CONCURS NAȚIONAL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE DECLARATE VACANTE TITULARIZABILE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
16 iulie 2008

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
- ANTRENORI - **Varianta 5**

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

SUBIECTUL I (60 de puncte)

1. Macrostructura este compusă din cele trei perioade: pregătitoare, competițională şi de tranziție, care respectă legitățile şi fazele formei sportive. **20 puncte**
a. Definiți macrostructura. 4 puncte
b. Caracterizați periodizarea dublă şi periodizarea multiplă. 6 puncte
c. Specificați cele cinci reguli de concepere a macrociclului de antrenament. 10 puncte

2. Dezvoltarea pe scară largă a capacității motrice (de mişcare) a copiilor reprezintă obiectivul prioritar în dezvoltarea în perspectivă a capacității de performanță. **20 de puncte**
a. Prezentați cinci categorii de mijloace utilizate în realizarea acestui obiectiv. 10 puncte
b. Prezentați cele cinci condiții care stau la baza realizării acestui obiectiv. 10 puncte

3. Sportul pentru toți este unul dintre subsistemele sportului. **20 de puncte**
a. Definiți sportul pentru toți. 4 puncte
b. Caracterizați acest subsistem. 10 puncte
c. Prezentați cele trei reguli/ imperative pe care le implică organizarea şi desfăşurarea sportului pentru toți. 6 puncte

SUBIECTUL II (30 de puncte)

Elaborați un plan de lecție de antrenament care să prevadă obiective de pregătire integrală, pentru o grupă de juniori – performanță, în perioada competițională, disciplina sportivă la alegere. În elaborare, se va urmări precizarea clară a:

a. obiectivelor de instruire 5 puncte
b. conținutului/ mijloacelor fiecărei părți a lecției 15 puncte
c. dozării efortului 10 puncte

CONCURS NAȚIONAL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE DECLARATE VACANTE TITULARIZABILE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
16 iulie 2008

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
- ANTRENORI - Varianta 5

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. Macrostructura. **20 puncte**

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

b. Caracterizarea periodizării duble şi a periodizării multiple. 6 puncte
Se acordă **câte 3 puncte** pentru caracterizarea corectă şi completă a fiecărui tip de periodizare. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.
(2 x 3 puncte = 6 puncte)

c. Specificarea celor cinci reguli de concepere a macrociclului de antrenament. 10 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru specificarea corectă şi completă a fiecărei reguli de concepere. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(5 x 2 puncte = 10 puncte)

2. Dezvoltarea pe scară largă a capacității motrice (de mişcare) a copiilor. **20 de puncte**

a. Prezentarea a cinci categorii de mijloace utilizate în realizarea acestui obiectiv. 10 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru prezentarea corectă şi completă a oricăror cinci categorii de mijloace. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(5 x 2 puncte = 10 puncte)

b. Prezentarea celor cinci condiții care stau la baza realizării acestui obiectiv. 10 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru prezentarea corectă şi completă a fiecărei condiții. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (5 x 2 puncte = 10 puncte)

3. Sportul pentru toți. **20 de puncte**

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

b. Caracterizarea subsistemului. 10 puncte
Se acordă **10 puncte** pentru răspuns corect şi complet.
Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **5 puncte**.

c. Prezentarea celor trei reguli/ imperative pe care le implică organizarea şi desfăşurarea sportului pentru toți. 6 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru fiecare dintre cele trei reguli/ imperative, prezentate corect şi complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(3 x 2 puncte = 6 puncte)

SUBIECTUL II (30 de puncte)

Elaborarea unui plan de lecție de antrenament care vizează pregătirea integrală pentru o grupă de juniori – performanță, în perioada competițională, disciplina sportivă la alegere.

a. Precizarea obiectivelor de instruire; 5 puncte
Se acordă **5 puncte** pentru răspuns corect şi complet.
Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

b. Precizarea conținutului/ mijloacelor fiecărei părți a lecției; 15 puncte
Se acordă **câte 5 puncte** pentru descrierea corectă şi completă a conținutului/mijloacelor fiecărei părți. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 3 puncte**.
(3 x 5 puncte = 15 puncte)

c. Precizarea dozării efortului. 10 puncte
Se acordă **10 puncte** pentru dozarea corectă a efortului (număr de serii, repetări, intensitate, pauze). Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **5 puncte**.

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