

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

**17 iulie 2019**

**Probă scrisă  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
ANTRENORI**

**BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**

**Model**

- 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. Motivația. 15 puncte**  
**a. Definirea motivației. 3 puncte**  
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Precizarea celor două tipuri de motive ale activității sportive. 2 puncte**  
Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a fiecărui tip de motive.  
(2 x 1 punct = 2 puncte)
- c. Menționarea a cinci dintre motivele pentru care tinerii practică sportul, conform studiului efectuat de M. Bouet. 10 puncte**  
Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăror cinci motive. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (5 x 2 puncte = 10 puncte)
- 2. Tehnica. 15 puncte**  
**a. Definirea tehnicii. 3 puncte**  
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Enumerarea componentelor tehnicii. 4 puncte**  
Se acordă **câte 1 punct** pentru enumerarea corectă a fiecărei componente.  
(4 x 1 punct = 4 puncte)
- c. Prezentarea fiecăreia dintre componentele tehnicii. 8 puncte**  
Se acordă **câte 2 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecăreia dintre cele patru componente. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.  
(4 x 2 puncte = 8 puncte)

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

- Efortul.**
- a. Definirea efortului de antrenament. 3 puncte**  
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Definirea oboselii. 3 puncte**  
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

**c.** Numirea a patru indicatori externi ai efortului, care dau mărimea efortului de antrenament.

4 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru numirea corectă a oricărui patru indicatori.

(4 x 1 punct = 4 puncte)

**d.** Prezentarea fiecărui indicator extern numit la punctul **c.**

20 de puncte

Se acordă **câte 5 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărui indicator numit la punctul **c.** Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.

(4 x 5 puncte = 20 de puncte)

---

### **SUBIECTUL al III-lea**

**(30 de puncte)**

Crearea unui microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de avansați, în perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, disciplina sportivă la alegere.

**a.** Precizarea obiectivelor de instruire pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte.

7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

**b.** Precizarea mijloacelor utilizate și dozarea acestora.

7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

**c.** Precizarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %), în funcție de obiectivele operaționale ale fiecărei lecții.

7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

Se acordă **3 puncte** pentru utilizarea limbajului de specialitate.

Se acordă **3 puncte** pentru modul corect de alternare a obiectivelor.

Se acordă **3 puncte** pentru corelația corectă obiectiv-solicitare.