**Test de verificare a cunoștințelor teoretice**

**Clasa a VI a**

**1. Tonicitatea este: 10 puncte**

a. proprietatea mușchilor de a fi într-o permanentă stare de contracție musculară

b. proprietatea mușchilor de a fi menținuți în stare de funcționare prin stimulare

c. proprietatea mușchilor de a fi menținuți în stare de funcționare prin hrănire cu substanțe energetice prin vasele de sânge

**2. Indicii morfologici sunt: 5 puncte**

a. înălțimea, masa corporală, anvergura

b. frecvența respiratorie, frecvența cardiacă în repaus

**3. Viteza reprezintă: 10 puncte**

a. calitatea motrică de a executa mișcări cu întregul corp sau doar cu segmente ale acestuia într-un timp cât mai scurt

b. calitatea motrică ce te ajută să înveți rapid mișcări noi

c. calitatea motrică ce are capacitatea de a învinge o rezistență, sau de a transporta și a trage unele greutăți prin contracții musculare

d. calitatea motrică de a depune eforturi fără apariția oboselii

**4. Jocul sportiv handbal este: 5 puncte**

a. joc de echipă

b. joc individual

**5. În jocul de handbal: 10 puncte**

a. driblingul reprezintă pasarea mingii de la un jucător la altul

b. este modalitatea de a te deplasa pe teren atunci când ai mingea

c. reprezintă împingerea mingii în sol pe loc sau din deplasare cu o mînă

d. reprezintă împingerea mingii în sol pe loc sau din deplasare cu două mâini

**6. Aruncarea la poartă de la 7m se acordă atunci când: 10 puncte**

a. sunt abateri grave în comportamentul față de adversar, în propria jumătate de teren

b. împiedică neregulamentar, o situație clară de gol

c. când adversarul aruncă mingea de la 9m și lovește un coechipier

**7. Stretching reprezintă o metodă de: 10 puncte**

a. întindere timp de 10 secunde

b. menținerea poziției timp de 20-30 secunde

c. mișcare în aer liber

**8. Tonusul muscular moderat apare în: 10 puncte**

a. somn

b. poziția stând

c. în timpul practicării sportului-alergare

**9. Anvergura reprezintă: 10 puncte**

a. un complex de dezvoltare armonioasă

b. amplitudinea, ritmul,expresivitatea mișcării

c. distanța dintre vârfurile degetelor mijlocii de la o mînă la cealaltă, atunci când acestea sunt extinse

**10. Îndemânarea este: 10 puncte**

a. calitatea motrică ca te ajută să înveți rapid mișcări noi

b. este calitatea motrică ce se dezvoltă în poziția de repaus

c. fază fixă de joc în care echipa din atac repune mingea din colțul terenului

**Notă:**

* **Toate subiectele sunt obligatorii.**
* **Timpul de lucru efectiv este de 20 minute.**
* **Se acordă 10 puncte din oficiu!**

**Borderou de corectare și notare**

* **Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit în barem.**
* **Se acordă zece puncte din oficiu. Punctajul total este de 100 de puncte. Nota finală se calculează prin împărțirea la zece a punctajului total acordat pentru lucrare.**

**1. a, b, c**

**2. a**

**3. a**

**4. a**

**5. b, c**

**6. a, b**

**7. b**

**8. b**

**9. c**

**10. a**