

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
20 aprilie 2017
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. Menționați una dintre funcțiile sportului. 6 puncte
 - b. Definiți psihomotricitatea. 6 puncte
 - c. Dați un exemplu de stil de conducere a grupului sportiv. 6 puncte
 - d. Menționați unul dintre obiectivele sportului. 6 puncte
 - e. Numiți un parametru al efortului în sport. 6 puncte
- 2. Mijloacele antrenamentului sportiv contribuie la realizarea obiectivelor antrenamentului sportiv.** **30 de puncte**
- a. Definiți mijloacele antrenamentului sportiv. 4 puncte
 - b. Numiți cinci dintre mijloacele care accelerează refacerea cardio-respiratorie. 5 puncte
 - c. Prezentați trei dintre tipurile de mijloace competiționale. 21 de puncte

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

Elaborați 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:

- 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**).