

**EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT**  
**20 aprilie 2017**  
**Probă scrisă**

**Educație fizică și sport – Antrenori**

**BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**

**MODEL**

- Se punctează orice modalitate de rezolvare corectă a cerințelor, în limita punctajului maxim corespunzător.
- 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:

- Se acordă **6 puncte** pentru menționarea corectă a oricăreia dintre funcțiile sportului.
- Se acordă **6 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- Se acordă **6 puncte** pentru oricare exemplu corect de stil de conducere a grupului sportiv.
- Se acordă **6 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăreia dintre obiectivele sportului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- Se acordă **6 puncte** pentru numirea corectă a oricărui parametru al efortului.

**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)**

Elaborarea 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 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 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.