

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
DECLARATE VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT  
PREUNIVERSITAR DE STAT  
14 iulie 2010**

**Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - PROFESORI**

**Varianta 2**

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

**SUBIECTUL I (30 de puncte)**

Coordonarea (îndemânarea) este una dintre calitățile motrice care condiționează eficiența acțiunilor motrice.

- |  |           |
|--|-----------|
| a. Definiți calitatea motrică coordonarea (îndemânarea).                         | 6 puncte  |
| b. Prezentați formele de manifestare a acestei calități motrice.                 | 9 puncte  |
| c. Precizați cinci dintre factorii care condiționează coordonarea (îndemânarea). | 15 puncte |

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

Efortul fizic stă la baza oricărei activități motrice.

- |  |          |
|--|----------|
| a. Definiți efortul fizic.               | 4 puncte |
| b. Prezentați specificitatea stimulilor. | 5 puncte |
| c. Prezentați volumul efortului.         | 7 puncte |
| d. Prezentați intensitatea efortului.    | 7 puncte |
| e. Prezentați complexitatea efortului.   | 7 puncte |

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

1. Alcătuiți un sistem de opt exerciții, pentru însușirea alergării de viteză, ca probă athletică. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în sistem. 16 puncte
2. Elaborați o structură de șapte exerciții, pentru însușirea unui procedeu tehnic 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 structură. 14 puncte