

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**  
**14 iulie 2021**

**Probă scrisă**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
**ANTRENORI**

**Model**

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

**SUBIECTUL I** **(60 de puncte)**

1. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe: **30 de puncte**
- a. Menționați unul dintre obiectivele stadiului I al antrenamentului sportiv. 6 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
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)**

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:

- 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).