

**CONCURSUL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE  
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR  
30 iulie 2013**

**Probă scrisă  
Educație fizică  
Antrenori**

**BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**

**VARIANTA 2**

- Se punctează orice modalitate de rezolvare corectă a cerințelor, în limita punctajului maxim corespunzător.
- Nu se acordă fracțiuni de punct, dar se pot acorda punctaje intermediare pentru rezolvări parțiale, în limitele punctajului indicat în barem.
- Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea la 10 a punctajului total obținut pentru lucrare.

**SUBIECTUL I (45 de puncte)**

Procedeele metodice bazate pe relația efort-odihnă pentru dezvoltarea rezistenței.

Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă a fiecărui procedeu metodic.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a fiecărui exercițiu, aferent fiecărui procedeu. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(5 x 2 puncte = 10 puncte)

Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă a fiecărei formații de lucru.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă și completă a numărului de serii și de repetări pentru fiecare exercițiu. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(5 x 2 puncte = 10 puncte)

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă a tempoului/intensității pentru fiecare exercițiu. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(5 x 2 puncte = 10 puncte)

Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă a duratei pauzelor aferente fiecărui exercițiu.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

**SUBIECTUL al II-lea (45 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 începători, perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, ramura sportivă la alegere.

**a. Formularea obiectivelor de instruire, pe componente ale antrenamentului. 8 puncte**

Se acordă **câte 2 puncte** pentru formularea corectă și completă a fiecărui obiectiv de instruire.

Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(4 x 2 puncte = 8 puncte)

**b. Precizarea formațiilor de lucru. 4 puncte**

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

(4 x 1 punct = 4 puncte)

**c. Descrierea conținutului. 16 puncte**

Se acordă **câte 4 puncte** pentru descrierea corectă și completă a conținutului aferent fiecărui obiectiv de instruire. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.

(4 x 4 puncte = 16 puncte)

**d. Precizarea dozării efortului. 8 puncte**

Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a dozării efortului aferent fiecărui obiectiv de instruire. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(4 x 2 puncte = 8 puncte)

Se acordă **4 puncte** pentru utilizarea adecvată a limbajului de specialitate.

Se acordă **5 puncte** pentru corelația corectă dintre obiective și solicitare.