

**CONCURSUL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE  
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR  
30 iulie 2013**

**Probă scrisă  
Educație fizică  
Antrenori**

**VARIANTA 2**

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

**SUBIECTUL I (45 de puncte)**

Metodele bazate pe relația efort–odihnă sunt utilizate în antrenamentul sportiv pentru dezvoltarea calităților motrice.

Prezentați o situație de instruire în care obiectivul de dezvoltare a calității motrice rezistența să fie îndeplinit prin utilizarea a cinci procedee metodice bazate pe relația efort-odihnă. Ilustrați fiecare procedeu metodic prin câte un exemplu, aplicabil într-o ramură sportivă la alegere, menționând:

- |   |           |
|---|-----------|
| - denumirea procedeelelor metodice utilizate; | 5 puncte  |
| - exercițiile aferente fiecărui procedeu;     | 10 puncte |
| - formațiile de lucru;                        | 5 puncte  |
| - numărul de serii și de repetări;            | 10 puncte |
| - tempoul/intensitatea;                       | 10 puncte |
| - durata pauzelor.                            | 5 puncte  |

**SUBIECTUL al II-lea (45 de puncte)**

Planificarea reprezintă activitatea de elaborare amănunțită și precisă a obiectivelor de instruire și de performanță, a conținutului antrenamentului și a formelor de organizare adecvate scopurilor propuse.

Se dau următoarele coordonate: grupă de începători, perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, ramura sportivă la alegere.

Stabiliți patru obiective de instruire, două pentru pregătirea fizică și două pentru pregătirea tehnică, și elaborați conținutul destinat îndeplinirii fiecărui obiectiv.

În elaborare, se va urmări:

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>a.</b> formularea obiectivelor de instruire, pe componente ale antrenamentului; | 8 puncte  |
| <b>b.</b> precizarea formațiilor de lucru;   | 4 puncte  |
| <b>c.</b> descrierea conținutului;   | 16 puncte |
| <b>d.</b> precizarea dozării efortului.  | 8 puncte  |

**Notă:** Se punctează și utilizarea limbajului de specialitate (4 puncte) și corelația dintre obiective și solicitare (5 puncte).