

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

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

**BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE**

**Varianța 3**

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

**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:

- Se acordă **6 puncte** pentru menționarea corectă și completă a oricăruia dintre obiectivele stadiului I al antrenamentului sportiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- Se acordă **6 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a intensității efortului. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- Se acordă **câte 2 puncte** pentru enumerarea corectă și completă a fiecărei mari categorii în care se împart mijloacele antrenamentului sportiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 1 punct**.  
(3 x 2 puncte = 6 puncte)
- Se acordă **6 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a oricărui principiu al antrenamentului sportiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.
- Se acordă **6 puncte** pentru definirea corectă și completă a selecției. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

**2. Funcțiile sportului.**

**30 de puncte**

- Enumerarea a cinci funcții ale sportului.

**5 puncte**

Se acordă **câte 1 punct** pentru enumerarea corectă a oricăror cinci funcții ale sportului.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

- Prezentarea fiecărei funcții a sportului enumerate la punctul a.

**25 de puncte**

Se acordă **câte 5 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a fiecărei funcții enumerate la punctul a. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **câte 2 puncte**.

(5 x 5 puncte = 25 de puncte)

**SUBIECTUL al II-lea**

**(30 de puncte)**

Crearea unui microciclu de pregătire pentru o grupă de avansați, perioada pregătitoare – etapa de pregătire specifică (precompetițională), disciplina sportivă la alegere.

- Precizarea obiectivelor de instruire operaționale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte.

**7 puncte**

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

- Precizarea mijloacelor utilizate pentru fiecare lecție în parte.

**7 puncte**

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

- Menționarea dozării.

**7 puncte**

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

- Menționarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %).

**7 puncte**

Se acordă **7 puncte** pentru răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

- Utilizarea limbajului de specialitate.

**2 puncte**

Se acordă **2 puncte** pentru utilizarea limbajului de specialitate.