

EXAMENUL DE BACALAUREAT

Probă scrisă la PREGĂTIRE TEORETICĂ SPORTIVĂ Licee cu program sportiv

Tip probă: e

Sesiunea iunie-iulie 2006

VARIANTA 2

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

SUBIECTUL I. (20 puncte)

Citiți cu atenție enunțurile următoare. Transcrieți, pe foaia de examen, 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.

1. Jocurile Olimpice Antice erau dedicate zeilor.
2. Selecția este prezentă în viața unui sportiv până la încheierea carierei sale sportive.
3. Sistemul de joc este specific ramurilor sportive individuale.
4. Vitaminele sunt substanțe alimentare prezente în alimente, fiind mai numeroase în alimentele proaspete.
5. Complexitatea efortului fizic reprezintă gradul de solicitare a organismului față de posibilitățile maxime.

SUBIECTUL II. (20 puncte)

Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe:

1. Precizați ce tip de indice al organismului este frecvența cardiacă.
2. Descrieți fracturile deschise.
3. Specificați una dintre măsurile/procedurile **immediate** de refacere după antrenament sau concurs.
4. Specificați în cadrul căror tipuri de sporturi se practică slăbirea.

SUBIECTUL III. (21 puncte)

1. (9 puncte)

Coloana **A** cuprinde exemple de concepte fundamentale, iar coloana **B** cuprinde definiții ale unor concepte fundamentale. Scrieți, pe foaia de examen, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**.

A	B
a. educație fizică	1. rezultanta interacțiunii predispozițiilor ereditare cu condițiile educative de formare a acestora și activitatea fizică efectivă a subiectului
b. sport	2. procesul pedagogic desfășurat sistematic, continuu și gradat, de adaptare a organismului la eforturi fizice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte, în una dintre formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice
c. antrenament sportiv	3. activitatea specializată de întrecere, care se desfășoară în baza unor regulamente, în vederea obținerii unor performanțe, concretizate în recorduri sau victorii 4. activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice, în scopul măririi potențialului biologic al omului, în concordanță cu cerințele sociale

2. (12 puncte)

Coloana **A** cuprinde tipuri de sporturi, iar coloana **B** cuprinde exemplificări ale diferitelor tipuri de sporturi. Scrieți, pe foaia de examen, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**.

A	B
a.sporturi de sezon	1.box
b.sporturi naționale	2.înot sincron
c.sporturi pentru femei	3.oină
d.sporturi cu caracter static	4.șah
	5.schi alpin

SUBIECTUL IV. (29 puncte)

A. (16 puncte)

Conținutul antrenamentului sportiv impune asigurarea unei alimentații adecvate.

1. Precizați unul dintre dezideratele pe care trebuie să le îndeplinească alimentația unui sportiv.
2. Denumiți noțiunea care reflectă echilibrul dintre aportul de alimente și consumul de energie.
3. Menționați două dintre substanțele alimentare complexe/principiile alimentare.

B. (13 puncte)

Cantonamentul este o formă specială de organizare a pregătirii sportive.

1. Menționați specificul zonelor unde este recomandat să se organizeze un cantonament.
2. Precizați cele două forme de cantonament.
3. Precizați scopul urmărit prin fiecare dintre cele două forme de cantonament.