

MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
13 APRILIE 2024

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

A. Citiți cu atenție enunțurile de mai jos. Transcrieți, pe foaia de concurs, cifra fiecărui enunț și menționați în dreptul fiecăreia, litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals.

10 puncte

1. Jocul de verificare este considerat cel mai complex și veridic test prin care se apreciază nivelul de pregătire al unei echipe.
2. Modelul antic al practicării exercițiilor fizice este cel grecesc.
3. Oboseala manifestă constituie forma tipică de oboseală de antrenament.
4. Personalitatea marcantă a sistemului suedez de educație fizică a fost Per Henrik Ling.
5. Volumul efortului reprezintă cantitatea de lucru mecanic efectuat pe unitatea de timp.

B. Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos (**1–5**), scrieți, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect.

10 puncte

1. Densitatea stimulilor din lecția de antrenament sportiv este un indicator care completează imaginea:
 - a. complexității efortului
 - b. dificultății efortului
 - c. intensității efortului
 - d. volumului efortului
2. Forma cronică generală, de oboseală patologică, care afectează profund organismul sportivului, se numește:
 - a. homeostazie
 - b. supraantrenament
 - c. supracompensare
 - d. solicitare
3. Sintagma grecească *kalos kai agathos* are următoarea semnificație:
 - a. dinamică și energie
 - b. întrecere între greci
 - c. mijloc de refacere
 - d. om frumos și bun
4. Carte sfântă a hindușilor, document istoric care evidențiază rolul exercițiilor fizice, este:
 - a. Biblia
 - b. Coranul
 - c. Palestra
 - d. Vedele
5. În jocurile sportive și în sporturile de luptă intensitatea este dată de:
 - a. forța explozivă cu care se execut mișcările
 - b. numărul procedeelor tehnice cunoscute
 - c. ritmul și tempoul de execuție al acțiunilor tehnico-tactice
 - d. viteza de deplasare pe distanțe scurte

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

10 puncte

- a.** Competiția este o manifestare organizată și ... **(1)** ..., a cărei finalitate constă în stabilirea unor ierarhii, pe criterii ce fac posibilă compararea între indivizi, echipe, națiuni etc., în conformitate cu regulamentele elaborate anterior și recunoscute de participanți. 2 puncte
- b.** Cultura fizică este ansamblul de ... **(2)** ..., înfăptuit printr-o activitate motrică, ce are drept scop ridicarea nivelului calitativ al potențialului biomotric și spiritual al omului. 2 puncte
- c.** Testul este un instrument de lucru validat, standardizat și etalonat pe cale experimentală, pentru ... **(3)** ... capacităților subiecților. 2 puncte
- d.** ... **(4)** ... este organul care asigură legătura între corpul omului și mediul ambiant. 2 puncte
- e.** Oboseala ... **(5)** ... sau subiectivă, diminuează capacitatea de performanță a sportivului. 2 puncte

Subiectul al II-lea

30 de puncte

Coloana **A** cuprinde criterii de clasificare a exercițiilor fizice, iar coloana **B**, tipuri de exerciții. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**.

- | A | B |
|--|---|
| a. din punctul de vedere al structurii și al formei | 1. exerciții endocrino-metabolice |
| b. după calitățile motrice vizate | 2. exerciții cu mingi medicinale |
| c. după componentele antrenamentului sportiv | 3. exerciții de concurs |
| d. după funcțiile îndeplinite | 4. exerciții de recuperare |
| e. după gradul de constrângere | 5. exerciții în grup |
| f. după intensitatea efortului | 6. exerciții maxime |
| g. după natura contracției musculare | 7. exerciții pentru forță |
| h. după natura efectelor pe care le induc | 8. exerciții pentru pregătirea tehnică |
| i. după sistemele biologice solicitate | 9. exerciții simple și complexe |
| j. după tipul de încărcătură adițională | 10. exerciții statice |
| | 11. exerciții tipizate |

Subiectul al III-lea

30 de puncte

Sportul este o formă de educație care folosește întrecerea și competiția. Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe:

- a.** Precizați perioadele de dezvoltare a sportului în România. 12 puncte
- b.** Definiți Carta Europeană a Sportului. 8 puncte
- c.** Menționați cinci planuri în care funcțiile sportului își definesc rolul. 10 puncte