FIȘĂ DE LUCRU – PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ CLASELE IX – XII

Ionescu Alexandra – Mariana, Liceul Tehnologic „Elie Radu” , București – sector 3

Subiecte

Subiectul I - Rezolvați următoarele cerințe: definiți, clasificați, enumerați

1. Enumerați deprinderile naturale reposduse de exercițiie fizice.
2. Clasificați sportul.
3. Definitți antrenamentul sportiv.
4. Enumerați probele ce formau pentatlonul olimpic antic.
5. Clasificați elementele de conținut ale antrenamentului sportiv.
6. Definiți calitatea motrică – forța.
7. Clasificați Jocurile Olimpice.
8. Enumerați cele mai importante competiții la care un sportiv dorește să participe.

Subiectul al II –lea - Complectați pe linia pucntată

1. ..... este o activitate de.....constituită dintr-un ansamblu de acțiuni motrice care.....perfecționarea capacităților morfofuncționale, concretizate în .....realizate în competiții/concursuri.
2. .....sportivă are rolul de a .....oferind opinii și comentarii despre cele mai recente.....sportive.
3. Pregătirea fizică.....presupune dezvolatea capacității de .....specifice ramurii de sport, precum și a calităților motrice combinate, care determină un .....specific superior.
4. .....este o stare.....produsă de o activitate prelungită, caracterizată prin.....potențialului funcțional și psihic.

Subiectul al III – lea - Adevărat sau Fals

1. Capacitatea coordinativă și viteza sunt capacități motrice dobândite pe parcursul vieții.
2. Entorsa și luxația sunt accidente ușoare.
3. Antrenamentul de bazză orientat în funcție de specificul ramurii de sport, antrenamentul constructiv specializat, antrenamentul orientat spre înalta performanță și antrenamentul de mare performanță formează continutul antrenamentului sportiv.
4. Macrociclul este un element de dimensiuni mici, care nu se repetă, având aceleași valori ca solicitare într-un an competițional.

Subiectul al IV – lea - Potriviți cuvintele din coloana A cu cele din coloana B

Coloana A		**Coloana B**	
1	Jocurile Olimpice Antice	**a**	Entorsă, luxație, fractură
2	Antrenament sportiv	**b**	Capacitatea de combinare a mișcărilor
3	Mijloace de antrenament sau lecție	**c**	Principii, cerințe
4	Prim ajutor	**d**	Capitole
5	Relația antrenmanet – competiție - refacere	**e**	4 ani
6	Capacitatea coordinativă	**f**	Pacea sacră
7	Jocuri Olimpice	**g**	modelare
8	Jurnal de autocontrol	**h**	Exercițiu fizic

Subiectul al V –lea - Scrieți regulamentul unui sport la alegere sau sportul practicat:

1. atletism,
2. baschet,
3. Fotbal,
4. haltere,
5. haltere,
6. karate,
7. lupte libere.

Rezolvare

Subiectul I - Rezolvați următoarele cerințe: definiți, clasificați, enumerați

1. alergare, săritură, aruncare, cățărare.
2. Sport de performanțî, sport de masă (de timp liber) și sport adaptat.
3. Antrenamentul sportiv este un proces complex bio – psiho – motric, desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare la eforturi fizice și psihice intense necesare obținerii perfomanțelor în pregătire și competiții/concursuri.
4. Alergare, luptă, săritura în lungime, aruncarea discului și a suliței.
5. Pregătirea fizică, pregătirea tactică, pregătirea tehnică, pregătirea psihologică, pregătirea teoretică, pregătirea artistică.
6. Forța este capacitatea de a realiza eforturi de învingere, cedare și menținere în raport cu o rezistență externă sau internă prin contracția unei sau mai multor grupe musculare.
7. Jocurile Olimpice de Vară, Jocurile Olimpice de Iarnă, Jocurile Paralimpice.
8. Campionate Europene, Campionate Mondiale, Jocurile Olimpice.

Subiectul al II –lea - Complectați pe linia pucntată

1. sportul, întrecere, vizează, performanțele.
2. sportivă, informa, evenimente.
3. specifică, efort, randament.
4. oboseala, tranzitorie, scăderea.

Subiectul al III – lea - Adevărat sau Fals

1 –F, 2 – A, 3 – A, 4 – F.

Subiectul al IV – lea - Potriviți cuvintele din coloana A cu cele din coloana B

1 – f , 2 – c, 3 – h, 4 – a, 5 – g, 7 – e, 8 – d.

Bibliografie

1. Dragnea A., Silvia T., Păunescu A. C. , „Pregătire sportivă teoretică, filiera vocațională-profil sportiv. Manual pentru clasele a IX-a și a X – a”, Editura CD PRESS, București, 2008
2. Dragnea A.,., Păunescu A. C., Virgil T., Morenciu M., „Pregătire sportivă teoretică, filiera vocațională-profil sportiv. Manual pentru clasa a XI – a”, Editura CD PRESS, București, 2007
3. Dragnea A., Silvia T., Păunescu A. C. , „Pregătire sportivă teoretică, filiera vocațională-profil sportiv. Manual pentru clasa a XII – a”, Editura CD PRESS, București, 2008