

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**  
**19 iulie 2023**

**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:** **30 de puncte**
- a. Definiți efortul de antrenament. 6 puncte
  - b. Numiți unul dintre mijloacele de refacere care accelerează refacerea cardio-respiratorie. 6 puncte
  - c. Definiți programarea antrenamentului sportiv. 6 puncte
  - d. Precizați unul dintre obiectivele sportului adaptat. 6 puncte
  - e. Numiți două principii ale antrenamentului sportiv. 6 puncte
- 2. Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului este o activitate de bază a fiecărui profesor/antrenor.** **30 de puncte**
- a. Definiți selecția. 6 puncte
  - b. Precizați modul în care se stabilesc componentele modelului de selecție pentru o anumită disciplină sportivă. 6 puncte
  - c. Prezentați trei elemente de structură (indici) ale modelelor de selecție. 18 puncte

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

---

Creați un microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada competițională, 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