

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
DECLARATE VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT
PREUNIVERSITAR DE STAT
14 iulie 2010**

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - ANTRENORI

Varianta 2

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

- **Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem. Nu se acordă fracțiuni de punct.**
- **Se punctează oricare alte formulări/ modalități de rezolvare corectă a cerințelor.**
- **Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea punctajului total acordat pentru lucrare la 10.**

SUBIECTUL I

(30 de puncte)

Mijloacele antrenamentului.

- a. Definirea mijloacelor antrenamentului.** 3 puncte
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- b. Clasificarea mijloacelor, în funcție de forma de organizare a activității.** 6 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru clasificarea corectă și completă a fiecărui tip de mijloace, în funcție de forma de organizare a activității. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(3 x 2 puncte = 6 puncte)
- c. Menționarea celor trei categorii de mijloace de antrenament sau de lecție.** 3 puncte
Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă a fiecăreia dintre cele trei categorii de mijloace.
(3 x 1 punct = 3 puncte)
- d. Prezentarea celor trei tipuri de mijloace de antrenament sau de lecție.** 18 puncte
Se acordă **câte 6 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecăreia dintre cele trei tipuri de mijloace. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 4 puncte**.
(3 x 6 puncte = 18 puncte)

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

Perioada competițională.

- a. Precizarea celor patru sarcini ale perioadei competiționale.** 8 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru fiecare sarcină, corect și complet precizată. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(4 x 2 puncte = 8 puncte)
- b. Prezentarea conținutului perioadei competiționale – mijloacele utilizate.** 16 puncte
Se acordă **16 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a conținutului perioadei competiționale. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **9 puncte**.
- c. Prezentarea tipurilor de mezocicluri.** 6 puncte
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărui tip de mezociclu. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.
(2 x 3 puncte = 6 puncte)

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

Elaborarea unui microciclul de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de copii în perioada pregătitoare-etapă de bază, disciplina sportivă la alegere.

a. Precizarea obiectivelor de instruire 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 dozarea 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.