

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
iulie 2025**

**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 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. (5 x 3 puncte = 15 puncte)

Se acordă **câte 3 puncte** pentru fiecare răspuns corect, după cum urmează:

- a. Se acordă **câte 1 punct** pentru numirea corectă a fiecărui tip de sporturi, clasificate în funcție de caracteristicile efortului. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- b. Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a competiției sportive. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**. 3 puncte
- c. Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a lecției de bază. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte
- d. Se acordă **câte 1 punct** pentru enumerarea corectă a oricăror trei principii ale antrenamentului sportiv. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- e. Se acordă **câte 1 punct** pentru precizarea corectă a oricăror trei dintre componentele tacticii. (3 x 1 punct = 3 puncte)

2. Tehnica.

15 puncte

a. Definirea tehnicii.

3 puncte

Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a tehnicii. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

b. Numirea componentelor tehnicii.

4 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru numirea corectă a fiecărei componente a tehnicii.

(4 x 1 punct = 4 puncte)

c. Prezentarea fiecărei componente a tehnicii.

8 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărei componente a tehnicii. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**. (4 x 2 puncte = 8 puncte)

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Macro ciclul de antrenament.

a. Definirea macro ciclului de antrenament.

6 puncte

Se acordă **6 puncte** pentru definirea corectă și completă a macro ciclului de antrenament. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

b. Prezentarea periodizării duble și a periodizării multiple.

16 puncte

Se acordă **câte 8 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărui tip de periodizare. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 4 puncte**. (2 x 8 puncte = 16 puncte)

c. Specificarea a patru reguli de concepere a macro ciclului de antrenament.

8 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru specificarea corectă și completă a oricăror patru reguli de concepere a macro ciclului. (4 x 2 puncte = 8 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.