

PREGATIRE SPORTIVA TEORETICA

CLASA a IX-a

SUBIECTUL I

A. Scrieti pe foaia de raspunsuri varianta corecta :

1. Cei 4A ai performantei sunt :
 - a) aptitudini, atitudini, ambianta, aerob
 - b) aptitudini, ambianta, antrenament, altitudini
 - c) aptitudini, atitudini, antrenament, ambianta
 - d) aerob, anaerob, altitudini, ambianta
2. Activitatea zilnica este ghidata dupa regula celor:
 - a) 8 x 3h
 - b) 3 x 6h
 - c) 6 x 4h
 - d) 3 x 8h
3. Programul zilnic al sportivului reprezinta :
 - a) repartizarea activitatii sportive
 - b) activitatea extrasportiva
 - c) repartizarea judicioasa a activitatilor zilnice
 - d) repartizarea activitatilor scolare
4. Reprezentantul scolii de ducatie fizica din Suedia a fost :
 - a) Per Henrik Ling
 - b) Francesco Amoros
 - c) Frederich Ludwig Jahn
 - d) Thomas Arnold
5. Exerciitiile fizice au suferit o tripla influenta :
 - a) a mediului natural, social si sportiv
 - b) a mediului natural, social si a personalitatii individului
 - c) a mediului natural, social si familial
 - d) a mediului social, asportiv si familial
6. : Dupa antrenament se recomanda refacerea prin :
 - a) cromoterapie
 - b) hidroterapie
 - c) fizioterapie
 - d) kinetoterapie
7. Parametrii efortului sunt :
 - a) volum, durata, variabil, specific
 - b) volum, intensitate, extensiv, durata

- c) volum, complexitate, durata, intensitate
 - d) aerob, anaerob, volum, standard
8. După calitățile motrice vizate, exercițiile fizice pot fi :
- a) supramaximale, maxime, submaximale
 - b) cu partener, cu haltera, cu mingi medicinale
 - c) neuromusculare, cardiorespiratorii, endocrino-metabolice
 - d) pentru viteză, rezistență, forță, coordonare
9. Mijloacele competiționale sunt :
- a) de pregătire generală, specifice și cu caracter mixt
 - b) jocul de verificare, jocul școală, jocul amical
 - c) de pregătire generală, specifică, și jocul de antrenament
 - d) jocul de verificare, jocul amical, de pregătire specifică și cu caracter mixt
10. După terminarea efortului masa trebuie să se ia după cel puțin :
- a) 20 minute
 - b) 30 minute
 - c) 60 minute
 - d) 10 minute