**TEST LA PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ**

**CLASA a X-a**

* Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.

 **Subiectul I – 20 de puncte**

 Pregătirea tactică se referă la ansamblul de măsuri, mijloace şi metode folosite pentru însuşirea tacticii specifice fiecărei ramuri de sport.

1. definiţi tactica
2. prezentaţi componentele tacticii

 **Subiectul II – 30 de puncte**

Scrieţi un eseu de 1-2 pagini cu tema „Jocurile Olimpice antice”. În elaborarea eseului veţi avea în vedere următoarele repere:

1. prezentarea primelor 5 zile de desfăşurare a Jocurilor Olimpice antice
2. prezentarea şi explicarea expresiei greceşti „armonie”
3. evidenţierea a 6 probe ce se desfăşurau în cadrul Jocurilor olimpice antice
4. precizarea a cel puţin doi eroi ai Jocurilor olimpice antice
5. definirea conceptului de „pace sacră”
6. precizaţi cel puţin 6 ediţii de desfăşurare a Jocurilor Olimpice antice

Notă: se punctează şi utilizarea adecvată a limbajului de specialitate (2 puncte), structura prezentării-introducere, cuprins, concluzii (2 puncte) şi încadrarea eseului în limita minimă de spaţiu precizată (1 punct).

**Subiectul III – 20 de puncte**

1. Scrieţi pe foaia de concurs, informaţia corectă care completează spaţiile libere:

 5 puncte

Tehnica reprezintă ................ (1) de structuri motrice .................. (2) fiecărei ramuri de sport efectuate ............... (3) şi ................ (4) în vederea obţinerii unui ................... (5) maxim.

1. Răspundeţi, pe foaia de concurs următoarelor cerinţe: 15 puncte
2. Enumeraţi 3 direcţii din pregătirea psihologică, care îl ajută pe antrenor în optimizarea relaţiei lui cu sportivul.
3. Definiţi principiile antrenamentului sportiv.
4. Menţionaţi un principiu folosit în antrenamentul sportiv.
5. Definiţi primul ajutor.
6. Menţionaţi una din componente tehnicii sportive.

**Subiectul IV – 20 de puncte**

a. menţionaţi etapele primului ajutor în cazul plăgilor 6 puncte

b. precizaţi etapele imobilizării provizorii 5 puncte

c. enumeraţi rolurile apei în organism 7 puncte

d. menţionaţi categoriile în care se împart vitaminele: 2 puncte

**Subiect elaborat de:**

Prof. Tică Dan-Alexandru, Inspectoratul Școlsr Județean Dâmbovița

 Prof. Marin Sorin-Gabriel, Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

**BAREM DE CORECTARE ŞI DE NOTARE**

**CLASA a X-a**

* Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit prin barem.
* Se vor puncta orice alte formulări şi modalităţi de rezolvare corectă a cerinţelor, în acord cu ideile precizate în barem.

 **Subiectul I – 20 de puncte**

1. Se acordă 4 puncte pentru definiţia corectă şi completă. Pentru un răspuns parţial complet sau incomplet se acordă 2 puncte.
2. Se acordă 4 puncte pentru fiecare dintre componente tacticii precizate corect şi complet. Pentru un răspuns parţial complet sau incomplet se acordă 2 puncte. (4 x 4 puncte = 16 puncte)

 **Subiectul II – 30 de puncte**

 a. Se acordă câte 2 puncte pentru prezentarea fiecărei zile de desfăşurare a J.O. antice.

 (5 x 2 = 10 puncte)

 b. Se acordă câte 4 puncte pentru prezentarea şi exemplificarea corectă şi completă a expresiei greceşti „armonia”. Pentru un răspuns parţial complet sau incomplet se acordă 2 puncte.

 c. Se acordă câte 1 punct pentru evidenţierea corectă a fiecărei probe de desfăşurare în cadrul J.O. antice. (6 x 1punct = 6 puncte)

 d. Se acordă cîte 1 punct pentru precizarea corectă a doi eroi J.O. antice. (2 x 1punct = 2 puncte)

 e. Se acordă 2 puncte pentru definirea corectă a conceptului de „pace sacră” . Pentru un răspuns parţial complet sau incomplet se acordă 1 punct.

 f. Se acordă câte 1 punct pentru precizarea corectă a fiecărei ediţii de desfăşurare a J. O. antice.

 (6 x 1 punct = 6 puncte)

 **Subiectul III – 20 de puncte**

1. (5 x 1 = 5 puncte).

Se acordă câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect astfel: (1) – sistem; (2) – specifice; (3) – raţional; (4) – economic; (5) – randament.

1. (5 x 3 puncte = 15 puncte)

Se acordă câte 3 puncte pentru fiecare răspuns corect după cum urmează:

1. Se acordă câte 1 punct pentru enumerarea corectă a oricăror 3 direcţii din pregătirea psihologică. (3 x 1punct = 3 puncte)

2. Se acordă 3 puncte pentru definirea corectă şi completă a principiilor antrenamentului sportiv. Pentru un răspuns parţial complet sau incomplet se acordă 2 puncte.

3. Se acordă 3 puncte pentru menţionarea corectă a oricărui principiu folosit în antrenamentul sportiv.

4. Se acordă 3 puncte pentru definirea corectă şi completă a primului ajutor. Pentru un răspuns parţial complet sau incomplet se acordă 2 puncte.

5. Se acordă 3 puncte pentru menţionarea corectă a oricăreia dintre componentele tehnicii.

 **Subiectul IV – 20 de puncte**

 a. Se acordă câte 1 punct pentru menţionarea corectă a fiecărei etape a primului ajutor în cazul plăgilor. (6 x 1punct = 6 puncte)

 b. Se acordă câte 1 punct pentru menţionarea corectă a fiecărei etape ai mobilizării provizorii.

 (5 x 1 punct = 5 puncte)

 c. Se acordă câte 1 punct pentru menţionarea corectă a fiecărui rol (7 x 1 = 7 puncte)

 d. Se acordă câte 1 punct pentru fiecare categorie menţionată. (2 x 1 punct= 2 puncte)

**Barem elaborat de:**

Prof. Tică Dan-Alexandru, Inspectoratul Școlsr Județean Dâmbovița

 Prof. Marin Sorin-Gabriel, Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște