

**MINISTERUL EDUCAȚIEI**  
**OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ**  
**ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTORULOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI**  
**18 MARTIE 2023**

**CLASA A X-A**

**SUBIECTELE DE CONCURS**

- ♦ Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.
- ♦ Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.

<b>Subiectul I</b>	<b>30 de puncte</b>
<b>A.</b> Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe:	<b>15 puncte</b>
a. Precizați trei cerințe ale antrenamentului sportiv.	3 puncte
b. Menționați trei unități organizatorice ale sportului școlar la nivel local.	3 puncte
c. Definiți pregătirea tehnică.	3 puncte
d. Enumerați trei metode verbale utilizate în educație fizică și sport.	3 puncte
e. Definiți rația alimentară.	3 puncte
<b>B.</b> Citiți cu atenție enunțurile următoare. Transcrieți, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare fiecărui enunț și notați în dreptul ei litera <b>A</b> , dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera <b>F</b> , dacă apreciați că enunțul este fals.	<b>15 puncte</b>
a. Metabolismul bazal reprezintă cantitatea maximă de energie necesară organismului aflat în repaus, pentru satisfacerea funcțiilor vitale.	3 puncte
b. Planul tactic reprezintă o componentă a pregătirii fizice.	3 puncte
c. Primul președinte al Comitetului Internațional Olimpic a fost poetul grec Dimitris Bikelas.	3 puncte
d. Vitaminele fac parte din categoria substanțelor alimentare cu rol de enzime (fermenți).	3 puncte
e. Metoda nonverbală <i>observarea</i> este cunoscută ca „asaltul creierului”.	3 puncte

<b>Subiectul al II-lea</b>	<b>30 de puncte</b>
<b>A.</b> Coloana <b>A</b> cuprinde elementele de conținut specifice antrenamentului sportiv, iar coloana <b>B</b> cuprinde scurte note definitorii ale acestora. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei <b>A</b> și cifra corespunzătoare din coloana <b>B</b> .	<b>20 de puncte</b>

<b>A</b>	<b>B</b>
a. condiția fizică generală	1. este o stare superioară, rezultată a pregătirii fizice specifice unei discipline sportive, ce condiționează capacitatea de performanță
b. pregătirea fizică generală	2. este procesul ce cuprinde ansamblul de măsuri, metode și mijloace care urmăresc dezvoltarea prioritară a unor indici morfologici, dezvoltarea capacității specifice de efort și dezvoltarea calităților motrice combinate, proprii disciplinei sportive
c. condiția fizică specifică	3. este starea de pregătire, componentă a capacității de performanță, rezultantă a pregătirii fizice, manifestată prin valorile indicilor dezvoltării fizice, funcționale și ai calităților motrice
d. pregătirea fizică specifică	4. este starea generală de pregătire, rezultată a pregătirii fizice generale, parte a capacității de performanță
e. condiția fizică	5. este procesul constituit din sistemul de măsuri, metode și mijloace, prin care se asigură dezvoltarea indicilor morfologici, a capacității funcționale, a calităților motrice de bază și a celor combinate 6. este procesul care cuprinde măsuri, metode și mijloace, care urmăresc dezvoltarea fizică armonioasă, a capacității de efort, în general și dezvoltarea calităților motrice de bază

**B. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere.**

**10 puncte**

- a. Baza sportivă reprezintă o ....(1)... sau amenajare specială, permanentă sau temporară, care împreună cu anexele social-sanitare necesare și instalațiile și ...(2)... adecvate asigură practicarea exercițiilor fizice și a sportului în condiții de siguranță.
- b. Iluminatul natural în sălile de sport trebuie să se facă prin ferestre orientate spre...(3)..., sud-est sau sud-vest.
- c. Pârția de schi trebuie să aibă o lățime minimă de ...(4)... de metri și să fie prevăzută cu plase de protecție.
- d. La bazinele de înot, blocstarturile trebuie să aibă o suprafață rugoasă, care să împiedice ...(5)... și dezechilibrarea la plecare.
- e. Elementul tehnic este o structura motrică ...(6)... ce stă la baza practicării unei ramuri de sport.
- f. Procedeu tehnic desemnează o structură motrică ...(7)... sau modul particular de efectuare a elementului tehnic.
- g. Stilul constituie modul ...(8)... (amprenta personală) de efectuare a unui procedeu tehnic.
- h. Mecanismul de ...(9)... al procedurii tehnice reprezintă ...(10)... logică de acte motrice, obiectiv necesar în vederea efectuării eficiente a acestuia.

**Subiectul al III-lea**

**30 de puncte**

**A. Jocurile Olimpice antice au origine sacră, fiind organizate cu scopul de a cinsti zeii și în special pe Zeus.**

**15 puncte**

- a. Menționați probele din care era format pentatlonul. 5 puncte
- b. Precizați anii apariției și decăderii Jocurilor Olimpice antice. 4 puncte
- c. Enumerați trei condiții pe care trebuiau să le îndeplinească atleții participanți la Jocurile Olimpice antice. 6 puncte

**B. Jocurile Olimpice moderne au renăscut după o perioadă de 1503 ani.**

**15 puncte**

- a. Menționați două personalități marcante care au avut o contribuție importantă la renașterea Jocurilor Olimpice moderne. 4 puncte
- b. Prezentați prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne. 8 puncte
- c. Precizați orașul gazdă unde s-a desfășurat prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne de iarnă. 3 puncte