

**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

Varianta 1

- 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. câte 1 punct pentru specificarea oricăror trei caracteristici ale sportului de performanță. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

(3 x 1 punct = 3 puncte)

b. 3 puncte pentru precizarea oricărui obiectiv al sportului pentru toți. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

3 puncte

c. 3 puncte pentru definirea planului tactic. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

3 puncte

d. câte 1 punct pentru precizarea oricăror trei mijloace care accelerează refacerea cardio-respiratorie. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

(3 x 1 punct = 3 puncte)

e. câte 1 punct pentru menționarea oricăror trei dintre componentele tehnicii. **Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

(3 x 1 punct = 3 puncte)

2. Funcțiile sportului

15 puncte

a. câte 1 punct pentru numirea oricăror trei funcții ale sportului.

(3 x 1 punct = 3 puncte)

b. câte 6 puncte pentru prezentarea oricăror două dintre funcțiile numite la punctul **a**. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 3 puncte**.

(2 x 6 puncte = 12 puncte)

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

Principiul adaptării la solicitări progresive.

a. 9 puncte pentru prezentarea particularităților adaptării. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

b. câte 3 puncte pentru prezentarea fiecărei faze. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.

(3 x 3 puncte = 9 puncte)

c. câte 4 puncte pentru prezentarea fiecărui aspect. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.

(3 x 4 puncte = 12 puncte)

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

Crearea unui microciclu de pregătire pentru o grupă de avansați, 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

7 puncte pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte. Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

b. Precizarea mijloacelor utilizate pentru fiecare lecție în parte. 7 puncte

7 puncte pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte. Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

c. Menționarea dozării. 7 puncte

7 puncte pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte. Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

d. Menționarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %). 7 puncte

7 puncte pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte. Se punctează orice mod de redactare a răspunsului corect (prin precizare/menționare sau în enunț).**

e. Utilizarea limbajului de specialitate. 2 puncte

Se acordă **2 puncte** pentru utilizarea limbajului de specialitate.