

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
24 iulie 2024**

**Probă scrisă  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
ANTRENORI**

**BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**

**Model**

- 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 3 puncte = 15 puncte)**

Se acordă **câte 6 puncte** pentru fiecare răspuns corect, după cum urmează:

- Se acordă **3 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăruia dintre obiectivele stadiului I al antrenamentului sportiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a intensității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- Se acordă **câte 1 punct** pentru enumerarea corectă și completă a fiecărei mari categorii în care se împart mijloacele antrenamentului sportiv. (3 x 1 punct = 3 puncte)
- Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricărui principiu al antrenamentului sportiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.
- Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a selecției. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

**2. (5 x 3 puncte = 15 puncte)**

Se acordă **câte 3 puncte** pentru fiecare asociere corectă, astfel:

- a. – 6; b. – 1; c. – 5; d. – 2; e. – 4.**

**3. Funcțiile sportului.**

**30 de puncte**

- a.** Enumerarea a cinci funcții ale sportului.

5 puncte

Se acordă **câte 1 punct** pentru enumerarea corectă a oricărui cinci funcții ale sportului.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

- b.** Prezentarea fiecărei funcții a sportului enumerate la punctul **a.**

25 de puncte

Se acordă **câte 5 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărei funcții enumerate la punctul **a.** Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte.**

(5 x 5 puncte = 25 de puncte)

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

Crearea unui microciclu de pregătire pentru o grupă de avansați, perioada pregătitoare – etapa de pregătire specifică (precompetițională), 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.