

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
21 iulie 2021**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI**

Varianta 2

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

SUBIECTUL I **(30 de puncte)**

1. Motivele se constituie în cauze care direcționează și susțin comportamentul individului. **15 puncte**
- a. Definiți motivația. 3 puncte
 - b. Precizați cele două tipuri de motive ale activității sportive. 2 puncte
 - c. Menționați cinci dintre motivele pentru care tinerii practică sportul, conform studiului efectuat de M. Bouet. 10 puncte
2. Funcțiile sportului realizează o corespondență între practicarea ramurilor de sport și efectul acestora asupra subiecților. **15 puncte**
- a. Enumerați trei funcții specifice sportului. 3 puncte
 - b. Prezentați funcțiile enumerate la punctul a. 12 puncte

SUBIECTUL al II-lea **(30 de puncte)**

Prezentați tema „Planificarea în antrenamentul sportiv”, având în vedere următoarele aspecte:

- a. Enumerarea celor zece componente ale planului anual de pregătire; 10 puncte
- b. Prezentarea celor cinci categorii de obiective care se regăsesc în cadrul planificării anuale. 20 de puncte

SUBIECTUL al III-lea **(30 de puncte)**

Creați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de avansați, în perioada pregătitoare, etapa pregătirii 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).