Profesor Ramona Popa
Liceul cu Program Sportiv Vaslui

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
CLASA A X-A

SUBIECTUL I 20 PUNCTE

A. Pentru fiecare dintre cerinţele de mai jos (1-15), scrieţi, 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 traumatice 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. concepţia tactică, stilul şi mecanismul de bază

b. acţiunile tactice, elementul şi procedeul tehnic, sistemul de joc

c. concepţia tactică, planul tactic, acţiunile tactice şi sistemul de joc

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

12. Pregătirea fizică presupune dezvoltarea:

a. capacităţii de efort anaerobe alactacide şi lactacide, mixte şi aerobe

b. calităţilor motrice de bază şi combinate

c. indicilor morfologici, a capacităţii funcţionale şi a calităţilor motrice de bază şi specifice

d. indicilor antropometrici şi a capacităţii de efort aerobe

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

a. informaţiile privind reactivitatea sportivului la efort

b. modalitatea de organizare a exersării

c. ramura de sport practicată

d. perioada de pregătire

14. Supracompensarea depinde de următorii factori:

a. vârsta, sexul, ramura de sport practicată şi condiţiile de antrenament

b. particularităţile sportivului, gradul de antrenament, experienţa motrică şi starea de sănătate

c. mijloacele de antrenament şi elementele structurale ale antrenamentului sportiv

d. starea de sănătate, factorii de mediu natural şi social şi integrarea socială

15. La sportivii de performanţă, multilateralitatea pregătirii vizează:

a. dezvoltarea capacităţii specifice de efort şi a combinaţiilor de calităţi

b. dezvoltarea capacităţii funcţionale, în funcţie de particularităţile ramurii de sport

c. însuşirea unui număr cât mai mare de deprinderi şi priceperi motrice

d. diversificarea formelor de antrenament specific şi a mijloacelor de pregătire.

B. **Scrieţi pe foaie, cifrele de la (1) la (5) şi informaţiile corecte care completează spaţiile libere: (5 puncte)**

Pregătirea ... **(1)** ..., reuneşte ... **(2)** ... cunoştinţelor ... **(3)** ...transmise de către ... **(4)** ... în vederea punerii în practică a unor noţiuni, principii, reguli, menite să ... **(5)** ... randamentul în antrenamente şi competiţii.

SUBIECTUL II 20 puncte

Răspundeţi următoarelor cerinţe: **20 de puncte**

1. Specificaţi cinci cerinţe de care depinde reuşita exersării. 5 puncte

2. Prezentaţi rolul lipidelor în organism. 5 puncte

3. Menţionaţi cinci dintre cerinţele acordării primului ajutor în caz de înec. 5 puncte

4. Enumeraţi cinci dintre cerinţele igienice pentru sălile de sport. 5 puncte

SUBIECTUL III 20 PUNCTE

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

a) Definiţi 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

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

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

b) descrierea Olimpiei - locul de desfăşurare a Jocurilor Olimpice antice **2 puncte**

c) prezentarea participanţilor la Jocurile Olimpice antice, menţionând condiţiile pe care trebuiau să le îndeplinească aceştia **8 puncte**

d) prezentarea celor cinci zile ale Jocurilor Olimpice antice **10 puncte**

e) menţionarea elementelor care au condus la decadenţa Jocurilor Olimpice antice. **3 puncte**

Notă! Se punctează şi utilizarea adecvată a limbajului de specialitate **(2 puncte)**, structura prezentării - introducere, cuprins, concluzii **(2 puncte)** şi încadrarea eseului în limita minimă de spaţiu 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 cerinţe.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

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

3. Se acordă **câte 1 punct** pentru menţionarea corectă a oricăror cinci cerinţe.

(5 x 1 punct = 5 puncte)

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

(5 x 1 punct = 5 puncte)

SUBIECTUL III 20 PUNCTE

a) Se acordă **2 puncte** pentru definiţie corectă şi completă. Pentru răspuns parţial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

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

c) Se acordă **câte 3 puncte** pentru prezentarea corectă şi completă a fiecărei forme de pregătire fizică. Pentru răspuns parţial 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 şi completă a originii Jocurilor Olimpice antice. Pentru răspuns parţial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

B. Se acordă **2 puncte** pentru descrierea corectă şi completă a Olimpiei. Pentru răspuns parţial corect sau incomplet, se acordă **1 punct**.

C. Se acordă **8 puncte** pentru prezentarea corectă şi completă a participanţilor la Jocurile Olimpice antice. Pentru răspuns parţial corect sau incomplet, se acordă **4 puncte**.

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

E. Se acordă **3 puncte** pentru prezentarea corectă şi completă a elementelor care au condus la decadenţa Jocurilor Olimpice antice. Pentru răspuns parţial 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 spaţiu precizată.