

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
iulie 2024**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI**

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

Model

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

SUBIECTUL I

(30 de puncte)

1. (5 x 3 puncte = 15 puncte)

Se acordă **câte 3 puncte** pentru fiecare răspuns corect, astfel:

- a.** Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă și completă a oricăror trei elemente de structură ale modelelor de selecție. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- b.** Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a performanței sportive. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- c.** Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a oricăror trei obiective principale ale antrenamentului de bază. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- d.** Se acordă **câte 1 punct** pentru enumerarea corectă a oricăror trei tipuri de mezocicluri. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- e.** Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricărui principiu al antrenamentului sportiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

2. Efortul.

15 puncte

- a.** Definirea efortului de antrenament.

3 puncte

Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

- b.** Menționarea a patru aspecte prin care se apreciază volumul efortului.

4 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă și completă a oricăror patru aspecte prin care se apreciază volumul efortului. (4 x 1 punct = 4 puncte)

- d.** Prezentarea complexității efortului.

8 puncte

Se acordă **8 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a complexității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

Competițiile sportive.

- a.** Menționarea a cinci aspecte precizate de regulamentele de desfășurare a competițiilor sportive. **10 puncte**

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăror cinci aspecte. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (5 x 2 puncte = 10 puncte)

- b.** Prezentarea celor cinci reguli de planificare a competițiilor sportive.

20 de puncte

Se acordă **câte 4 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărei reguli. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**. (5 x 4 puncte = 20 de puncte)

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

Crearea unui microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, 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 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**.

c. Menționarea dozării. 7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

d. Menționarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %). 7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

e. Utilizarea limbajului de specialitate. 2 puncte

Se acordă **2 puncte** pentru utilizarea limbajului de specialitate.