

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

**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. Definiți intensitatea efortului. 6 puncte
  - c. Numiți una dintre componentele tehnicii. 6 puncte
  - d. Definiți selecția. 6 puncte
  - e. Numiți două dintre subsistemele sportului. 6 puncte
2. Efortul de antrenament implică sistemul muscular, energetic, de transmitere și prelucrare a informației și determină un anumit grad de solicitare a organismului. **30 de puncte**
- a. Definiți efortul de antrenament. 3 puncte
  - b. Prezentați cei opt indicatori externi prin care se apreciază mărimea efortului. 24 de puncte
  - c. Enumerați trei dintre indicatorii interni prin care se apreciază mărimea efortului. 3 puncte

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

Creați un microciclu de pregătire (sistem de cinci lecții) pentru o grupă de **avansați**, perioada **competițională**, disciplina sportivă la alegere.

În elaborare, se va urmări precizarea clară a:

- a. obiectivelor de instruire operaționale, pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; 7 puncte
- b. mijloacelor utilizate și a dozării acestora; 7 puncte
- c. dinamicii solicitării (volum și intensitate în %), în funcție de obiectivele de instruire operaționale ale fiecărei lecții. 7 puncte

\* **Notă:** Se punctează și utilizarea limbajului de specialitate (**3 puncte**), modul de alternare a obiectivelor (**3 puncte**) și corelația obiectiv-solicitare (**3 puncte**).