**TEST LA PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ**

**CLASA a IX-a**

**SUBIECTE**

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

**Subiectul I – 30 de puncte**

1. Citiţi cu atenţie enunţurile de mai jos. Transcrieţi, pe foaia de concurs, litera fiecărui enunţ şi menţionaţi în dreptul fiecăruia, litera A, dacă apreciaţi că enunţul este adevărat, sau litera F, dacă enunţul este fals.

 **10 puncte**

 a. Ideologiile dominante au influenţat concepţia despre sport, precum şi structurile sale organizatorice.

 b. În cea de a III-a etapă sportul pregătea tineretul şi „oamenii muncii” pentru muncă şi apărare, sănătate şi educaţie.

 c. În cea de a II-a perioada, sportul a fost considerat un factor puternic, educativ şi mijloc de petrecere a timpului liber.

 d. În etapa actuală sportul este practicat pentru sanatate, educaţie şi formarea personalităţii, integrare socială şi desigur, obţinerea de performanţe de valoare.

 e. Legislaţia în domeniu atât din a doua cât şi din a treia perioadă consemnează: educaţia fizică şi sportul nu sunt activităţi de interes naţional.

1. Pentru fiecare dintre cerinţele de mai jos (1-10), scrieţi, pe foaia de examen, litera corespunzătoare răspunsului corect.

 **10 puncte**

 1. Exerciţiile fizice au fost determinate în mare măsură de:

 a. alte activităţi sociale

 b. de spiritul de întrecere al omului

 c. de educaţie

 d. de religie

 2. Ideile lui Thomas Arnold (Scoala engleză) au stat la baza apariţiei sportului, reformă ce a pornit de la:

* 1. fotbal school
	2. handbal school
	3. rugby school
	4. volei school
1. Primul sistem de educaţie fizică este întemeiat de:
	1. Vittorino de Feltre (1349-1428)
	2. Michel de Montagne (1533-1592)
	3. Ludovic Vives (1492-1540)
	4. Gust Muths (1759-1839)

1. Sportul este o activitate:
	1. uşoară
	2. obositoare
	3. complexă
	4. monotonă
2. Planurile în care acţionează funcţiile sportului sunt:
	1. biologic, capacităţii de mişcare, educaţional, psihologic, social, cultural, economic.
	2. capacităţii de mişcare, cultural, de sînătate fizică şi spirituală, de dezvoltare a personalităţii, de socializare.
	3. psihologic, social, de dezvoltare a personalităţii de socializare, promovarea valorilor olimpismului.
	4. instinctual, religios, social – educaţional de mediu.
3. Elementul de bază al oricărei mişcări este:
	1. capacitate motrică
	2. acţiunea motrică
	3. antrenamentul sportiv
	4. actul motric

 7.În domeniul sportului regula celor 3x 8h = 24h este:

a. 4h activitate şcolară + 3h pregătirea lecţiilor + 3h de antrenament + 7h activităţi de timp liber + 7h odihnă (somn) = 24h

b.7h activitate şcolară + 2h pregătirea lecţiilor + 3h antrenament + 3h activităţi de timp liber + 9h odihnă (somn) = 24h

c. 6h activitate şcolară + 2h pregătirea lecţiilor + 3h de antrenament + 4h activităţi de timp liber + 9h odihnă (somn) = 24h

d. 5h activitate şcolară + 2h pregătirea lecţiilor + 3h de antrenament + 3h activităţi de timp liber + 10 h odihnă (somn) = 24h

8..Fosfocreatina se reface după un efort intens în:

a.10 minute

b.15 minute

c.30 minute

d.50 minute

9.Prin revenire se înţelege:

a. reorganizarea şi restructurarea organismului

b. pauză – compensare

c. o acţiune motrică cu valoare instrumentală

d. fenomenul de restabilire a echilibrului hemostazic iniţial

 10.Conţinutul exerciţiului fizic cuprinde:

a. forma exerciţiului fizic

b.cinematica şi dinamica

c.intensitatea efortului fizic şi funcţiile îndeplinite

d.mişcările corpului sau ale segmentelor, efortul fizic solicitat, efortul psihic

 **3.** Scrieţi pe foaia de concurs, informaţia corectă care completează spaţiile libere:

 **10 puncte**

Exerciţiul fizic reprezintă o acţiune ............. (1) cu valoare .............. (2), concepută şi programată în vederea realizării ................ (3) proprii diferitelor activităţi motrice cum sunt: dezvoltarea fizică, ....... (4) unor mişcări noi ......... (5) calităţilor fizice sau pentru refacere compensare.

**Subiectul II – 27 de puncte**

1. Răspundeţi pe foaia de concurs următoarelor cerinţe:
2. enumeraţi 3 criterii la alegere a exerciţiilor de pregătire generală
3. menţionaţi 3 caracteristice ale efortului
4. precizaţi 3 criterii de clasificare a exerciţiilor fizice
5. care sunt categoriile mijloacelor de lecţie din cadrul structurilor de antrenament
6. specificaţi 3 dintre mijloacele competiţionale
7. Coloana A cuprinde rolurile pe care pielea le îndeplineşte pentru organism, iar colana B caracteristicele acestora. Scrieţi pe foaia de concurs asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei A şi cifra corespunzătoare din coloana B.

 **6 puncte**

|  |  |
| --- | --- |
| **Coloana A** | **Coloana B** |
| a. rol de protecţie | 1. pe de o parte pielea apăra organismul de pierderea de căldură, iar pe de altă parte prin transpiraţie şi vasodilataţie periferică împiedică supraîncălzirea. |
| b. rol antiinfecţios | 2. datorită activităţii glandelor sudoripare pielea elimină din organism, sub forma transpiraţiei apă, o serie de substanţe de uzură precum şi săruri minerale. |
| c. rol de termoreglare | 3. prin stratul cornos al epidermei organismul este apărat împotriva unor agenţi fizici, chimici, infecţioşi |
|  | 4. prin secreţia de antitoxine şi anticorpi apără organismul de agenţi patogeni. |

1. Coloana A cuprinde tipuri de entorse, iar coloana B caracteristicile acestora. Scrieţi pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei A şi cifra corespunzătoare din coloana B.

|  |  |
| --- | --- |
| **Coloana A** | **Coloana B** |
| a. entorse de gradul I | 1. ruperea completă a ligamentelor sau smulgerea inserţiei osoase a ligamentelor. |
| b. entorse de gradul II | 2. întinderea ligamentelor. |
| c. entorse de gradul III | 3. ruperea parţială a ligamentelor şi diminuarea stabilităţii articulare. |
|  | 4. mărire rapidă în volum a articulaţiei însoţită de tumefierea acesteia. |

**Subiectul III – 33 de puncte**

Sportul este o activitate complexă, care ridică unele dificultăţi în definirea sa, dar şi mai multe posibilităţi de interpretare.

1. Definiţi sportul 4 puncte
2. Enumeraţi funcţiile sportului 7 puncte
3. Prezentaţi 6 reguli din regulamentul de joc din sportul practicat de dumneavoastră

6 puncte

1. Prezentaţi 4 note definitorii ale sportului 4 puncte
2. Prezentaţi 12 noţiuni comune utilizate în domeniul educaţiei fizice şi sportului.

**Subiect elaborat de:**

Prof. Tică Dan-Alexandru, Inspectoratul Școlsr Județean Dâmbovița

 Prof. Marin Sorin-Gabriel, Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

**BAREM DE CORECTARE ŞI DE NOTARE**

**CLASA a IX-a**

* Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.
* Se vor puncta orice alte formulări şi modalităţi de rezolvare corectă a cerinţelor, în acord cu ideile precizate în barem.

 **Subiectul I – 30 de puncte**

1. (5 x 2 puncte = 10 puncte)

Se acordă câte 2 puncte pentru fiecare răspuns corect astfel:

1-A; 2-F; 3-F; 4-A; 5-F;

1. (10 x 1 puncte = 10 puncte)

Se acordă câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect astfel:

1-B; 2-C; 3-D; 4-C; 5-A; 6-D; 7-C; 8-C; 9-D; 10-D;

1. (5 x 2 puncte = 10 puncte)

Se acordă câte 2 puncte pentru fiecare răspuns corect astfel:

(1)-motrică; (2)-instrumentală; (3)-obiectivelor; (4)-învăţarea; (5)-dezvoltarea;

 **Subiectul II – 27 de puncte**

1. Se acordă câte 3 puncte pentru fiecare răspuns corect astfel:

a. Se acordă câte 1 punct pentru menţionarea corectă a fiecărui criteriu la alegerea exerciţiilor de pregătire generală. (3 x 1 puncte = 3 puncte)

b. Se acordă câte 1 punct pentru menţionarea corectă a oricărei caracteristici a efortului.

 (3 x 1 puncte = 3 puncte)

 c. Se acordă câte 1 punct pentru precizarea corectă a fiecărui criteriu de clasificare a exerciţiilor fizice. (3 x 1 puncte = 3 puncte)

 d. Se acordă câte 1 punct pentru precizarea corectă a fiecărei categorii a mijloacelor de lecţie din cadrul structurilor de antrenament. (3 x 1 puncte = 3 puncte)

e. Se acordă câte 1 punct pentru specificarea corectă a fiecărui mijloc competiţională.

 (3 x 1 puncte = 3 puncte)

2. (3 x 2 puncte = 6 puncte)

Se acordă câte 2 puncte pentru fiecare asociere corectă astfel: a-3; b-4; c-1;

3. (3 x 2 puncte = 6 puncte)

Se acordă câte 2 puncte pentru fiecare asociere corectă astfel: a-2; b-3; c-1;

 **Subiectul III – 33 de puncte**

* 1. Se acordă 4 puncte pentru definiţia corectă şi completă.

Pentru un răspuns parţial corect sau incomplet se acordă 2 puncte

* 1. Se acordă câte 1 punct pentru enumerarea corectă a funcţiilor sportului

(7 x 1 puncte = 7 puncte)

* 1. Se acordă câte 1 punct pentru menţionarea corectă a fiecărei regului din regulamentul de joc practicat de elevi. (6 x 1 punct = 6 puncte)
	2. Se acordă câte 1 punct pentru prezentarea corectă a fiecărei note definitorii a sportului. (4 x 1 punct = 4 puncte)
	3. Se acordă câte 1 punct pentru fiecare noţiune comună utilizată în domeniul educaţiei fizice şi sportului dar şi specifice sportului prezentată corect. (12 x 1 puncte = 12 puncte)

**Total test: 90 de puncte.**

**Se acordă 10 puncte din oficiu.**

**Nu se acordă fracţiuni de punct.**

**Nota finală se calculează prin împărţirea punctajului obţinut la 10.**

**Barem elaborat de:**

Prof. Tică Dan-Alexandru, Inspectoratul Școlsr Județean Dâmbovița

 Prof. Marin Sorin-Gabriel, Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște