

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
12 iulie 2023**

**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 punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit în barem. Nu se acordă fracțiuni de punct.
- Se acordă zece puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea la zece a punctajului total acordat pentru lucrare.

SUBIECTUL I **(30 de puncte)**

- 1. Mezociclul.** **15 puncte**
a. Definierea mezociclului de antrenament. **3 puncte**
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Prezentarea a patru categorii de mezocicluri întâlnite în antrenamentul sportiv (obiective, particularități).** **12 puncte**
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricăror patru categorii de mezocicluri. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(4 x 3 puncte = 12 puncte)
- 2. Forma sportivă.** **15 puncte**
a. Definierea formei sportive. **3 puncte**
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Precizarea a trei factori subiectivi ai formei sportive.** **6 puncte**
Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăror trei factori subiectivi. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(3 x 2 puncte = 6 puncte)
- c. Precizarea a trei factori obiectivi ai formei sportive.** **6 puncte**
Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăror trei factori obiectivi. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(3 x 2 puncte = 6 puncte)

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

- Stadiul II al antrenamentului sportiv.
- a. Precizarea celor trei argumente principale care stau la baza întocmirii sistemelor competiționale.** **6 puncte**
Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a fiecăruia dintre cele trei argumente principale. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(3 x 2 puncte = 6 puncte)
- b. Menționarea celor șase obiective ale stadiului II al antrenamentului sportiv.** **6 puncte**
Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă a fiecărui obiectiv. (6 x 1 punct = 6 puncte)
- c. Prezentarea conținutului instruirii, aferent fiecărui obiectiv.** **18 puncte**
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a conținutului instruirii, aferent fiecărui obiectiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(6 x 3 puncte = 18 puncte)

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

Crearea unui microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada competițională, disciplina sportivă la alegere.

a. Precizarea obiectivelor de instruire operaționale 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 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**.

c. Menționarea dozării. 7 puncte

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

d. Menționarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %). 7 puncte

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

e. Utilizarea limbajului de specialitate. 2 puncte

Se acordă **2 puncte** pentru utilizarea limbajului de specialitate.