

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
14 iulie 2026

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI

Varianta 2

- 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:
- | | |
|---|------------------|
| a. Definiți capacitatea de performanță. | 15 puncte |
| b. Menționați trei dintre motivele practicării de către tineri a sportului de performanță/activității sportive. | 3 puncte |
| c. Definiți antrenamentul sportiv. | 3 puncte |
| d. Precizați unul dintre obiectivele sportului în timpul liber (pentru toți). | 3 puncte |
| e. Prezentați lecția de acomodare. | 3 puncte |
2. Coloana **A** cuprinde subsisteme ale sportului, iar coloana **B**, obiective ale acestora. Scrieți, pe foaia de examen, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**.

15 puncte

A

- a. sport de performanță
- b. sport adaptat
- c. sport în timpul liber

B

- 1. dobândirea unui mod sănătos de viață
- 2. prevenirea dereglărilor circulatorii
- 3. reducerea handicapului social
- 4. maximizarea performanțelor

3. Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului este o activitate de bază a fiecărui profesor/antrenor.
- | | |
|---|---------------------|
| a. Definiți selecția. | 30 de puncte |
| b. Menționați trei factori ce determină talentul viitorului sportiv de performanță. | 6 puncte |
| c. Prezentați trei elemente de structură ale modelelor de selecție. | 6 puncte |
| | 18 puncte |

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

- Creați un microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa de pregătire specifică sau precompetițională, 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 |