

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
22 iulie 2020

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI
BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

Varianta 3

- Se punctează orice modalitate de rezolvare corectă a cerințelor.
- Nu se acordă fracțiuni de punct. Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit în barem.
- Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea la 10 a punctajului total obținut pentru lucrare.

SUBIECTUL I

(60 de puncte)

1. (5 x 6 puncte = 30 de puncte)

Se acordă **câte 6 puncte** pentru fiecare răspuns corect, după cum urmează:

- a. Se acordă **6 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricărui obiectiv al stadiului I. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- b. Se acordă **6 puncte** pentru definiție corectă și completă a intensității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- c. Se acordă **6 puncte** pentru numirea corectă a oricărei componente a tehnicii.
- d. Se acordă **6 puncte** pentru definiție corectă și completă a selecției. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- e. Se acordă **câte 3 puncte** pentru numirea corectă a oricăror două subsisteme ale sportului.
(2 x 3 puncte = 6 puncte)

2. Mijloacele antrenamentului sportiv.

30 de puncte

- a. Definirea mijloacelor antrenamentului sportiv. **4 puncte**
Se acordă **4 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**.
- b. Numirea a cinci dintre mijloacele care accelerează refacerea cardio-respiratorie. **5 puncte**
Se acordă **câte 1 punct** pentru numirea corectă și completă a oricăror cinci mijloace care accelerează refacerea cardio-respiratorie.
(5 x 1 punct = 5 puncte)
- c. Prezentarea a trei dintre tipurile de mijloace competiționale. **21 de puncte**
Se acordă **câte 7 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricăror trei tipuri de mijloace competiționale. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 3 puncte**.
(3 x 7 puncte = 21 de puncte)

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

Crearea unui microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de avansați, 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 precizarea corectă și completă a obiectivelor de instruire operaționale pe componente ale antrenamentului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.
- b. Precizarea mijloacelor utilizate și a dozării acestora. **7 puncte**
Se acordă **7 puncte** pentru precizarea și dozarea corectă și completă a mijloacelor utilizate. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

c. Precizarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %), în funcție de obiectivele de instruire operaționale ale fiecărei lecții. 7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru precizarea corectă și completă a dinamicii solicitării. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

Se acordă **3 puncte** pentru utilizarea adecvată a limbajului de specialitate.

Se acordă **3 puncte** pentru modul corect de alternare a obiectivelor.

Se acordă **3 puncte** pentru corelația corectă obiectiv-solicitare.