

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
13 iulie 2022**

**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. Mezociclul. **15 puncte**  
a. Definierea mezociclului de antrenament. 3 puncte  
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.  
b. Prezentarea a patru categorii de mezocicluri întâlnite în antrenamentul sportiv. 12 puncte  
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricăror patru categorii de mezocicluri. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.  
(4 x 3 puncte = 12 puncte)

2. Forma sportivă. **15 puncte**  
a. Definierea formei sportive. 3 puncte  
Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.  
b. Precizarea a trei factori subiectivi ai formei sportive. 6 puncte  
Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăror trei factori subiectivi. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.  
(3 x 2 puncte = 6 puncte)  
c. Precizarea a trei factori obiectivi ai formei sportive. 6 puncte  
Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăror trei factori obiectivi. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.  
(3 x 2 puncte = 6 puncte)

**SUBIECTUL al II-lea** **(30 de puncte)**

- Stadiul II al antrenamentului sportiv.  
a. Precizarea celor trei argumente principale care stau la baza întocmirii sistemelor competiționale. 6 puncte  
Se acordă **câte 2 puncte** pentru precizarea corectă și completă a fiecăruia dintre cele trei argumente principale. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.  
(3 x 2 puncte = 6 puncte)  
b. Menționarea celor șase obiective ale stadiului II al antrenamentului sportiv. 6 puncte  
Se acordă **câte 1 punct** pentru menționarea corectă a fiecărui obiectiv. (6 x 1 punct = 6 puncte)  
c. Prezentarea conținutului instruirii, aferent fiecărui obiectiv. 18 puncte  
Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a conținutului instruirii, aferent fiecărui obiectiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.  
(6 x 3 puncte = 18 puncte)

**SUBIECTUL al III-lea** **(30 de puncte)**

Crearea unui microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada competițională, 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.