

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
iulie 2025**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI**

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

MODEL

- 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 3 puncte = 15 puncte)

Se acordă **câte 3 puncte** pentru fiecare răspuns corect, după cum urmează:

- a.** Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a capacității motrice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte
- b.** Se acordă **3 puncte** pentru numirea corectă și completă a oricăruia dintre mijloacele de refacere care accelerează refacerea neuropsihică. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte
- c.** Se acordă **3 puncte** pentru definirea corectă și completă a programării antrenamentului sportiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte
- d.** Se acordă **3 puncte** pentru precizarea corectă și completă a oricăruia dintre obiectivele sportului de performanță. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **2 puncte**. 3 puncte
- e.** Se acordă **câte 1 punct** pentru enumerarea corectă și completă a fiecărei părți a lecției de antrenament. (3 x 1 punct = 3 puncte)

2. (3 x 5 puncte = 15 puncte)

Se acordă **câte 5 puncte** pentru fiecare asociere corectă, astfel:

a – 3; b – 1; c – 4.

3. Stadiul I al antrenamentului sportiv.

30 de puncte

a. Definirea stadiului I al antrenamentului sportiv.

6 puncte

Se acordă **6 puncte** pentru definirea corectă și completă a stadiului I al antrenamentului sportiv. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **3 puncte**.

b. Prezentarea *dezvoltării pe scară largă a capacității motrice*, ca sarcină principală a stadiului I.

12 puncte

Se acordă **12 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a *dezvoltării pe scară largă a capacității motrice*. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **6 puncte**.

c. Prezentarea *dezvoltării calităților/aptitudinilor motrice*, ca sarcină principală a stadiului I.

12 puncte

Se acordă **12 puncte** pentru prezentarea corectă și completă a *dezvoltării calităților/aptitudinilor motrice*. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **6 puncte**.

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

Crearea unui microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa de pregătire generală, 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 răspuns corect și complet. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

b. 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**.

c. Menționarea dozării.

7 puncte

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

d. 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**.

e. Utilizarea limbajului de specialitate.

2 puncte

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