

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

**20 iulie 2016
Probă scrisă**

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - ANTRENORI

Varianta 1

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

SUBIECTUL I (30 de puncte)

1. În cadrul antrenamentului, tactica sportivă reprezintă un subsistem cu rol de organizare și conducere a celorlalte subsisteme, care se reglează în consonanță cu acestea. **15 puncte**
- a. Definiți tactica sportivă. 3 puncte
 - b. Prezentați cele patru componente ale tacticii sportive. 12 puncte
2. Macrostructura este compusă din cele trei perioade: pregătitoare, competițională și de tranziție, care respectă legitățile și fazele formei sportive. **15 puncte**
- a. Definiți macrostructura. 2 puncte
 - b. Caracterizați periodizarea dublă și periodizarea multiplă. 8 puncte
 - c. Specificați cele cinci reguli de concepere a macrociclului de antrenament. 5 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Exercițiul fizic face parte din sistemul mijloacelor folosite în educație fizică și sport.

- a. Definiți exercițiul fizic. 5 puncte
- b. Prezentați conținutul exercițiului fizic. 8 puncte
- c. Prezentați forma exercițiului fizic. 8 puncte
- d. Clasificați exercițiile fizice, în funcție de trei criterii diferite. 9 puncte

SUBIECTUL al III-lea (30 de puncte)

Elaborați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de începători, în 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 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 DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR**

**20 iulie 2016
Probă scrisă**

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - ANTRENORI

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

Varianta 1

- Se punctează orice modalitate de rezolvare corectă a cerințelor, în limita punctajului maxim corespunzător.
- Nu se acordă fracțiuni de punct. Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit în barem.
- Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea la 10 a punctajului total obținut pentru lucrare.

SUBIECTUL I

(30 de puncte)

- 1. Tactica sportivă. 15 puncte**
- a. Definirea tacticii sportive. 3 puncte**
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Prezentarea celor patru componente ale tacticii sportive. 12 puncte**
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărei componente. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(4 x 3 puncte = 12 puncte)
- 2. Macrostructura. 15 puncte**
- a. Definirea macrostructurii. 2 puncte**
Se acordă **2 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- b. Caracterizarea periodizării duble și a periodizării multiple. 8 puncte**
Se acordă **câte 4 puncte** pentru caracterizarea corectă și completă a fiecărui tip de periodizare. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.
(2 x 4 puncte = 8 puncte)
- c. Specificarea celor cinci reguli de concepere a macrociclului de antrenament. 5 puncte**
Se acordă **câte 1 punct** pentru specificarea corectă și completă a fiecărei reguli de concepere.
(5 x 1 punct = 5 puncte)

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

- Exercițiul fizic.**
- a. Definirea exercițiului fizic. 5 puncte**
Se acordă **5 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- b. Prezentarea conținutului exercițiului fizic. 8 puncte**
Se acordă **8 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a conținutului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
- c. Prezentarea formei exercițiului fizic. 8 puncte**
Se acordă **8 puncte** pentru precizarea corectă și completă a formei. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
- d. Clasificarea exercițiilor fizice, în funcție de trei criterii diferite. 9 puncte**
Se acordă **câte 3 puncte** pentru fiecare clasificare corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(3 x 3 puncte = 9 puncte)

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

Elaborarea unui microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de începători, în perioada competițională, disciplina sportivă la alegere.

a. Precizarea obiectivelor de instruire operaționale 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 a dozării 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.