 12 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

- Creați o secvență de proiect didactic pentru o verigă tematică destinată învățării alergării de viteză. Secvența trebuie să cuprindă cinci exerciții eșalonate metodic și desfășurate în aceeași formație de lucru. Veți urmări: **15 puncte**
 - descrierea exercițiilor; 5 puncte
 - precizarea dozării efortului; 5 puncte
 - specificarea formației de lucru; 2 puncte
 - eșalonarea metodică a exercițiilor. 3 puncte
- Creați un circuit pentru dezvoltarea forței, format din patru stații, eșalonate metodic. Veți urmări: **15 puncte**
 - descrierea exercițiilor; 8 puncte
 - precizarea dozării efortului; 4 puncte
 - eșalonarea metodică. 3 puncte