

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

**Probă scrisă**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
**ANTRENORI**

**Model**

- 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. Menționați unul dintre obiectivele stadiului I al antrenamentului sportiv. 3 puncte
  - b. Prezentați intensitatea efortului. 3 puncte
  - c. Enumerați cele trei mari categorii în care se împart mijloacele antrenamentului sportiv. 3 puncte
  - d. Prezentați, la alegere, un principiu al antrenamentului sportiv. 3 puncte
  - e. Definiți selecția. 3 puncte
2. Coloana **A** cuprinde noțiuni fundamentale din domeniul sportului, iar coloana **B**, definiții ale acestora. Scrieți, pe foaia de concurs asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **15 puncte**

<b>A</b>	<b>B</b>
a. capacitatea de performanță	1. este un rezultat valoros, individual sau colectiv, obținut într-o competiție sportivă și exprimată în cifre absolute
b. performanța sportivă	2. este elementul de bază al oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate sau al construirii de acțiuni motrice
c. competiția sportivă	3. este un sistem de acte motrice prin care se atinge un scop imediat, unic sau integrat într-o activitate motrică
d. actul motric	4. este ansamblul de acțiuni motrice, articulate sistemic, pe baza unor idei, reguli, forme organizatorice, având rezultantă atingerea unui scop
e. activitatea motrică	5. este o formă de organizare a întrecerii între sportivii de diferite categorii
	6. este rezultat al interacțiunii operaționale a unor sisteme bio-psiho-educogene concretizată în valori recunoscute și clasificate pe baza unor criterii elaborate social-istoric

3. Funcțiile sportului realizează o corespondență între practicarea ramurilor de sport și efectul acestora 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