

**CONCURSUL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR**

**15 iulie 2015
Probă scrisă**

Educație fizică și sport - Antrenori

Varianta 3

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de 4 ore.**

SUBIECTUL I

(30 de puncte)

1. Sportul pentru toți este unul dintre subsistemele sportului. **15 puncte**
- a. Definiți sportul pentru toți. 3 puncte
 - b. Caracterizați acest subsistem. 6 puncte
 - c. Prezentați trei reguli/imperative pe care le implică organizarea și desfășurarea sportului pentru toți. 6 puncte
2. Forma sportivă ocupă un loc central în activitatea practică și în literatura de specialitate. **15 puncte**
- a. Definiți forma sportivă. 3 puncte
 - b. Precizați trei factori subiectivi ai formei sportive. 6 puncte
 - c. Precizați trei factori obiectivi ai formei sportive. 6 puncte

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

Prezentați tema „Stadiul II al antrenamentului sportiv sau specializarea timpurie într-o ramură de sport”, având în vedere următoarele aspecte:

- a. precizarea celor trei argumente principale care stau la baza întocmirii sistemelor competiționale, în stadiul II; 6 puncte
- b. menționarea celor șase obiective ale stadiului II al antrenamentului sportiv; 6 puncte
- c. prezentarea conținutului instruirii, aferent fiecărui obiectiv. 18 puncte

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

Elaborați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa precompetițională, 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).