TEST INIȚIAL CLASA aXIa ,PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ

Toderic Adriana

Liceul cu Program Sportiv Bistrița

NUMELE ȘI PRENUMELE ELEVULUI-

DATA SUSȚINERII TESTULUI-

! Se acordă 1 punct din oficiu. Timp de lucru -45 minute.

PARTEA I

1.Enumerați 3 dintre cerințele cerute atleților pentru a participa la competiția Jocurilor Olimpice Antice. 1 punct

---

2.Ce este *Luna sacră* și *Pacea sacră,* elemente specifice Greciei Antice? 1 punct

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.Explicați conceptul de OLIMPISM. (6-7 rânduri) 1 punct

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Explicați principiul individualizării și argumentați aplicabilitatea practică a acestuia. (6-7 rânduri) 2 puncte

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5.Prezentați elemente specifice primului ajutor în cazul entorselor și insolației.(6-7 rânduri) 1 punct

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

PARTEAII

1.Realizați asocierile corecte –COMPONENTELE TEHNICII. 1 punct

a.Elementul tehnic	1.modul particular de efctuare a unui procedeu tehnic
b.Procedeul tehnic unei	2.structură motrică fundamentală ce stă la baza practicării ramuri sportive
c. Stilul efectuare a	3.structură motrică concretă sau modul particular de elementului tehnic
d. Mecanismul de bază vederea	4.succesiune logică de acte motrice,obiectiv necesar în efectuării eficiente a acestuia

2. Completați spațiile libere. 1 punct

Pregătirea teoretică reunește ansamblul.....de specialitate transmise de către antrenori în vedrea punerii în practică a unor noțiuni, principii, reguli, menite să optimizeze .....în antrenamente și .....

3.Adevărat sau fals? 1 punct

-Concepția tactică reprezintă un sistem de principii,idei, reguli și norme relativ stabile,elaborate în vederea participării cu succes la competiții. .....

-Sistemul de joc este specific tuturor ramurilor sportive. .....

-Metodele bazate pe relația parte-întreg sunt-modelarea și analogia. .....

-Metodele verbale sunt următoarele-descrierea,explicația,exersarea,convorbirea

și barainstorming-ul. .....

-Lipidele sunt substanțe nutritive prin excelență energetice. .....