

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

**21 iulie 2014**

**Probă scrisă**

**Educație fizică și sport - Antrenori**

**BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**

**Varianta 3**

- 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**

**(45 de puncte)**

Procedeele metodice bazate pe relația efort-odihnă pentru dezvoltarea vitezei de deplasare.

- Menționarea denumirii procedeelelor metodice utilizate. 6 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă a denumirii fiecărui procedeu metodic.

(3 x 2 puncte = 6 puncte)

- Menționarea exercițiilor aferente fiecărui procedeu. 9 puncte

Se acordă **câte 3 puncte** pentru menționarea corectă și completă a fiecărui exercițiu, aferent fiecărui procedeu.

(3 x 3 puncte = 9 puncte)

- Menționarea formațiilor de lucru. 6 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă a fiecărei formații de lucru.

(3 x 2 puncte = 6 puncte)

- Menționarea numărului de serii și de repetări. 9 puncte

Se acordă **câte 3 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**.

(3 x 3 puncte = 9 puncte)

- Menționarea tempoului/intensității. 9 puncte

Se acordă **câte 3 puncte** pentru menționarea corectă a tempoului/intensității pentru fiecare exercițiu. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(3 x 3 puncte = 9 puncte)

- Menționarea duratei pauzelor. 6 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru menționarea corectă a duratei pauzelor aferente fiecărui exercițiu.

(3 x 2 puncte = 6 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 precompetițională, 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. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.