

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/ CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/ REZERVATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

13 iulie 2011

**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)

1. Funcțiile sportului realizează o corespondență între practica ramurii de sport și efectul acestora asupra sportivului. **18 puncte**

- a. Enumerați funcțiile sportului. 6 puncte
- b. Prezentați trei dintre funcțiile enumerate anterior. 12 puncte

2. Învățarea procedeelor tehnice parcurge, în general, etapele învățării oricărui act sau acțiune motrică. **12 puncte**

- a. Enumerați cele patru etape ale învățării procedeelor tehnice. 4 puncte
- b. Prezentați metodele și procedeele metodice utilizate în cadrul fiecărei etape. 8 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Efortul reprezintă unul dintre factorii condiționali ai capacității de performanță.

- a. Definiți efortul. 3 puncte
- b. Definiți efortul de antrenament. 3 puncte
- c. Numiți cei opt indicatori externi ai efortului, care dau mărimea efortului de antrenament. 8 puncte
- d. Prezentați cei opt indicatori externi ai efortului, numiți la punctul c. 16 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

Elaborați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru juniori, perioada competițională, 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 intensitatea %), 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**).