

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
19 iulie 2023**

**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. Menționați unul dintre obiectivele stadiului I al antrenamentului sportiv. 6 puncte**
 - b. Prezentați intensitatea efortului. 6 puncte**
 - c. Enumerați cele trei mari categorii în care se împart mijloacele antrenamentului sportiv. 6 puncte**
 - d. Prezentați, la alegere, un principiu al antrenamentului sportiv. 6 puncte**
 - e. Definiți selecția. 6 puncte**
- 2. Funcțiile sportului realizează o corespondență între practicarea ramurilor de sport și efectul acesteia asupra subiecților. 30 de puncte**
- a. Enumerați cinci funcții ale sportului. 5 puncte**
 - b. Prezentați fiecare funcție a sportului enumerată la punctul a. 25 de puncte**

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Creați un microciclu de pregătire pentru o grupă de avansați, perioada pregătitoare - etapa de pregătire specifică (precompetițională), 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**