

**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.