CONCURS NAȚIONAL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE DECLARATE VACANTE TITULARIZABILE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
16 iulie 2007

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
ANTRENORI **Varianta 1**

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

SUBIECTUL I (60 de puncte)

1. Efortul reprezintă unul dintre factorii condiționali ai capacității de performanță. **20 de puncte**
a. Definiți efortul de antrenament. 4 puncte
b. Enumerați cei opt indicatori externi ai efortului, care dau mărimea acestuia. 16 puncte

2. Competițiile sportive se supun unui sistem de reguli de desfăşurare şi de planificare. **20 de puncte**
a. Menționați cinci dintre aspectele precizate de regulamentele de desfăşurare a competițiilor sportive. 10 puncte
b. Enumerați cinci dintre regulile de planificare a competițiilor sportive. 10 puncte

3. Prezentați tema "Principiul adaptării la solicitări progresive în antrenamentul sportiv", având în vedere următoarele aspecte: **20 de puncte**
a. Delimitarea conceptuală a adaptării. 5 puncte
b. Prezentarea celor trei faze ale reacțiilor biologice post-agresive din sindromul general de adaptare. 6 puncte
c. Menționarea celor trei aspecte care caracterizează antrenamentul sportiv, ca proces de adaptare. 9 puncte

SUBIECTUL II (30 de puncte)

Elaborați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de începători în perioada pregătitoare, etapa de bază, disciplina sportivă la alegere. În elaborare, se va urmări precizarea clară a:

a. obiectivelor de instruire pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; 5 puncte
b. mijloacelor utilizate şi a dozării acestora; 5 puncte
c. dinamicii solicitării (volum şi intensitate în %), în funcție de obiectivele operaționale ale fiecărei lecții. 5 puncte

Notă: Se va puncta şi: **1) utilizarea limbajului de specialitate** (5 puncte), **2) modul de alternare a obiectivelor** (5 puncte) şi **3) corelația obiectiv-solicitare** (5 puncte).

CONCURS NAȚIONAL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE DECLARATE VACANTE TITULARIZABILE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
16 iulie 2007

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
ANTRENORI Varianta 1
BAREM DE CORECTARE ŞI DE NOTARE

- **Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.**
- **Se vor puncta orice formulări şi modalități de rezolvare corectă a cerințelor, în acord cu ideile precizate în barem.**

SUBIECTUL I (60 de puncte)

1. Efortul. **20 de puncte**

a. Definirea efortului de antrenament. 4 puncte
Se acordă **4 puncte** pentru definiție corectă şi completă.
Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

b. Enumerarea celor opt indicatori externi ai efortului, care dau mărimea acestuia. 16 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru fiecare dintre cei opt indicatori, corect enumerați. (8 x 2 puncte = 16 puncte)

2. Competițiile sportive. **20 de puncte**

a. Menționarea a cinci aspecte precizate de regulamentele de desfăşurare a competițiilor sportive. 10 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru oricare cinci aspecte, menționate corect şi complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (5 x 2 puncte = 10 puncte)

b. Enumerarea a cinci reguli de planificare a competițiilor sportive. 10 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru oricare cinci reguli, enumerate corect şi complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (5 x 2 puncte = 10 puncte)

3. Principiul adaptării la solicitări progresive. **20 de puncte**

a. Delimitarea conceptuală a adaptării. 5 puncte
Se acordă **5 puncte** pentru definiție corectă şi completă.
Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

b. Prezentarea celor trei faze ale reacțiilor biologice post-agresive din sindromul general de adaptare. 6 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru fiecare dintre cele trei faze, prezentate corect şi complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (3 x 2 puncte = 6 puncte)

c. Menționarea celor trei aspecte care caracterizează antrenamentul sportiv, ca proces de adaptare. 9 puncte
Se acordă **câte 3 puncte** pentru fiecare dintre cele trei aspecte, menționate corect şi complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.
(3 x 3 puncte = 9 puncte)

SUBIECTUL II (30 de puncte)

Elaborarea unui microciclul de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de începători în perioada pregătitoare, etapa de bază, disciplina sportivă la alegere.

a. Precizarea obiectivelor de instruire pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte. 5 puncte

Se acordă **5 puncte** pentru răspuns corect şi complet.
Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

b. Precizarea mijloacelor utilizate şi dozarea acestora. 5 puncte

Se acordă **5 puncte** pentru răspuns corect şi complet.
Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

c. Precizarea dinamicii solicitării (volum şi intensitate în %), în funcție de obiectivele operaționale ale fiecărei lecții. 5 puncte

Se acordă **5 puncte** pentru răspuns corect şi complet.
Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

1) Se acordă **5 puncte** pentru utilizarea limbajului de specialitate. Pentru utilizarea parțială a limbajului de specialitate, se acordă **3 puncte**.
2) Se acordă **5 puncte** pentru modul corect de alternare a obiectivelor. Pentru alternarea parțial corectă a obiectivelor, se acordă **3 puncte**.
3) Se acordă **5 puncte** pentru corelația corectă obiectiv-solicitare. Pentru corelația parțial corectă obiectiv-solicitare, se acordă **3 puncte**.

Total test: 90 puncte. Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se stabileşte prin împărțirea la 10 a punctajului obținut.