

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
18 iulie 2013

Antrenori – Discipline sportive

MODEL

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

SUBIECTUL I

(30 de puncte)

Stadiul I al antrenamentului sportiv constituie etapa inițială a pregătirii sportive.

- | | |
|---|--------------|
| a. Precizați care este cel mai important obiectiv al stadiului I. | 3 puncte |
| b. Enumerați principalele sarcini ale antrenamentului de bază orientat. | 7 puncte |
| c. Detaliați conținutul a patru dintre sarcinile enumerate la punctul b. | 20 de 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 pregătirii de bază, 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 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**).

SUBIECTUL al III-lea

(30 de puncte)

Formele educației (educația formală, educația nonformală, educația informală): definirea, analiza și interdependența conceptelor.