

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
24 iulie 2024

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI

Varianta 2

- 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: **15 puncte**
- | | |
|---|----------|
| a. Definiți capacitatea motrică. | 3 puncte |
| b. Numiți unul dintre mijloacele de refacere care accelerează refacerea neuropsihică. | 3 puncte |
| c. Definiți programarea antrenamentului sportiv. | 3 puncte |
| d. Precizați unul dintre obiectivele sportului de performanță. | 3 puncte |
| e. Enumerați cele trei părți ale lecției de antrenament. | 3 puncte |
2. Coloana **A** cuprinde componente ale tehnicii, iar coloana **B**, scurte note definitorii ale acestora. Scrieți, pe foaia de examen, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **15 puncte**
- | A | B |
|--|---|
| a. elementul tehnic | 1. structură motrică concretă |
| b. procedeul tehnic | 2. modul particular de execuție – amprenta personală |
| c. mecanismul de bază al procedeeului tehnic | 3. structură motrică fundamentală ce stă la baza practicării unei ramuri de sport |
| | 4. succesiunea logică de acte motrice |
3. Pregătirea sportivilor se desfășoară pe mai multe stadii, determinate de caracteristicile de vârstă și de disponibilitățile generale de adaptare a organismului. **30 de puncte**
- | | |
|--|-----------|
| a. Definiți stadiul I al antrenamentului sportiv. | 6 puncte |
| b. Prezentați dezvoltarea pe scară largă a capacității motrice, ca sarcină principală a stadiului I. | 12 puncte |
| c. Prezentați dezvoltarea calităților/aptitudinilor motrice, ca sarcină principală a stadiului I. | 12 puncte |

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

- Creați un microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa de pregătire generală, 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 |