

BACALAUREAT SESIUNEA AUGUST – SEPTEMBRIE 2006

**PROBĂ SCRISĂ LA PREGĂTIRE TEORETICĂ SPORTIVĂ
LICEE CU PROGRAM SPORTIV**

PROBA E

Sesiunea august-septembrie 2006

VARIANTA 3

- 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. Pierre de Coubertin este considerat “părintele” Jocurilor Olimpice Moderne.
2. Sistemul de 3-15 lecții, desfășurat de regulă pe parcursul unei săptămâni, reprezintă macrostructura.
3. Sistemul de joc este un element component al pregătirii tactice.
4. Temperatura scăzută a mediului provoacă creșterea consumului energetic al organismului.
5. Pauzele active dintre repetări cuprind ușoare exerciții de forță a brațelor.

SUBIECTUL II. (20 puncte)

Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe:

1. Menționați ce tip de indice al organismului este înălțimea.
2. Precizați una dintre principalele sarcini ale părții fundamentale a lecției de antrenament sportiv.
3. Precizați ce tip de indice al organismului este capacitatea vitală.
4. Specificați una dintre măsurile de prim ajutor în cazul unei contuzii.

SUBIECTUL III. (21 puncte)

1. (9 puncte)

Coloana **A** cuprinde criterii de clasificare a diferitelor tipuri de pauză, iar coloana **B** cuprinde exemplificări ale unor tipuri de pauză, clasificate după anumite criterii. Scrieți, pe foaia de examen, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**.

A

B

- | | |
|-----------------------------|---|
| a.după durată | 1. pauze aerobe, anaerobe |
| b.după conținut | 2. pauze lungi, scurte |
| c.după caracterul refacerii | 3. pauze active, pasive |
| | 4. pauze incomplete, complete, cu supracompensare |

2. (12 puncte)

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

A

B

- | | |
|-------------------------|---|
| a.întinderile musculare | 1.stări patologice produse prin acțiunea intensă și prelungită a razelor solare asupra craniului |
| b.entorsele | 2.accidente produse de întinderea fibrelor musculare mai mult decât permite elasticitatea țesutului |

- | | |
|--------------|---|
| c.luxațiile | 3.traumatisme articulare produse prin mișcări violente, a căror amplitudine depășește limitele fiziologice, dar nu scot suprafețele articulare din poziția lor anatomică normală |
| d.fracturile | 4.traumatisme articulare produse prin acțiuni de suprasolicitare, care scot suprafețele articulare din poziția lor anatomică normală
5.leziuni osoase caracterizate prin întreruperea continuității țesutului osos |

SUBIECTUL IV. (29 puncte)

A. (17 puncte)

Selecția sportivă este o acțiune esențială pentru desfășurarea activității sportive.

1. Precizați ce tip de proces este selecția, din punctul de vedere al continuității.
2. Menționați pe ce durată este prezentă selecția în activitatea unui sportiv.
3. Specificați un criteriu morfologic de selecție.
4. Specificați un criteriu fiziologic de selecție.

B. (12 puncte)

Simbolurile olimpice au dobândit o mare forță spirituală și tradițională.

1. Numiți unul dintre simbolurile olimpice.
2. Precizați semnificația simbolului olimpic numit.
3. Menționați numele a doi sportivi români, medaliați la Jocurile Olimpice.