

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
7 MARTIE 2025

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

20 de puncte

1. „Gimnastica suedeză” - adaptarea exercițiului fizic la organism, din punct de vedere anatomic și funcțional, a fost creată de școala scandinavă al cărei reprezentant a fost:

- a. Adolf Spiess
- b. Antonio Samaranch
- c. Guts Muths
- d. Per Henrik Ling

2. Structura motrică elaborată cu scopul identificării, constatării, descoperirii sau verificării unei însușiri sau a unei componente a capacității motrice se numește:

- a. capacitate de performanță
- b. efort de competiție
- c. pregătire de specialitate
- d. probă de control

3. Modul în care se succed mișcărilor componente, precum și relațiile dintre acestea reprezintă:

- a. clasificarea exercițiului fizic
- b. conținutul exercițiului fizic
- c. etapizarea exercițiului fizic
- d. forma exercițiului fizic

4. Starea tranzitorie, produsă de o activitate prelungită sau excesivă, caracterizată prin scăderea potențialului funcțional al organismului și printr-o senzație subiectivă, caracteristică, reprezintă:

- a. oboseala
- b. refacerea
- c. restabilirea
- d. revenirea

5. Procesul fiziologic prin care organismul pierde surplusul de căldură se numește:

- a. termogenează
- b. termoizolant
- c. termoliză
- d. termoreglare

6. Cerința că partenerii trebuie să aibă o valoare mai scăzută decât formația care se antrenează, reprezintă o caracteristică a jocului:

- a. competițional
- b. de antrenament
- c. de verificare
- d. școală

7. Proprietatea țesăturilor, din care este confecționat echipamentul sportiv, de a absorbi apa sau vaporii de apă, se numește:

- a. higroscopicitate
- b. impermeabilitate
- c. permeabilitate
- d. termoplasticitate

8. Funcția de dezvoltare cognitivă acționează în planul:

- a. biologic
- b. economic
- c. educațional
- d. social

9. Instituția de stat frecventată îndeosebi de efebi (oameni liberi), unde se practica exercițiile fizice, însoțite de muzică, se numea:

- a. gimnaziu
- b. liceu
- c. palestră
- d. pedotrib

10. Mijloacele de antrenament sau de lecție se împart în trei categorii:

- a. de apropiere, de dezvoltare, de pregătire psihică
- b. de efort, de revenire, de pregătire fizică
- c. de pregătire generală, cu caracter mixt, de pregătire specifică
- d. de restabilire, de competiție, cu partener

B. Citiți cu atenție enunțurile următoare. Transcrieți, pe foaia de concurs, cifra corespunzătoare fiecărui enunț și notați în dreptul ei litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals.

10 puncte

1. Oboseala psihică sau subiectivă diminuează capacitatea de performanță a sportivilor. 2 puncte

2. Atitudinile exprimă preferința pentru anumite discipline sportive. 2 puncte

3. După natura contracției musculare, exercițiul fizic se clasifică în exerciții tipizate, individuale, libere. 2 puncte

4. Ambianța este influențată de ereditate, dar fără a avea un rol determinant. 2 puncte

5. Capacitatea motrică este o rezultată a interacțiunii dintre componentele stabile și componentele de stare. 2 puncte

Subiectul al II-lea

30 de puncte

1. Coloana **A** cuprinde noțiuni de bază și specifice domeniului sportiv, iar coloana **B** cuprinde scurte note definitorii ale acestora. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**.

20 de puncte

A	B
a. pregătire fizică	1. element de bază al oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate sau construirii de acțiuni motrice
b. exercițiu fizic	2. acțiune motrică cu valoare instrumentală, concepută și programată în vederea realizării obiectivelor educației fizice și sportului
c. efort fizic	3. sistem de acte motrice prin care se atinge un scop imediat unic sau integrat într-o activitate motrică
d. acțiune motrică	4. cifră prestabilită, valoare standardizată, care atestă nivelul minim de atins sau de depășit al unei aptitudini sau componente a capacității motrice
e. normă de control	5. sistem de măsuri, mijloace, metode prin care se asigură dezvoltarea indicilor morfologici, a capacității funcționale, a calităților motrice de bază specifice diferitelor ramuri sportive
	6. proces și stimul predominant biologic, care determină organismul să răspundă cu reacții organice de adaptare, corespunzătoare parametrilor planificați

2. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere. **10 puncte**

Volumul reprezintă cantitatea totală de (1) ... sau lucrul mecanic apreciat prin distanțe parcurse, acțiuni complexe etc. Durata stimulului reprezintă ... (2) ... cât acesta acționează singular sau în serii, în cadrul unor structuri de antrenament. Densitatea stimulilor exprimă ... (3) ... dintre timpul de aplicare a stimulului și timpul de ... (4) ... pe structură de antrenament. Intensitatea efortului reprezintă ... (5) ... de lucru mecanic efectuat pe unitatea de ... (6) În sporturile ciclice intensitatea este dată de ... (7) ... de deplasare, iar în gimnastică sau alte sporturi aciclice, de .. (8) .. execuțiilor tehnice/minut. La jocurile sportive și în sporturile de luptă intensitatea este dată de .. (9) .. și ... (10) ... de execuție al acțiunilor tehnico-tactice.

Subiectul al III-lea**30 de puncte**

Sportul este un fenomen social a cărui apariție și evoluție este atestată documentar.

- a. Numiți două dintre scopurile pentru care au fost folosite inițial exercițiile fizice. 8 puncte
- b. Menționați cele două referiri ale documentelor istorice privind importanța practicării exercițiilor fizice în India. 4 puncte
- c. Prezentați apariția și evoluția sportului în China. 5 puncte
- d. Prezentați apariția și evoluția sportului în Grecia. 5 puncte
- e. Numiți doi oameni de cultură ai Greciei antice care au evidențiat rolul exercițiilor fizice. 4 puncte
- f. Scrieți cuvintele celebre ale poetului latin Juvenal referitoare la beneficiile practicării exercițiilor fizice. 4 puncte