

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**  
**14 iulie 2021**

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

**BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**

**Varianta 3**

- Se punctează orice formulare/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 punctajului total acordat pentru lucrare la zece.

**SUBIECTUL I**

**(60 de puncte)**

**1. (5 x 6 puncte = 30 de puncte)**

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

- a. Se acordă **6 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricărui obiectiv al stadiului I. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- b. Se acordă **6 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- c. Se acordă **6 puncte** pentru numirea corectă a oricărei componente a tehnicii.
- d. Se acordă **6 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- e. Se acordă **6 puncte** pentru numirea corectă a oricărui subsistem.

**2. Efortul de antrenament.**

**30 de puncte**

- a. Definirea efortului de antrenament.

**3 puncte**

Se acordă **3 puncte** pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

- b. Prezentarea celor opt indicatori externi prin care se apreciază mărimea efortului.

**24 de puncte**

Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecăruia dintre cei opt indicatori externi ai efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.

**(8 x 3 puncte = 24 de puncte)**

- c. Enumerarea a trei indicatori interni prin care se apreciază mărimea efortului.

**3 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru enumerarea corectă a oricăror trei indicatori interni ai efortului.

**(3 x 1 punct = 3 puncte)**

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

Crearea unui microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de avansați, perioada competițională, 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 precizarea corectă și completă a obiectivelor de instruire pe componente ale antrenamentului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

- b. Precizarea mijloacelor utilizate și a dozării acestora.

**7 puncte**

Se acordă **7 puncte** pentru precizarea și dozarea corectă și completă a mijloacelor utilizate. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

- c. Precizarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %), în funcție de obiectivele operaționale ale fiecărei lecții.

**7 puncte**

Se acordă **7 puncte** pentru precizarea corectă și completă a dinamicii solicitării. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

Se acordă **3 puncte** pentru utilizarea adecvată a limbajului de specialitate.

Se acordă **3 puncte** pentru modul corect de alternare a obiectivelor.

Se acordă **3 puncte** pentru corelația corectă obiectiv-solicitare.