

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

CLASA A IX-A

SUBIECTELE DE CONCURS

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

Subiectul I

30 de puncte

Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos **(1-10)**, scrieți, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect.

1. Celebrele cuvinte „optandum est un sit, mens sana in corpore sano” aparțin poetului:

- a. Aristotel
- b. Juvenal
- c. Rousseau
- d. Socrate

2. Personalitatea marcantă a sistemului suedez de educație fizică a fost:

- a. Adolf Spiess
- b. Francesco Amoros
- c. Per Henrik Ling
- d. Thomas Arnold

3. Elementele de bază ale sportului, propuse de P. Parlebas, sunt:

- a. aptitudinea motrică, competiția sportivă, mediul social
- b. competiția sportivă, spectacolul sportiv, componentele antrenamentului
- c. cluburile sportive, pregătirea sportivă, principiile antrenamentului
- d. situația motrică, competiția sportivă, instituțiile

4. Primul joc de handbal între două echipe școlare s-a organizat, în România, la:

- a. Sibiu, 1922
- b. Brașov, 1924
- c. Mediaș, 1928
- d. Sighișoara, 1932

5. Sportul este o activitate complexă care are următoarele subsisteme:

- a. sportul de timp liber, sportul extrem, sportul școlar
- b. sportul de performanță, sportul adaptat, sportul în timpul liber
- c. sportul școlar, sportul adaptat, sportul de luptă
- d. sportul adaptat, sportul competițional, sportul recreativ

6. În plan biologic, funcțiile sportului sunt de maximizare a potențialului biologic și de:

- a. dezvoltare a personalității
- b. reducere a efectelor efortului
- c. socializare în competiții
- d. recreere după antrenament

7. Actul motric este:

- a. un document complex despre activitatea sportivului
- b. un proces de valorificare a tuturor disponibilităților biologice
- c. un element de bază al oricărei mișcări
- d. un proces de transformare morfologică și funcțională

8. Aptitudinile motrice au următoarea caracteristică:
- se pierd în totalitate, dacă nu sunt repetate o perioadă lungă de timp
 - se dezvoltă uniform pe tot parcursul vieții
 - sunt influențate de ereditate, dar aceasta nu are rol determinant
 - sunt rezultatul exclusiv al învățării motrice
9. În funcție de obiectivele pe care le îndeplinesc în cadrul diferitelor structuri ale antrenamentului, mijloacele de lecție se împart în trei categorii:
- mijloace de antrenament sau de lecție, competiționale, de refacere a capacității de efort
 - mijloace de pregătire generală, cu caracter mixt, de pregătire specifică
 - mijloace de refacere și recuperare, competiție, joc școală
 - mijloace de călire, cercetare științifică, teste de control
10. Unul dintre rolurile pe care le îndeplinește pielea este de:
- acuratețe vizuală
 - higroscopicitate
 - sinteza vitaminei B
 - reactivitate generală

Subiectul al II-lea

30 de puncte

Coloana **A** cuprinde noțiuni de bază și specifice din domeniul sportului, iar coloana **B**, definiții/caracteristici ale acestor noțiuni. Scrieți, pe foaia de concurs asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**.

A	B
a. efortul aerob	1. este caracterizat de solicitări care sunt de scurtă durată și foarte intense, ventilația fiind limitată
b. volumul efortului	2. reprezintă catitatea de lucru mecanic efectuat pe unitatea de timp
c. stimulul	3. reprezintă raportul dintre timpul de aplicare a stimulului și timpul de repaus pe structură de antrenament
d. intensitatea efortului	4. este reprezentat de frecvența acțiunilor pe unitate de timp și de gradul de solicitare fizică și psihică
e. densitatea stimulilor	5. este cantitatea totală de repetare sau lucrul mecanic
f. efortul anaerob	6. este caracterizat de solicitări care depășesc 2-5 minute, iar intensitatea permite aprovizionarea cvasicompletă cu oxigen
g. parametrii efortului	7. reprezintă orice modificare ce se produce în mediul natural sau social, care provoacă o excitație sau o schimbare
h. oboseala	8. este fenomenul de stabilire a echilibrului homeostazic inițial
i. revenirea	9. reprezintă depășirea nivelului inițial al rezervelor energetice
j. supracompensarea	10. sunt: volumul, intensitatea, complexitatea, dificultatea, densitatea, durata, amplitudinea
	11. determină scăderea capacității de efort și este însoțită de refuzul de a continua activitatea în regimul planificat

Subiectul al III-lea

30 de puncte

Exercițiul fizic este principalul mijloc utilizat în antrenamentul sportiv.

- | | |
|---|----------|
| a. Definiți exercițiul fizic. | 5 puncte |
| b. Precizați sarcinile la a căror realizare contribuie exercițiul fizic. | 4 puncte |
| c. Numiți elementele de conținut ale exercițiului fizic. | 6 puncte |
| d. Prezentați forma exercițiului fizic. | 9 puncte |
| e. Menționați șase criterii de clasificare a exercițiilor fizice, la alegere. | 6 puncte |