



ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 1 BRAȘOV

CONCURS LA NIVELUL UNITĂȚII – 26.10.2026

VARIANTA 1 – SUBIECT DE CONCURS

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – PROFESORI

Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu. Timp de lucru propus: 4 ore (de confirmat prin procedura concursului).

SUBIECTUL I (30 de puncte)

1. Răspundeți cerințelor (15 puncte):

- Definiți deprinderea motrică (3 p).
- Enumerați trei calități motrice de bază (3 p).
- Precizați trei caracteristici ale exercițiului fizic (3 p).
- Menționați trei factori care influențează dezvoltarea vitezei (3 p).
- Numiți trei forme de manifestare a rezistenței (3 p).

2. Dezvoltarea coordonării la elevii de gimnaziu (15 puncte):

- Definiți coordonarea ca aptitudine motrică (3 p).
- Descrieți trei metode/procedee de dezvoltare a coordonării (6 p).
- Propuneți trei exerciții progresive pentru o clasă a VI-a, cu precizarea modului de organizare (6 p).

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

1. Principiile instruirii în educație fizică (15 puncte):

- Explicați principiul accesibilității (5 p).
- Prezentați trei cerințe de aplicare a principiului sistematizării și continuității (6 p).
- Formulați două exemple de diferențiere a sarcinilor pentru elevi cu niveluri motrice diferite (4 p).

2. Evaluarea în educație fizică (15 puncte):

- Definiți evaluarea formativă (3 p).
- Prezentați trei metode/instrumente de evaluare utilizabile la gimnaziu (6 p).
- Explicați două modalități de utilizare a rezultatelor evaluării pentru ameliorarea învățării (6 p).

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

Elaborați o secvență didactică pentru clasa a VII-a, cu tema „Învățarea pasei cu două mâini de la piept în jocul de baschet”, care să cuprindă:

- două obiective operaționale observabile (6 p);
- patru exerciții în succesiune metodică, cu descriere corectă, dozare, intensitate și formații de lucru (12 p);
- enumerați două greseli frecvente și modalități de corectare a acestora (4 p);
- măsuri de siguranță și adaptare pentru niveluri diferite de pregătire (4 p);
- un instrument scurt de evaluare a progresului (4 p).

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