

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
DECLARATE VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT
PREUNIVERSITAR DE STAT
14 iulie 2010**

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - PROFESORI

Varianta 2

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

SUBIECTUL I (30 de puncte)

Coordonarea (îndemânarea) este una dintre calitățile motrice care condiționează eficiența acțiunilor motrice.

- a. Definiți calitatea motrică coordonarea (îndemânarea). 6 puncte
- b. Prezentați formele de manifestare a acestei calități motrice. 9 puncte
- c. Precizați cinci dintre factorii care condiționează coordonarea (îndemânarea). 15 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Efortul fizic stă la baza oricărei activități motrice.

- a. Definiți efortul fizic. 4 puncte
- b. Prezentați specificitatea stimulilor. 5 puncte
- c. Prezentați volumul efortului. 7 puncte
- d. Prezentați intensitatea efortului. 7 puncte
- e. Prezentați complexitatea efortului. 7 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

1. Alcătuiți un sistem de opt exerciții, pentru însușirea alergării de viteză, ca probă athletică. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în sistem. 16 puncte
2. Elaborați o structură de șapte exerciții, pentru însușirea unui procedeu tehnic de atac, dintr-un joc sportiv la alegere. În descrierea fiecărui exercițiu, menționați acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru, respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 14 puncte

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
DECLARATE VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT
PREUNIVERSITAR DE STAT
14 iulie 2010**

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - PROFESORI

Varianta 2

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

- **Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem. Nu se acordă fracțiuni de punct.**
- **Se punctează oricare alte formulări/ modalități de rezolvare corectă a cerințelor.**
- **Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat pentru lucrare la 10.**

SUBIECTUL I (30 de puncte)

Coordonarea (îndemânarea).

- a.** Definirea calității motrice coordonarea (îndemânarea). 6 puncte
Se acordă **6 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
- b.** Prezentarea formelor de manifestare a acestei calități motrice. 9 puncte
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărei forme de manifestare. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.
(3 x 3 puncte = 9 puncte)
- c.** Precizarea a cinci dintre factorii care condiționează coordonarea (îndemânarea). 15 puncte
Se acordă **câte 3 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăror cinci factori. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**. (5 x 3 puncte = 15 puncte)

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Efortul fizic.

- a.** Definirea efortului fizic. 4 puncte
Se acordă **4 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- b.** Prezentarea specificității stimulilor. 5 puncte
Se acordă **5 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a specificității stimulilor. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- c.** Prezentarea volumului efortului. 7 puncte
Se acordă **7 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a volumului efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
- d.** Prezentarea intensității efortului. 7 puncte
Se acordă **7 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a intensității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
- e.** Prezentarea complexității efortului. 7 puncte
Se acordă **7 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a complexității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

1. Alcătuirea unui sistem de opt exerciții, pentru însușirea alergării de viteză, ca probă athletică, menționând acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru și respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în sistem. 16 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru fiecare exercițiu corect și complet descris. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (8 x 2 puncte = 16 puncte)

2. Elaborarea unei structuri de șapte exerciții, eșalonate metodic, pentru însușirea unui procedeu tehnic de atac, dintr-un joc sportiv la alegere, menționând acțiunea motrică, dozarea, formațiile de lucru și respectând eșalonarea metodică a exercițiilor în structură. 14 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru fiecare exercițiu corect și complet descris. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (7 x 2 puncte = 14 puncte)

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
DECLARATE VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT
PREUNIVERSITAR DE STAT
14 iulie 2010**

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - ANTRENORI

Varianta 2

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

SUBIECTUL I (30 de puncte)

Mijloacele antrenamentului reprezintă elemente de conținut ale perioadelor de pregătire.

- a. Definiți mijloacele antrenamentului. 3 puncte
- b. Clasificați mijloacele, în funcție de forma de organizare a activității. 6 puncte
- c. Menționați cele trei categorii de mijloace de antrenament sau de lecție. 3 puncte
- d. Prezentați cele trei tipuri de mijloace de antrenament sau de lecție. 18 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Prezentați tema “Perioada competițională – componenta unui macrociclu, care valorifică întreaga pregătire a unui sportiv”, având în vedere următoarele aspecte:

- a. precizarea celor patru sarcini ale perioadei competiționale, care derivă din obiectivul fundamental al acestei perioade; 8 puncte
- b. prezentarea conținutului perioadei competiționale – mijloacele utilizate; 16 puncte
- c. prezentarea tipurilor de mezocicluri. 6 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

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

- a. obiectivelor de instruire operaționale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
- b. mijloacelor utilizate și a dozării acestora; 7 puncte
- c. dinamicii solicitării (volum și intensitate în %), în funcție de obiectivele de instruire operaționale ale fiecărei lecții. 7 puncte

Notă: Se punctează și **utilizarea limbajului de specialitate** (3 puncte), **modul de alternare a obiectivelor** (3 puncte) și **corelația obiectiv-solicitare** (3 puncte).

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
DECLARATE VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT
PREUNIVERSITAR DE STAT
14 iulie 2010**

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - ANTRENORI

Varianta 2

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

- **Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem. Nu se acordă fracțiuni de punct.**
- **Se punctează oricare alte formulări/ modalități de rezolvare corectă a cerințelor.**
- **Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat pentru lucrare la 10.**

SUBIECTUL I

(30 de puncte)

Mijloacele antrenamentului.

- a.** Definirea mijloacelor antrenamentului. 3 puncte
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- b.** Clasificarea mijloacelor, în funcție de forma de organizare a activității. 6 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru clasificarea corectă și completă a fiecărui tip de mijloace, în funcție de forma de organizare a activității. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(3 x 2 puncte = 6 puncte)
- c.** Menționarea celor trei categorii de mijloace de antrenament sau de lecție. 3 puncte
Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă a fiecăreia dintre cele trei categorii de mijloace.
(3 x 1 punct = 3 puncte)
- d.** Prezentarea celor trei tipuri de mijloace de antrenament sau de lecție. 18 puncte
Se acordă **câte 6 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecăreia dintre cele trei tipuri de mijloace. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 4 puncte**.
(3 x 6 puncte = 18 puncte)

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

Perioada competițională.

- a.** Precizarea celor patru sarcini ale perioadei competiționale. 8 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru fiecare sarcină, corect și complet precizată. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(4 x 2 puncte = 8 puncte)
- b.** Prezentarea conținutului perioadei competiționale – mijloacele utilizate. 16 puncte
Se acordă **16 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a conținutului perioadei competiționale. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **9 puncte**.
- c.** Prezentarea tipurilor de mezocicluri. 6 puncte
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărui tip de mezociclu. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.
(2 x 3 puncte = 6 puncte)

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

Elaborarea unui microciclul de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de copii în perioada pregătitoare-etapă 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.