

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
20 aprilie 2017
Probă scrisă

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – ANTRENORI

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

Varianta 3

- 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:

- a. Se acordă **câte 2 puncte** pentru enumerarea corectă a oricăror trei componente ale antrenamentului sportiv. (3 x 2 puncte = 6 puncte)
- b. Se acordă **6 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- c. Se acordă **6 puncte** pentru enumerarea corectă și completă a categoriilor de mijloace de lecție clasificate în funcție de obiectivele pe care le îndeplinesc în cadrul diferitelor structuri ale antrenamentului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- d. Se acordă **6 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- e. Se acordă **6 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a intensității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

2. Caracterul stadial al antrenamentului sportiv.

30 de puncte

- a. Enumerarea a patru obiective principale ale stadiului I (A.B.O.).

8 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru enumerarea corectă și completă a oricăror patru obiective principale ale stadiului I. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(4 x 2 puncte = 8 puncte)

- b. Prezentarea unuia dintre obiectivele enumerate la punctul a.

7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricăruia dintre obiective enumerate la punctul a. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

- c. Enumerarea a patru obiective ale stadiului al II-lea al antrenamentului sportiv (A.S.T.).

8 puncte

Se acordă **câte 2 puncte** pentru enumerarea corectă și completă a oricăror patru obiective ale stadiului al II-lea. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

(4 x 2 puncte = 8 puncte)

- d. Prezentarea unuia dintre obiectivele enumerate la punctul c.

7 puncte

Se acordă **7 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricăruia dintre obiective enumerate la punctul c. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

SUBIECTUL al II-lea

(30 de puncte)

Elaborarea unui microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de avansați, perioada pregătitoare – etapa de pregătire specifică, 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.