

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
CLASA A X-A

SUBIECTUL I 20 PUNCTE

A. Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos (1-15), scrieți, pe foaia de examen, litera corespunzătoare răspunsului corect.(15p)

1. Jocurile Olimpice antice erau organizate pe parcursul a:
 - a. 2 zile
 - b. 3 zile
 - c. 4 zile
 - d. 5 zile
2. La Jocurile Olimpice antice aveau dreptul să participe:
 - a. sportivi consacrați
 - b. femei și bărbați liberi
 - c. bărbați greci considerați oameni liberi
 - d. sportivi profesioniști, specializați pe ramuri de sport
3. Jocurile Olimpice moderne au debutat cu ediția:
 - a. Paris, 1869
 - b. Atena, 1896
 - c. Londra, 1908
 - d. Helsinki, 1952
4. Unul dintre promotorii Jocurilor Olimpice moderne a fost:
 - a. Teodosiu al II-lea
 - b. Leonidas din Rodos
 - c. Atenianul Calipos
 - d. Evanghelie Zappa
5. Componentele tehnicii sportive sunt:
 - a. elanul, bătaia, zborul și aterizarea
 - b. elementul tehnic, procedeul tehnic, stilul și mecanismul de bază
 - c. concepția tehnică, procedeul tehnic, amprenta personală
 - d. procedeul tehnic, acțiunile individuale, sistemul de joc și atacul
6. Conținutul pregătirii teoretice reunește:
 - a. condiție fizică generală și specifică, indici morfologici și funcționali
 - b. pregătire integrală, ca proces de educare a voinței, motivației și creativității
 - c. concepte, noțiuni, principii, reguli și indicații

d. organizare, autoconducere, autoevaluare și acțiuni de grup

7. Antrenamentul se desfășoară pe baza următoarelor principii:

a. adaptării la solicitări progresive, compensării și supracompensării, ciclicității, individualizării și motivației

b. adaptării la solicitări progresive, efortului și pauzei, al proceselor psihice și al specializării pe post

c. adaptării la solicitări uniforme și continue, ciclicității, individualizării și motivației

d. ciclicității, individualizării, polivalenței antrenamentului și al programării eforturilor intense și maxime

8. Tratamentul leziunilor traumatiche de origine sportivă vizează:

a. repausul, aplicarea de comprese, controlul durerii și restaurarea capacității de lucru

b. ameliorarea durerii, realinierea oaselor, restaurarea capacității de lucru

c. ameliorarea durerii, restaurarea capacității de lucru, aplicarea de comprese reci

d. ameliorarea durerii, aplicarea de comprese și combaterea infecției

9. Sălile de sport trebuie să respecte una dintre următoarele cerințe:

a. orientarea cu axa lungă pe direcția nord-sud

b. spațiul pentru public să aibă 4m lungime

c. iluminatul să se facă numai natural

d. podeaua să fie compactă, elastică și nealunecoasă.

10. Glucidele îndeplinesc următoarele roluri în organism:

a. energetic și de detoxificare a ficatului

b. energetic și plastic

c. plastic și imunitar

d. de detoxificare a ficatului și biocatalitic

11. Componentele tacticii sportive sunt:

a. concepția tactică, stilul și mecanismul de bază

b. acțiunile tactice, elementul și procedeul tehnic, sistemul de joc

c. concepția tactică, planul tactic, acțiunile tactice și sistemul de joc

d. sistemul de atac, sistemul de apărare, schemele tactice individuale și colective

12. Pregătirea fizică presupune dezvoltarea:

a. capacității de efort anaerobe alactacide și lactacide, mixte și aerobe

b. calităților motrice de bază și combinate

c. indicilor morfologici, a capacității funcționale și a calităților motrice de bază și specifice

d. indicilor antropometrici și a capacității de efort aerobe

13. Individualizarea pregătirii, ca principiu al antrenamentului, se realizează în funcție de:

a. informațiile privind reactivitatea sportivului la efort

b. modalitatea de organizare a exersării

c. ramura de sport practică

d. perioada de pregătire

14. Supracompensarea depinde de următorii factori:

- a. vârsta, sexul, ramura de sport practică și condițiile de antrenament
- b. particularitățile sportivului, gradul de antrenament, experiența motrică și starea de sănătate
- c. mijloacele de antrenament și elementele structurale ale antrenamentului sportiv
- d. starea de sănătate, factorii de mediu natural și social și integrarea socială

15. La sportivii de performanță, multilateralitatea pregătirii vizează:

- a. dezvoltarea capacității specifice de efort și a combinațiilor de calități
- b. dezvoltarea capacității funcționale, în funcție de particularitățile ramurii de sport
- c. însușirea unui număr cât mai mare de deprinderi și priceperi motrice
- d. diversificarea formelor de antrenament specific și a mijloacelor de pregătire.

B. Scrieți pe foaie, cifrele de la (1) la (5) și informațiile corecte care completează spațiile libere: (5 puncte)

Pregătirea ... (1) ..., reunește ... (2) ... cunoștințelor ... (3) ...transmise de către ... (4) ... în vederea punerii în practică a unor noțiuni, principii, reguli, menite să ... (5) ... randamentul în antrenamente și competiții.

SUBIECTUL II 20 puncte

Răspundeți următoarelor cerințe:

20 de puncte

- 1. Specificați cinci cerințe de care depinde reușita exersării. 5 puncte
- 2. Prezentați rolul lipidelor în organism. 5 puncte
- 3. Menționați cinci dintre cerințele acordării primului ajutor în caz de înec. 5 puncte
- 4. Enumerați cinci dintre cerințele igienice pentru sălile de sport. 5 puncte

SUBIECTUL III 20 PUNCTE

Pregătirea fizică reprezintă un sistem de măsuri, mijloace și metode prin care se asigură dezvoltarea indicilor morfologici, a capacității funcționale, a calităților motrice de bază și specifice diferitelor discipline sportive.

- a) Definiți capacitatea de efort, în contextul pregătirii fizice. **2 puncte**
- b) Descrieți cele trei tipuri de capacitate de efort. **12 puncte**
- c) Prezentați cele două forme de pregătire fizică. **6 puncte**

SUBIECTUL IV 30 PUNCTE

Elaborați un eseu de **1-2** pagini, cu tema **“Jocurile Olimpice antice”**. În elaborarea eseului, veți avea în vedere următoarele repere:

- a) prezentarea originii Jocurilor Olimpice antice **2 puncte**

- b)** descrierea Olimpiei - locul de desfășurare a Jocurilor Olimpice antice **2 puncte**
- c)** prezentarea participanților la Jocurile Olimpice antice, menționând condițiile pe care trebuiau să le îndeplinească aceștia **8 puncte**
- d)** prezentarea celor cinci zile ale Jocurilor Olimpice antice **10 puncte**
- e)** menționarea elementelor care au condus la decadența Jocurilor Olimpice antice. **3 puncte**

Notă! Se punctează și utilizarea adecvată a limbajului de specialitate (**2 puncte**), structura prezentării - introducere, cuprins, concluzii (**2 puncte**) și încadrarea eseului în limita minimă de spațiu precizată (**1 punct**).

- Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.

BAREM CORECTARE- X

SUBIECTUL I 20 PUNCTE

A. 1. d	6. c	11. c
2. c	7. a	12. c
3. b	8. b	13. a
4. d	9. d	14. b
5. b	10. a	15. d

B. Se acordă câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect, astfel:

(1) – teoretică; (2) – ansamblul; (3)- de specialitate; (4) – antrenori; (5) – optimizeze.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

SUBIECTUL II 20 PUNCTE

A. Se acordă câte 5 puncte pentru fiecare răspuns corect, astfel:

1. Se acordă câte 1 punct pentru specificarea corectă a oricăror cinci cerințe.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

2. Se acordă 5 puncte pentru prezentarea corectă și completă a rolului lipidelor în organism. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă 3 puncte.

3. Se acordă câte 1 punct pentru menționarea corectă a oricăror cinci cerințe.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

4. Se acordă câte 1 punct pentru enumerarea corectă a oricăror cinci cerințe.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

SUBIECTUL III 20 PUNCTE

a) Se acordă 2 puncte pentru definiție corectă și completă. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă 1 punct.

b) Se acordă câte 4 puncte pentru prezentarea corectă și completă a fiecărui tip de capacitate de efort. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă câte 2 puncte. (3 x 4 puncte = 12 puncte)

c) Se acordă câte 3 puncte pentru prezentarea corectă și completă a fiecărei forme de pregătire fizică. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă câte 1 punct. (2 x 3 puncte = 6 puncte)

SUBIECTUL IV 30 PUNCTE

Subiectul II - 30 de puncte

A. Se acordă 2 puncte pentru prezentarea corectă și completă a originii Jocurilor Olimpice antice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă 1 punct.

B. Se acordă 2 puncte pentru descrierea corectă și completă a Olimpipei. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă 1 punct.

C. Se acordă 8 puncte pentru prezentarea corectă și completă a participanților la Jocurile Olimpice antice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă 4 puncte.

D. Se acordă câte 2 puncte pentru prezentarea corectă și completă a fiecărei zile de concurs. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă câte 1 punct. (5 x 2 puncte = 10 puncte)

E. Se acordă 3 puncte pentru prezentarea corectă și completă a elementelor care au condus la decadența Jocurilor Olimpice antice. Pentru răspuns parțial corect sau incomplet, se acordă 1 punct.

Se acordă 2 puncte pentru utilizarea adecvată a limbajului de specialitate.

Se acordă 2 puncte pentru structura prezentării - introducere, cuprins, concluzii.

Se acordă 1 punct pentru încadrarea eseului în limita minimă de spațiu precizată.