

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE  
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR**

**2 august 2012**

**Proba scrisă  
Educație fizică și sport  
Profesori**

**MODEL**

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

**SUBIECTUL I**

**(45 de puncte)**

Dezvoltarea calității motrice îndemânarea se realizează prin utilizarea mai multor procedee metodice.

Ilustrați, prin câte un exemplu, două procedee metodice utilizate pentru dezvoltarea îndemânării, 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 de gimnastică pentru dezvoltare fizică armonioasă, format din nouă exerciții libere. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în complex.  
**18 puncte**
2. Elaborați o secvență de plan de lecție pentru o verigă tematică, destinată învățării aruncării mingii de oină. În elaborare, se va urmări:  
**27 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