

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
21 iulie 2026**

**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 menționarea corectă și completă a oricăror trei funcții ale sportului.
(3 x 1punct = 3 puncte)
- b. Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a *jocului de verificare* ca mijloc competițional. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**. 3 puncte
- c. Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a efortului de antrenament. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**. 3 puncte
- d. Se acordă **3 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricărui obiectiv al sportului de performanță. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**. 3 puncte
- e. Se acordă **3 puncte** pentru specificarea corectă și completă a oricărei cauze principale care determină platourile/stagnarea în învățarea tehnicii sportive. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**. 3 puncte

2. Lecția de antrenament sportiv.

15 puncte

- a. Prezentarea celor trei părți ale structurii lecției de antrenament sportiv. 6 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărei părți a lecției de antrenament sportiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(3 x 2 puncte = 6 puncte)
- b. Numirea celor cinci tipuri de lecții de antrenament determinate de obiectivele și caracteristicile generale ale perioadei de pregătire și ale mezociclurilor. 5 puncte
Se acordă **câte 1 punct** pentru numirea corectă și completă a fiecărui tip de lecție.
(5 x 1punct = 5 puncte)
- c. Prezentarea unuia dintre tipurile de lecție numit la punctul b. 4 puncte
Se acordă **4 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricărui tip de lecție numit la punctul b. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Forma sportivă.

- a. Specificarea a trei dintre obiectivele perioadei pregătitoare. 6 puncte
Se acordă **câte 2 puncte** pentru specificarea corectă și completă a oricăror trei obiective ale perioadei pregătitoare. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.
(3 x 2 puncte = 6 puncte)
- b. Prezentarea etapei pregătirii specifice sau precompetiționale. 10 puncte
Se acordă **10 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a etapei pregătirii specifice sau precompetiționale. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **5 puncte**.
- c. Menționarea obiectivului fundamental al perioadei competiționale. 4 puncte
Se acordă **4 puncte** pentru menționarea corectă și completă a obiectivului fundamental al perioadei competiționale. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.

- d.** Prezentarea obiectivelor, conținutului și duratei perioadei de tranziție. 10 puncte
Se acordă **10 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a obiectivelor, conținutului și duratei perioadei de tranziție. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **5 puncte**

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

Crearea unui microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa pregătirii de bază, 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.