CONCURSUL NAŢIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂŢĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
iulie 2022

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - ANTRENORI

Model

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă zece puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de patru ore.**

SUBIECTUL I **(30 de puncte)**

1. Motivele se constituie în cauze care direcționează și susțin comportamentul individului. **15 puncte**

a. Definiți motivația. 3 puncte
b. Precizați cele două tipuri de motive ale activității sportive. 2 puncte
c. Menționați cinci dintre motivele pentru care tinerii practică sportul, conform studiului efectuat de M. Bouet. 10 puncte

2. Funcțiile sportului realizează o corespondență între practicarea ramurilor de sport şi efectul acestora asupra subiecților. **15 puncte**

a. Enumerați trei funcții specifice sportului. 3 puncte
b. Prezentați funcțiile enumerate la punctul **a.** 12 puncte

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

Prezentați tema „Planificarea în antrenamentul sportiv”, având în vedere următoarele aspecte:

a. Enumerarea celor zece componente ale planului anual de pregătire; 10 puncte
b. Prezentarea celor cinci categorii de obiective care se regăsesc în cadrul planificării anuale. 20 de puncte

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

Creaţi un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecţii) pentru o grupă de avansaţi, în perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, disciplina sportivă la alegere. În elaborare, se va urmări precizarea clară a:

a. obiectivelor de instruire operaţionale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecţie în parte; 7 puncte
b. mijloacelor utilizate şi a dozării acestora; 7 puncte
c. dinamicii solicitării (volum şi intensitate în %), în funcţie de obiectivele de instruire operaţionale ale fiecărei lecţii. 7 puncte

Notă: Se punctează şi utilizarea limbajului de specialitate (3 puncte), modul de alternare a obiectivelor (3 puncte) şi corelaţia obiectiv-solicitare (3 puncte).