

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/ CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/ REZERVATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

13 iulie 2011

**Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Antrenori**

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

Varianta 2

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

SUBIECTUL I

(30 de puncte)

- 1. Funcțiile sportului. 18 puncte**
a. Enumerarea funcțiilor sportului. 6 puncte
Se acordă **câte 1 punct** pentru enumerarea corectă a fiecărei funcții.
(6 x 1 punct = 6 puncte)
b. Prezentarea a trei dintre funcțiile enumerate anterior. 12 puncte
Se acordă **câte 4 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricăror trei funcții enumerate anterior. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.
(3 x 4 puncte = 12 puncte)
- 2. Învățarea procedeelor tehnice. 12 puncte**
a. Enumerarea celor patru etape ale învățării procedeelor tehnice. 4 puncte
Se acordă **câte 1 punct** pentru enumerarea corectă și completă a fiecărei etape a învățării.
(4 x 1 punct = 4 puncte)
b. Prezentarea metodelor și procedeelor metodice utilizate în cadrul fiecărei etape. 8 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a metodelor și procedeelor metodice aferente fiecăreia dintre etapele învățării. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(4 x 2 puncte = 8 puncte)

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

- Efortul.**
a. Definirea efortului. 3 puncte
Se acordă **3 puncte** pentru definiția corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
b. Definirea efortului de antrenament. 3 puncte
Se acordă **3 puncte** pentru definiția corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
c. Numirea celor opt indicatori externi ai efortului, care dau mărimea acestuia. 8 puncte
Se acordă **câte 1 punct** pentru numirea corectă a fiecăruia dintre cei opt indicatori.
(8 x 1 punct = 8 puncte)
d. Prezentarea celor opt indicatori externi ai efortului, numiți la punctul c. 16 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecăruia dintre cei opt indicatori, numiți la punctul c. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(8 x 2 puncte = 16 puncte)

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

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

a. Precizarea obiectivelor operaționale de instruire pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte. 7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru precizarea corectă și completă a obiectivelor operaționale de instruire. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

b. Precizarea mijloacelor utilizate și dozarea acestora. 7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru precizarea corectă și completă a mijloacelor și a dozării acestora. 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 precizarea corectă și completă a dinamicii solicitării. 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 de alternare a obiectivelor.

Se acordă **3 puncte** pentru corelația obiectiv/ solicitare.