

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
22 iulie 2020

Probă scrisă

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI

Varianta 3

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

SUBIECTUL I **(60 de puncte)**

- Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe:

a. Menționați unul dintre obiectivele stadiului I al antrenamentului sportiv.	30 de puncte
b. Definiți intensitatea efortului.	6 puncte
c. Numiți una dintre componentele tehnicii.	6 puncte
d. Definiți selecția.	6 puncte
e. Numiți două dintre subsistemele sportului.	6 puncte
- Mijloacele antrenamentului sportiv contribuie la realizarea obiectivelor antrenamentului sportiv.

a. Definiți mijloacele antrenamentului sportiv.	30 de puncte
b. Numiți cinci dintre mijloacele care accelerează refacerea cardio-respiratorie.	4 puncte
c. Prezentați trei dintre tipurile de mijloace competiționale.	5 puncte
	21 de puncte

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

Creați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de avansați, perioada competițională, disciplina sportivă la alegere.

În elaborare, se va urmări precizarea clară a:

- obiectivelor de instruire operaționale, pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
- mijloacelor utilizate și a dozării acestora; 7 puncte
- 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**).