

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
20 iulie 2022

Probă scrisă

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI

Varianta 3

- 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. Definiți efortul de antrenament. 6 puncte
 - b. Numiți unul dintre mijloacele de refacere care accelerează refacerea cardio-respiratorie. 6 puncte
 - c. Definiți programarea antrenamentului sportiv. 6 puncte
 - d. Precizați unul dintre obiectivele sportului adaptat. 6 puncte
 - e. Numiți două principii ale antrenamentului sportiv. 6 puncte
2. Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului este o activitate de bază a fiecărui profesor/antrenor. **30 de puncte**
- a. Definiți selecția. 6 puncte
 - b. Precizați modul în care se stabilesc componentele modelului de selecție pentru o anumită disciplină sportivă. 6 puncte
 - c. Prezentați trei elemente de structură (indici) ale modelelor de selecție. 18 puncte

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

Creați un microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada competițională, disciplina sportivă la alegere. Veți urmări:

- a. precizarea obiectivelor de instruire operaționale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
- b. precizarea mijloacelor utilizate pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
- c. menționarea dozării; 7 puncte
- d. menționarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %); 7 puncte
- e. utilizarea limbajului de specialitate. 2 puncte