

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

**2020**

**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 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. Macro ciclul de antrenament. 15 puncte**
- a. Definirea macro ciclului de antrenament. 3 puncte**  
Se acordă **3 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 a patru reguli de concepere a macro ciclului de antrenament. 4 puncte**  
Se acordă **câte 1 punct** pentru specificarea corectă și completă a oricăror patru reguli de concepere.  
(4 x 1 punct = 4 puncte)
- 2. 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)

**SUBIECTUL al II-lea**

**(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 **1 punct**.
- b. Numirea categoriilor de mijloace, în funcție de formele de organizare a activității. 6 puncte**  
Se acordă **câte 2 puncte** pentru numirea corectă și completă a fiecărei categorii de mijloace, în funcție de formele de organizare a activității.  
(3 x 2 puncte = 6 puncte)
- c. Numirea categoriilor de mijloace, în funcție de obiectivele pe care le îndeplinesc în cadrul diferitelor structuri ale antrenamentului. 6 puncte**

Se acordă **câte 2 puncte** pentru numirea corectă și completă a fiecărei categorii de mijloace, în funcție de obiectivele pe care le îndeplinesc în cadrul diferitelor structuri ale antrenamentului.

(3 x 2 puncte = 6 puncte)

**d.** Prezentarea unei categorii de mijloace numită la punctul **c.** 15 puncte

Se acordă **15 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricărei categorii de mijloace numită la punctul **c.** Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **7 puncte**.

### **SUBIECTUL al III-lea**

**(30 de puncte)**

Stabilirea a patru obiective de instruire, două pentru pregătirea fizică și două pentru pregătirea tehnică, și elaborarea conținutului destinat îndeplinirii fiecărui obiectiv, pentru o grupă de avansați, perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, disciplina sportivă la alegere.

**a.** Formularea obiectivelor de instruire, pe componente ale antrenamentului.

Se acordă **câte 1 punct** pentru formularea corectă și completă a fiecărui obiectiv de instruire.

(4 x 1 punct = 4 puncte)

**b.** Precizarea formațiilor de lucru.

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă a formațiilor de lucru aferente fiecărui obiectiv.

(4 x 1 punct = 4 puncte)

**c.** Descrierea conținutului.

Se acordă **câte 3 puncte** pentru descrierea corectă și completă a conținutului aferent fiecărui obiectiv de instruire. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(4 x 3 puncte = 12 puncte)

**d.** Precizarea dozării efortului.

4 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă și completă a dozării efortului aferent fiecărui obiectiv de instruire.

(4 x 1 punct = 4 puncte)

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

Se acordă **4 puncte** pentru corelația corectă dintre obiective și solicitare. Pentru răspuns parțial corect, se acordă **2 puncte**.