

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
12 iulie 2023**

**Probă scrisă  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
ANTRENORI**

**BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**

**Varianta 3**

- Se punctează orice modalitate de rezolvare corectă a cerințelor.
- Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit în barem. Nu se acordă fracțiuni de punct.
- Se acordă zece puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea la zece a punctajului total acordat pentru lucrare.

**SUBIECTUL I**

**(30 de puncte)**

1. Mijloacele de antrenament sau de lecție. **15 puncte**  
a. Definirea mijloacelor de antrenament sau de lecție. **3 puncte**  
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.  
b. Prezentarea celor trei tipuri de mijloace de antrenament sau de lecție. **12 puncte**  
Se acordă **câte 4 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărui tip de mijloace. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**. (3 x 4 puncte = 12 puncte)
2. Efortul. **15 puncte**  
a. Definirea efortului de antrenament. **3 puncte**  
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.  
b. Menționarea a patru aspecte prin care se apreciază volumul efortului. **4 puncte**  
Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă și completă a oricăror patru aspecte prin care se apreciază volumul efortului. (4 x 1 punct = 4 puncte)  
d. Prezentarea complexității efortului. **8 puncte**  
Se acordă **8 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a complexității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

Competițiile sportive.

- a. Menționarea a cinci aspecte precizate de regulamentele de desfășurare a competițiilor sportive. **10 puncte**  
Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăror cinci aspecte. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (5 x 2 puncte = 10 puncte)  
b. Prezentarea celor cinci reguli de planificare a competițiilor sportive. **20 de puncte**  
Se acordă **câte 4 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărei reguli. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**. (5 x 4 puncte = 20 de puncte)

**SUBIECTUL al III-lea**

**(30 de puncte)**

Crearea unui microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, 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 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**.

**c.** Menționarea dozării.

7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

**d.** Menționarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %).

7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

**e.** Utilizarea limbajului de specialitate.

2 puncte

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