

**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.