

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
20 aprilie 2017
Probă scrisă

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - ANTRENORI

Varianta 3

- **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. Enumerați trei componente ale antrenamentului sportiv. 6 puncte
 - b. Definiți capacitatea motrică. 6 puncte
 - c. Enumerați categoriile de mijloace de lecție, clasificate în funcție de obiectivele pe care le îndeplinesc în cadrul diferitelor structuri ale antrenamentului. 6 puncte
 - d. Definiți antrenamentul sportiv. 6 puncte
 - e. Prezentați intensitatea efortului. 6 puncte
2. Antrenamentul sportiv are un caracter stadial, cu obiective diferite pe fiecare stadiu. **30 de puncte**
- a. Enumerați patru obiective principale ale stadiului I al antrenamentului sportiv (A.B.O.). 8 puncte
 - b. Prezentați unul dintre obiectivele enumerate la punctul a. 7 puncte
 - c. Enumerați patru obiective ale stadiului al II-lea al antrenamentului sportiv (A.S.T.). 8 puncte
 - d. Prezentați unul dintre obiectivele enumerate la punctul c. 7 puncte

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

Elaborați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de avansați, perioada pregătitoare - etapa de pregătire specifică, 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**).