

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
20 iulie 2022**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI**

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

Varianta 3

- Se punctează orice modalitate de rezolvare corectă a cerințelor.
- Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit în barem. Nu se acordă fracțiuni de punct.
- Se acordă zece puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea la zece a punctajului total acordat 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:

a. Se acordă **6 puncte** pentru definirea corectă și completă a efortului de antrenament. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**. 6 puncte

b. Se acordă **6 puncte** pentru numirea corectă și completă a oricăruia dintre mijloacele de refacere care accelerează refacerea cardio-respiratorie. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**. 6 puncte

c. Se acordă **6 puncte** pentru definirea corectă și completă a programării antrenamentului sportiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**. 6 puncte

d. Se acordă **6 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăruia dintre obiectivele sportului adaptat. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**. 6 puncte

e. Se acordă **câte 3 puncte** pentru numirea corectă și completă a oricăror două principii ale antrenamentului sportiv. (2 x 3 puncte = 6 puncte) 6 puncte

2. Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului.

30 de puncte

a. Definirea selecției.

6 puncte

Se acordă **6 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

b. Precizarea modului în care se stabilesc componentele modelului de selecție pentru o anumită disciplină sportivă. 6 puncte

Se acordă **6 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

c. Prezentarea a trei elemente de structură (indici) ale modelelor de selecție. 18 puncte

Se acordă **câte 6 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricăror trei elemente de structură (indici). Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.

(3 x 6 puncte = 18 puncte)

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

Crearea unui microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în 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 răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

b. Precizarea mijloacelor utilizate pentru fiecare lecție în parte. 7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

c. Menționarea dozării. 7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

d. Menționarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %). 7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

e. Utilizarea limbajului de specialitate. 2 puncte

Se acordă **2 puncte** pentru utilizarea limbajului de specialitate.