

**EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
2020**

Probă scrisă

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI**

MODEL

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de 4 ore**

SUBIECTUL I (60 de puncte)

1. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe: **30 de puncte**
- a. Definiți mijloacele antrenamentului sportiv.
 - b. Enumerați trei indicatori interni prin care se apreciază mărimea efortului.
 - c. Numiți o etapă de abordare a pregătirii în stadiul II al antrenamentului sportiv.
 - d. Definiți volumul efortului.
 - e. Precizați una dintre sarcinile antrenamentului de bază orientat.
2. Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului este o activitate de bază a fiecărui profesor/antrenor. **30 de puncte**
- a. Definiți selecția. **6 puncte**
 - b. Precizați modul în care se stabilesc componentele modelului de selecție pentru o anumită ramură de sport. **6 puncte**
 - c. Prezentați trei elemente de structură (indici) ale modelelor de selecție. **18 puncte**

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Elaborați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de începători, perioada pregătitoare - etapa de pregătire generală, disciplina sportivă la alegere. În elaborare, se va urmări precizarea clară a:

- a. obiectivelor de instruire operaționale, pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; **7 puncte**
- b. mijloacelor utilizate și a dozării acestora; **7 puncte**
- c. dinamicii solicitării (volum și intensitate în %), în funcție de obiectivele de instruire operaționale ale fiecărei lecții. **7 puncte**

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