

MOCANU GEORGE DĂNUȚ

**TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI
SPORTULUI
- CULEGERE DE TESTE GRILĂ -
PENTRU STUDENȚII ANULUI I LICENȚĂ**



Galati University Press

2016

Copyright © 2016 Galati University Press

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă în nicio formă fără acordul scris al editurii.

Colecția Educație Fizică și Sport

Galati University Press – Cod CNCS 281

Editura Universității „Dunărea de Jos” din Galați

Str. Domnească, nr. 47, 800008 – Galați, ROMANIA

Tel. 0336 13 01 39; Fax: 00 40 236 46 13 53

gup@ugal.ro

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Claudiu MEREUȚĂ

Prof. univ. dr. Liliana NANU

Lector

Prof. univ. dr. Floriana POPESCU

ISBN 978-606-696-065-6

Editura Universității „Dunărea de Jos” din Galați.

CUVÂNT ÎNAINTE

Disciplină fundamentală în planurile de învățământ ale Facultăților de Educație Fizică și Sport, „*Teoria educației fizice și sportului*” constituie suportul de bază în însușirea noțiunilor elementare legate de apariția și evoluția educației fizice și sportului, conceptele care le definesc, principiile, metodele și componentele procesului instructiv-educativ, precum și modalitățile de predare, proiectare și evaluare în domeniul educației fizice și sportului.

Autorul, prin elaborarea prezentei lucrări se adresează atât studenților facultăților de profil cât și specialiștilor din domeniu, testele grilă propuse a fi rezolvate, constituind un mijloc de verificare, consolidare și perfecționare a cunoștințele de specialitate necesar procesului de predare, dar mai ales necesar susținerii numeroaselor examene de specialitate.

Meritul autorului este reprezentat de modalitatea în care a reușit să-și structureze culegerea de teste pe opt capitole, surprinzând cele mai importante aspecte ale teoriei educației fizice și sportului, propunând un număr de peste 800 de întrebări cu 3 până la 6 răspunsuri prestabilite, din care, respondenții vor trebui să selecteze răspunsul corect.

Apreciez și recomand cu încredere utilizarea acestei lucrări, de către toți cei interesați în aflarea propriului nivel de însușire a informațiilor primare, în verificarea cunoștințelor acumulate în anii studenției și în cei de predare ulterioară.

Prof. univ. dr. Liliana Nanu

CUPRINS

CAPITOLUL 1.	
TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI CA DISCIPLINĂ ȘTIINȚIFICĂ	pag. 5
CAPITOLUL 2.	
CONCEPTELE FUNDAMENTALE ALE TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI	pag. 10
CAPITOLUL 3.	
EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL CA ACTIVITĂȚI SOCIALE	pag. 43
CAPITOLUL 4.	
SISTEMUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ROMÂNIA	pag. 63
CAPITOLUL 5.	
SISTEMUL MIJLOACELOR CARACTERISTICE ACTIVITĂȚILOR MOTRICE	pag. 76
CAPITOLUL 6.	
DEPRINDERILE ȘI PRICEPERILE MOTRICE	pag. 93
CAPITOLUL 7.	
CUNOȘTINȚELE DE SPECIALITATE	pag. 119
CAPITOLUL 8.	
CALITĂȚILE MOTRICE/APTITUDINILE MOTRICE	pag. 123
RĂSPUNSURI CORECTE.....	pag. 232
BIBLIOGRAFIE.....	pag. 239

CAPITOLUL 1 TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI CA DISCIPLINĂ ȘTIINȚIFICĂ

1. Unele din criteriile fundamentale care conferă TMEFS statutul de disciplină științifică sunt următoarele:
 - a. Are legături directe cu pedagogia, filosofia, informatica, economia.
 - b. Este subordonată direct fiziologiei și biochimiei efortului fizic.
 - c. Existența unor termeni, noțiuni, concepte clar definite și acceptate de toți specialiștii domeniului.
 - d. Are obiect de studiu/domeniu propriu de cercetare, care constă în perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor prin procesul de practicare sistematică a exercițiilor fizice.
 - e. Beneficiază de un volum ridicat de date –informații- de natură teoretică sau furnizate de activitatea practică, ce permit o fundamentare științifică a domeniului propriu cât și perfecționarea acestuia.
 - f. Urmărește prioritar doar asigurarea stării de sănătate a populației adulte și a vârstnicilor.

2. Din ansamblul de metode de cercetare utilizate, cea mai obiectivă este considerată a fi:
 - a. Metoda interviului și anchetei pe bază de chestionar.
 - b. Metoda istorică și hermeneutică.
 - c. Metoda experimentului și a studiului experimental.
 - d. Studiul bibliografiei de specialitate.
 - e. Monografia și studiul de caz.

3. Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice se face prioritar prin:
 - a. Practicarea sistematică a exercițiilor fizice.
 - b. Educație morală, estetică și intelectuală.
 - c. Alimentație hiperproteică și hiperglucidică.
 - d. Nu este nevoie de intervenția niciunui factor, ereditatea asigură exclusiv o conformație corporală ideală și o capacitate motrică de nivel superior.
 - e. Sunt suficiente doar exerciții de respirație.

4. Ipotezele de lucru și caracterul prospectiv al TMEFS vizează următoarele preocupări:
 - a. Eficientizarea tehnologiei didactice corespunzătoare caracteristicilor elevilor pentru diferitele cicluri de instruire.
 - b. Accelerarea procesului de învățare motrică.

- c. Asigurarea unei curbe optime a efortului fizic/dozarea sa eficientă în funcție de particularitățile celor vizați.
 - d. Adaptarea continuă a formei documentelor de planificare în vederea obiectivizării și cuantificării cât mai precise a mijloacelor și metodologiei utilizate.
 - e. Îmbunătățirea sistemului de evaluare utilizat pentru cuantificarea și notarea performanțelor fizice
 - f. Depistarea modalităților de implicare activă a elevilor în activitățile ce implică efort fizic în afara orarului școlar/activitățile independente.
5. Principiile, regulile, normele, cerințele au rol pentru:
- a. A crește numărul de exerciții fizice care pot fi utilizate în procesul de dezvoltare a forței și rezistenței.
 - b. Ele sunt metode utilizate pentru îmbunătățirea coordonării și a flexibilității.
 - c. Dacă se respectă, ele asigură caracterul organizat și eficiența ridicată a activităților motrice din domeniu.
6. Volumul crescut de date științifice care aparține TMEFS este furnizat de:
- a. Doar de activitatea practică, ce evidențiază și aduce în prim plan noi modalități de lucru.
 - b. Doar de preocupările teoreticienilor care analizează și fundamentează științific activitățile domeniului, de datele furnizate în urma procesului de cercetare științifică.
 - c. Ambele variante au un aport în îmbogățirea continuă a fondului de informații existent.
7. Aristotel a promovat în antichitate:
- a. Necesitatea utilizării exercițiilor de forță, ca premisă pentru îmbunătățirea mișcărilor coordonate.
 - b. Îmbinarea între educația fizicului cu preocupările pentru educația intelectuală și morală.
 - c. Introducerea jocurilor sportive ca mijloc de recreere în școli.
 - d. Principiul accesibilității eforturilor fizice, preluat ulterior de sistemul suedez de educație fizică și care are valabilitate și astăzi.
 - e. Niciunul dintre punctele enumerate anterior.
8. Hipocrat evidențiază următoarea idee:
- a. Importanța exercițiilor fizice și a unei alimentații raționale ca factori preventivi și de tratament în diverse patologii.

- b. Rolul important al intensității efortului fizic în asigurarea dezvoltării fizice corecte și armonioase.
 - c. Importanța proceselor de coordonare în ameliorarea vitezei de deplasare.
 - d. Lucrul cu greutate este fundamental pentru o bună pregătire fizică militară.
9. J.J. Rousseau consideră că în raport temporal cu educația intelectuală, educația fizică ar trebui:
- a. Să o preceadă pe cea intelectuală.
 - b. Să fie realizată simultan.
 - c. Să succeadă educației intelectuale.
10. I. Kant afirmă că principalele efecte ale educației fizice s-ar concretiza în:
- a. Intrarea rapidă în formă sportivă și obținerea de performanțe fizice în competiții.
 - b. Dezvoltarea personalității puternice prin valorificarea potențialului ereditar, asigurarea unei pregătiri corespunzătoare pentru activitatea productivă și viață.
 - c. Definirea musculaturii la nivelul membrelor inferioare.
 - d. Creșterea capacității de efort anaerob lacticid.
11. Lucrarea *Gimnastica pentru tineret* - publicată de Guts-Muths - este considerată a fi:
- a. Prima culegere cu exerciții de dezvoltare fizică armonioasă.
 - b. Prima carte modernă de educație fizică, care definește fundamentele pedagogice ale educației fizice școlare.
 - c. Prima carte care tratează problematica educației fizice militare.
 - d. Prima carte care evidențiază stadiile antrenamentului sportiv și principiile de bază ale acestuia.
 - e. Primul tratat care evidențiază importanța înotului în asigurarea armoniei corporale.
12. Între teorie și practică există următoarele raporturi și legături:
- a. Teoria emite periodic noi idei/ipoteze de lucru care sunt verificate în practică, fiind astfel validate sau invalidate.
 - b. Teoria înregistrează critic și selectiv concluziile rezultate în urma activităților practice, apoi le poate generaliza.
 - c. Între teorie și practică nu există nicio legătură, fiecare domeniu presupune activități care nu implică intervenția celuilalt domeniu.

13. O parte din problematica vizată de TEFS se referă la următoarele componente:
- Metodologia predării atletismului în gimnaziu și liceu.
 - Metodologia predării gimnasticii ritmice și acrobatice în învățământul superior.
 - Elementele tehnico-tactice din principalele jocuri sportive.
 - Categoriile/Noțiunile fundamentale ale TEFS: educația fizică, sportul, antrenamentul sportiv, pregătirea fizică, condiția fizică, creșterea fizică, dezvoltarea fizică, capacitatea motrică etc.
 - Sistemul mijloacelor specifice și nespecifice educației fizice și sportului
 - Managementul și marketingul instituțiilor sportive.
 - Deprinderile și priceperile motrice, obișnuințele, cunoștințele de specialitate, calitățile/aptitudinile motrice, indicii morfo-funcționali etc.
14. Constituirea TMEFS ca disciplină științifică a avut loc în următorul interval de timp:
- Perioada renașcentistă
 - Antichitate
 - Perioada interbelică
 - După jumătatea secolului al XX-lea, în anii 60.
15. Unii din factorii care au determinat constituirea TEFS ca disciplină autonomă sunt:
- Progresele înregistrate în domeniile fiziologiei, biochimiei, economiei.
 - Includerea educației fizice ca disciplină în învățământul de toate gradele.
 - Asigurarea pregătirii de specialitate a cadrelor didactice de către instituțiile de învățământ superior.
 - Extinderea și mediatizarea fenomenului de practicare a exercițiilor fizice în rândul maselor.
 - Creșterea calitativă a bazei materiale, a instalațiilor și materialelor sportive.
16. Metodica educației fizice are următoare atribute:
- Este o disciplină derivată din statistica matematică cu aplicații în educație fizică și sport.
 - Este total independentă de TEFS.
 - Este considerată a fi o teorie a practicii eficiente sau teorie activă cu finalități practice.

- d. Ea abordează în principal problematica specifică procesului de practicare a exercițiilor fizice pe grade/cicluri de instruire.
 - e. Ea urmărește realizarea finalităților propuse pentru toate componentele procesului instructiv-educativ, stabilind cele mai eficiente forme de organizare și tehnologia didactică adecvată pentru îndeplinirea lor, ținând cont de toate variabilele implicate (vârstă, dezvoltare și nivel de motricitate, calitatea bazei materiale, factori climaterici, cerințele programelor de specialitate etc).
17. Disciplinele desprinse direct din TMEFS ca disciplină de sinteză sunt următoarele:
- a. TMEFS a tinerei generații, TMAȘ, TMEF școlare, TM diferitelor ramuri și probe sportive.
 - b. Economia și informatica economică.
 - c. Limbile clasice și limbile moderne aplicate.
18. TMEFS are legături și cu următoarele discipline de graniță care pot îmbunătăți fondul de idei al domeniului nostru de activitate:
- a. Pedagogia efs, psihologia efs, sociologia efs, istoria efs.
 - b. Management, marketing și legislație în efs.
 - c. Kinesiologia, anatomia și biomecanica efs, fiziologia efs, biochimia efs, refacerea în efs, igiena, controlul și asistența medicală în efs.
 - d. Metodologia cercetării științifice în domeniul activităților motrice.

CAPITOLUL 2 CONCEPTELE FUNDAMENTALE ALE TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

19. Conceptele fundamentale ale TMEFS, categoriile, noțiunile au următorul rol:
- a. Stabilesc principalele reguli și metodologia de predare utilizată.
 - b. Definesc o terminologie recunoscută și acceptată de către toți specialiștii din domeniu și care va facilita comunicarea.
 - c. Prezintă modalitatea concretă de dozare a efortului fizic în timpul activităților motrice.
 - d. Evidențiază caracteristicile motrice și funcționale ale diferitelor categorii de populație.
 - e. Subliniază legătura dintre TMEFS și Fiziologia efortului fizic.
20. Mișcarea sau motricitatea omului se referă exclusiv la:
- a. forma unei mișcări la stimulii interni sau externi, cu ajutorul aparatului locomotor.
 - b. Capacitatea musculaturii de a produce eforturi explozive/de forță-viteză.
 - c. Presupune totalitatea actelor și acțiunilor motrice efectuate de om cu ajutorul mușchilor scheletici, pentru întreținerea relațiilor sale cu mediul natural și social, inclusiv prin practicarea anumitor probe și ramuri de sport.
 - d. Doar la totalitatea mișcărilor cu caracter reflex.
21. Următoarele mișcări au un caracter ciclic/repetitiv:
- a. Mersul, alergarea.
 - b. Lovitura de atac din volei, șutul la poartă din fotbal, aruncarea la coș din baschet.
 - c. Înotul, ciclismul, schiul fond.
 - d. Săriturile la coardă și loviturile succesive din box.
 - e. Aruncarea la poartă din handbal, procedeele singulare din judo.
 - f. Flotările, genuflexiunile, tracțiunile la bară.
22. Mișcările involuntare sunt acte motrice caracterizate de :
- a. Lipsa planificării deliberate a acestora.
 - b. Reacții ale organismului la diferiți stimululi, tip arc reflex –reflexe de apărare la durere, cauzată de diferiți stimululi.

- c. Planificare detaliată a acțiunii motrice, execuția lentă și controlată a acesteia.
23. Mișcările pasive sunt caracterizate de următoarele atribute:
- a. Sunt acțiuni care nu presupun consum energetic propriu și nici contracții musculare voluntare.
 - b. Se realizează ca urmare a intervenției unor forțe externe care manipulează segmentele și produc mișcarea: partener, aparate speciale gen scripeți, automanipularea membrelor inferioare cu ajutorul celor superioare etc.
 - c. Se produc ca urmare a propriilor contracții musculare și sunt însoțite de un consum energetic ridicat.
 - d. Sunt utilizate frecvent în kinetoterapie, pentru depășirea nivelului de amplitudine maximă activă sau când problemele medicale nu permit deplasarea segmentelor prin eforturi proprii.
24. Mișcările automatizate sunt caracterizate de:
- a. Execuție dificilă și încetinită pe toată cursa mișcării, coordonare slabă și concentrare mentală excesivă pe elementele componente ale deprinderii respective.
 - b. Participare redusă a atenției la execuția efectivă a deprinderii, ca urmare a repetărilor multiple care au fixat foarte bine engrama motorie la nivel cortical. De exemplu: mers, scris, alergare etc.
 - c. Ușurință și fluentă în execuția deprinderilor aflate în faza de perfecționare, capacitate de direcționare a atenției pe modificările ce se petrec în contextul ambiental.
25. Actele motrice au următoarele atribute:
- a. Sunt cele mai simple/elementare forme de comportament motric voluntar sau reflex.
 - b. Sunt elementele constructive ale deprinderilor motrice-acțiuni cu grad mai ridicat de complexitate.
 - c. Sunt cele mai complexe și elaborate forme de comportament motric.
 - d. Exercițiile fizice simple sunt forme particulare de acte motrice sau gesturi motrice/gesteme.
26. Acțiunile motrice au următoarele caracteristici definiții:
- a. Sunt elementele constitutive ale actelor motrice.
 - b. Sunt forme mai complexe decât actele motrice, fiind în esență reprezentate de deprinderile și priceperile motrice.
 - c. Au structură motrică proprie și pot fi modificate, combinate și restructurate pentru a rezolva sarcini motrice concrete și imediate.

- d. Conținuturi ale învățării în toate programele de educație fizică școlară, incluzând deprinderi motrice de toate categoriile: elementare, aplicativ utilitare și specifice diferitelor ramuri și probe sportive.
27. Activitățile motrice sunt caracterizate de următoarele trăsături:
- Urmăresc obținerea unui efect complex de adaptare a organismului uman și perfecționare a dinamicii acestuia, în concordanță cu obiective clar precizate.
 - Sunt elementele componente ale exercițiilor fizice și ale deprinderilor motrice.
 - Activitățile motrice principale din domeniu sunt: educația fizică, antrenamentul sportiv, activitatea competițională, activitatea motrică recuperatorie, activitățile motrice de timp liber.
 - Înglobează acțiunile motrice și le încadrează într-un sistem specific de idei, reguli și forme de organizare.
28. Educația fizică este definită ca fiind:
- Latură a educației generale, alături de educația morală, intelectuală, estetică și tehnico-profesională.
 - Activitate care vizează doar acumulări pe planul dezvoltării fizice.
 - O modalitate de realizare dor efecte favorabile în planul pregătirii fizice.
 - Activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi, în principal, a potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sociale.
 - Un sistem de exerciții fizice care urmărește doar influențe favorabile pe plan spiritual și intelectual.
29. Dintre toate tipurile de activități motrice, educația fizică este:
- Rareori utilizată, pentru că are efecte prea slabe pe plan motric.
 - Utilizată frecvent, pentru efectele ei multiple și complexe pe plan motric, intelectual, afectiv, volitiv, moral etc.
 - În ultimii ani s-a renunțat definitiv la educație fizică, în favoarea antrenamentului sportiv, competițiilor sportive, kinetoterapiei, loisir-ului care au efecte mai rapide pe toate planurile și pentru toate categoriile de populație.
30. Educația fizică este socială prin:
- Solicitățile funcționale puternice induse de planificarea exercițiilor fizice.
 - Inducerea proceselor de hipertrofie și definire musculară.

- c. Utilizarea mijloacelor din probele atletice.
 - d. Maniera/tehnicile de organizare a grupurilor cu care se lucrează.
31. Educația fizică este biologică prin faptul că:
- a. Se soldează cu efecte vizibile asupra componentei somatice, asupra funcțiilor și sistemelor organismului, care vor influența favorabil nivelul de manifestare a aptitudinilor motrice.
 - b. Utilizează metode de predare din pedagogie.
 - c. Influențează creativitatea și imaginația elevilor.
 - d. Permite conturarea profilului moral al celor incluși sistematic în activitate.
 - e. Niciuna din variantele enumerate nu este corectă.
32. Educația fizică este pedagogică prin:
- a. Metodologia de lucru utilizată.
 - b. Solicitățile și variațiile parametrilor funcționali ca răspuns adaptativ la efortul fizic.
 - c. Modificările perimetrelor și diametrelor corpului.
 - d. Îmbunătățirea memoriei de lungă și de scurtă durată, stimularea imaginației, educarea voinței.
33. Sarcinile educației fizice sunt de 3 categorii:
- a. Specifice, informative și transferabile.
 - b. Specifice, formative și generale.
 - c. Nespecifice, formative și particulare.
 - d. Niciunul din punctele enumerate anterior nu este corect.
34. Două din sarcinile specifice ale educației fizice vizează:
- a. Dezvoltarea aptitudinilor motrice și optimizarea stării de sănătate.
 - b. Formarea deprinderilor motrice de bază și inițierea elevilor în jocul de baschet.
 - c. Formarea trăsăturilor de caracter, conturarea profilului moral.
 - d. Dezvoltarea abilităților de calcul matematic și a optimizarea vederii în spațiu.
35. Două din sarcinile specifice ale educației fizice vizează:
- a. Îmbunătățirea fondului de cunoștințe de specialitate, dezvoltarea personalității.
 - b. Învățarea alergării de garduri și a jocului de fotbal.
 - c. Aplicarea deprinderilor în activitatea cotidiană și cultivarea gustului estetic.

- d. Perfecționarea conformației corporale, obținerea și menținerea pe termen lung a unui potențial de muncă superior.
36. Educația fizică are următoarele sarcini formative:
- a. Dezvoltarea aptitudinilor motrice și perfecționarea conformației corporale.
 - b. Acumulări pe plan tehnico-profesional și estetic.
 - c. Formarea și consolidarea deprinderilor și priceperilor motrice, formarea cunoștințelor de specialitate în domeniu.
 - d. Îmbunătățirea indicatorilor funcționali și a celor somatici.
 - e. Niciunul din punctele enumerate anterior nu este corect.
37. Sarcinile generale ale educației fizice se axează pe:
- a. Definirea trăsăturilor pozitive de caracter.
 - b. Optimizarea procesului de pregătire fizică.
 - c. Asigurarea unei dezvoltări fizice corecte și armonioase, corectarea atitudinilor și deficiențelor fizice.
 - d. Îmbogățirea fondului de deprinderi și priceperi motrice.
 - e. Creșterea potențialului și randamentului productiv în muncă.
38. Încercuți cele 2 variante distincte de desfășurare a activității de educație fizică:
- a. Ca element al educației intelectuale
 - b. Ca proces instructiv-educativ organizat și desfășurat prioritar în instituțiile de învățământ.
 - c. Ca element subordonat antrenamentului sportiv.
 - d. Ca activitate independentă, în timpul liber al celor vizați.
39. Profesorul va conduce lecția de educație fizică organizată ca proces instructiv-educativ, ținând cont de următorii factori:
- a. Numărul de ore de limbi străine și matematică pe care elevii îl au alocat în planul de învățământ.
 - b. Numărul de ore de educație fizică, conținuturile programei școlare pentru fiecare clasă în parte, particularitățile motrice ale colectivelor cu care se lucrează, de feed-back-ul emis de elevi în funcție de calitatea predării etc.
 - c. Nu se ține cont de niciun factor, se predau aceleași conținuturi, cu aceeași metodologie la toate clasele, indiferent de posibilitățile sau interesele elevilor.
40. Autonomia elevilor în ora de educație fizică implică următoarele aspecte:

- a. Libertate totală acordată elevilor, aceștia fac ce vor în lecție, profesorul nu intervine deloc în conducerea activităților desfășurate.
 - b. Elevii vor prelua doar o parte din atribuțiile cadrului didactic, dar numai la un nivel superior de instruire, când au deja formate abilitățile de autoorganizare, autoconducere și autoevaluare.
 - c. Autonomia permite trecerea/treaptă intermediară de la activitatea dirijată excesiv de profesor în lecție, la activitatea independentă, cadrul didactic intervine periodic pentru remedierea deficiențelor semnalate și controlează îndeplinirea obiectivelor trasate la debutul activității.
41. Activitatea independentă este caracterizată de următoarele aspecte:
- a. Activitatea se desfășoară numai la orele de educație fizică din școală.
 - b. Profesorul planifică individual activitățile pentru fiecare elev în parte.
 - c. Se poate desfășura și la vârste foarte mici, indiferent de cunoștințele și posibilitățile elevilor.
 - d. Are loc doar în timpul liber al elevilor, nu în orele de educație fizică, fără prezența și intervenția cadrului didactic.
42. Activitatea independentă este caracterizată de următoarele aspecte:
- a. Necesită un nivel superior de pregătire științifică a celor implicați direct: cunoașterea tehnicii corecte de execuție, a noțiunilor de regulament, capacitatea de a selecta, combina și planifica exercițiile în funcție de efecte și scop, noțiuni de dozare a efortului fizic, cunoașterea metodologiei de pregătire fizică, determinarea valorilor indicatorilor funcționali, a propriilor puncte slabe.
 - b. Poate fi realizată fără nici un nivel de pregătire practică sau teoretică din partea celor implicați, la orice vârstă, neexistând riscuri de accidentări sau suprasolicitare.
 - c. Este indicat a fi utilizată la vârste mai mari, când nivelul de pregătire fizică, tehnică, tactică, teoretică este avansat și sunt reduse șansele de apariție a accidentărilor.
43. Dintre toate subsistemele/eșaloanele educației fizice, cel mai important este considerat a fi:
- a. Educația fizică profesională.
 - b. Educația fizică a vârstnicilor.
 - c. Educația fizică a tinerei generații.
 - d. Autoeducația fizică/activitatea fizică independentă.
 - e. Educația fizică militară.

- f. Educația fizică a adulților.
44. Între eșaloanele educației fizice sunt stabilite următoarele raporturi:
- Există legături strânse între ele, intercondiționări, chiar dacă finalitățile urmărite sunt diferite de la un eșalon la altul și fiecare eșalon are propriile sale caracteristici.
 - Nu există niciun fel de condiționare/legătură între eșaloane.
 - Obiectivele urmărite prioritar de educația fizică sunt identice pentru toate eșaloanele.
45. Educația fizică a tinerei generații este considerat cel mai important eșalon pentru că:
- Asigură pregătirea sportivilor de performanță la nivel internațional.
 - Permite atingerea celor mai ridicate curbe ale efortului fizic la vârsta la care se adresează, superioare chiar și celor caracteristice antrenamentului sportiv.
 - Permite cel mai bine dezvoltarea grupelor musculare la nivelul toracelui.
 - Asigură instruirea de bază, elementară, adică asimilarea cunoștințelor de specialitate, formarea-fixarea deprinderilor motrice de bază și aplicativ utilitare, introducerea în tehnica și tactica diferitelor ramuri și probe sportive, dezvoltarea calităților/aptitudinilor motrice.
46. Educația fizică a tinerei generații este considerat cel mai important eșalon pentru că:
- Permite transferul achizițiilor realizate la această grupă de vârstă pe toate planurile –motric, funcțional, somatic, cunoștințe, deprinderi - la nivelul tuturor celorlalte eșaloane, unde pot fi valorificate corespunzător.
 - Vârsta copilăriei permite solicitări fizice intense, similare celor adresate sportivilor adulți consacrați.
 - Există bune premise pentru dezvoltarea forței maxime și a rezistenței anaerobe lactacide, în special la ciclul primar și gimnazial.
 - Se poate atinge în orele de educație fizică nivelul de virtuozitate întâlnit la sportul de mare performanță.
47. Două dintre caracteristicile definiției ale educației fizice și care o deosebesc radical de restul activităților motrice din domeniu sunt:
- Caracterul accesibil al eforturilor.
 - Caracterul solicitărilor maxime ale eforturilor programate.

- c. Caracterul formării abilităților lingvistice.
 - d. Beneficiază de un număr foarte mare de exerciții prin comparație cu celelalte activități motrice.
 - e. Niciunul din punctele enumerate anterior.
48. Caracterul accesibil al educației fizice face referire la:
- a. Ușurința cu care toți elevii învață tehnica principalelor ramuri de sport la nivel avansat, de măiestrie sportivă, în special la vârste mici.
 - b. Capacitatea vârstnicilor de susține eforturi de volume și intensități ridicate, la fel ca sportivii de performanță.
 - c. Capacitatea sistemului de educație fizică din România de a oferi o bază materială sportivă de nivel european, pentru toate instituțiile de învățământ.
 - d. Se adresează tuturor persoanelor, indiferent de: potențial motric, stare de sănătate, vârstă, sex, profesie, rasă, apartenență etnică, orientare politică, religie, statut social, zonă geografică etc.
49. Numărul mare de exerciții cu care operează educația fizică este justificat de următorul argument:
- a. Fiecare cadru didactic concepe propriile exerciții cu care va lucra, total diferite de cele utilizate de alți profesori, chiar pentru aceeași grupă de vârstă și temă de lecție.
 - b. Elevii concep singuri exercițiile și le execută, acestea fiind astfel diferite de la un caz la altul.
 - c. Programa școlară este extrem de diversificată și presupune utilizarea unui număr foarte mare de exerciții pentru: capacitatea de organizare, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea calităților motrice, formarea deprinderilor motrice elementare, aplicativ-utilitare sau învățarea și consolidarea tehnicii din diferite ramuri de sport.
50. Caracterul competitiv al educației fizice este dat de:
- a. Participarea elevilor cu aptitudini sportive deosebite în procesul de antrenament sportiv din diferite asociații și cluburi sportive, pe anumite ramuri și probe sportive.
 - b. Existența unor scale de notare foarte exigente în educația fizică școlară, împrumutate din antrenamentul sportiv adresat copiilor de aceeași vârstă.
 - c. Prezența concursurilor și întrecerilor în educația fizică școlară, aspect care permite sportivizarea activităților desfășurate, aplicarea deprinderilor asimilate în condiții de adversitate și colaborare.

- d. Niciunul dintre punctele enumerate anterior.
51. Antrenamentul sportiv este definit ca:
- Activitate care se adresează doar celor cu posibilități limitate de efort în vederea recuperării parțiale a disponibilităților fizice.
 - Activitate care presupune doar participarea la competiții, fără a exista o pregătire anterioară pentru acestea.
 - Un proces instructiv educativ care vizează exclusiv dezvoltarea echilibrată a tuturor grupelor musculare.
 - Procesul instructiv educativ desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului omenesc la eforturi fizice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice.
52. Instruirea în antrenamentul sportiv urmărește:
- Realizarea celui mai ridicat nivel de pregătire specifică pe plan sportiv.
 - Acumulări puternice și exclusive pe plan intelectual.
 - Acumulări pe planurile care vor condiționa performanța sportivă: dezvoltare fizică, îmbogățirea fondului de procedee tehnice specifice, pregătire fizică, pregătire tactică etc.
 - Niciuna dintre variantele prezentate anterior.
53. Finalitatea urmărită prioritar în antrenamentul sportiv este:
- Epuizarea energetică a organismului prin solicitări de volume și intensități care depășesc posibilitățile sportivilor.
 - Atingerea formei sportive și menținerea acesteia pe parcursul competițiilor de obiectiv major/importante.
 - Programarea unor eforturi foarte puternice/maximale în faza de tranziție.
 - Învățarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază și aplicativ utilitare: mers, alergare, săritură, aruncare și prindere, cățărare, escaladare, transport de greutăți, târâre etc.
54. Sistematizarea și continuitatea în antrenamentul sportiv presupun:
- O planificare întâmplătoare a stimulilor.
 - Acordarea de pauze de refacere cât mai lungi între antrenamente, planificarea și desfășurarea activității în funcție de disponibilitatea sportivilor și preferința acestora pentru anumite exerciții sau tipuri de efort.

- c. Planificarea coerentă a conținuturilor ce vor fi parcurse de-a lungul anilor, începând cu momentul selecției și finalizând cu încheierea carierei sportive.
 - d. Programarea stimulilor se face gradat și diferențiat, în funcție de eșaloane- copii, juniori, seniori- și de etapele de pregătire reluate periodic, ce dau ciclicitatea antrenamentului sportiv- etapa pregătitoare, precompetițională, competițională, de tranziție/refacere.
55. Pentru atingerea performanțelor superioare într-o ramură sau probă sportivă-de exemplu fotbal sau săritura în lungime- este nevoie de:
- a. Doar de pregătire fizică generală.
 - b. O inițiere și implicare simultană în cât mai multe ramuri de sport.
 - c. Este suficientă pregătirea teoretică și psihologică.
 - d. Doar de pregătire tactică.
 - e. Specializarea din ce în ce mai evidentă de-a lungul timpului, într-o probă sau ramură de sport, în funcție de aptitudinile individuale.
56. În relația sa cu sportul, antrenamentul sportiv are următorul statut:
- a. Sunt două noțiuni identice, nu există elemente care să la diferențieze.
 - b. Antrenamentul sportiv nu are nici un merit pentru performanțele înregistrate în activitatea competițională.
 - c. Calitatea antrenamentelor efectuate condiționează direct valoarea performanțelor sportive.
 - d. Antrenamentul sportiv stă la baza activității competiționale/activității sportive.
57. Identificați deosebirea majoră dintre educație fizică și antrenament sportiv:
- a. Educația fizică presupune o selecție a elevilor înzestrați cu aptitudini, antrenamentul sportiv este accesibil tuturor.
 - b. Educația fizică se adresează tuturor și este accesibilă, antrenamentul sportiv presupune depistarea și selectarea elevilor cu aptitudini deosebite pentru diferite ramuri de sport.
 - c. Nu există nicio deosebire între cele două procese instructiv educative, au aceleași obiective de realizat.
 - d. Sunt deosebiri majore pentru că obiectivele/finalitățile urmărite sunt diferite.
58. În privința numărului de exerciții utilizate și al deprinderilor formate de educație fizică și comparativ de antrenamentul sportiv, selectați enunțul corecte:

- a. Educația fizică beneficiază de un număr mai redus de exerciții și procedee tehnice, prin comparație cu antrenamentul sportiv.
 - b. Educația fizică beneficiază de un număr mai redus de exerciții, dar de un număr superior de procedee tehnice, prin comparație cu antrenamentul sportiv.
 - c. Educația fizică beneficiază de un număr superior de exerciții, dar de un număr inferior de procedee tehnice, prin comparație cu antrenamentul sportiv.
 - d. Cele două procese instructiv educative au același număr de exerciții și același bagaj tehnic.
 - e. Educația fizică beneficiază de un număr superior de exerciții și de procedee tehnice prin comparație cu antrenamentul sportiv, datorită faptului că elementele programei de specialitate sunt foarte diversificate și inițierea elevilor se face în mai multe probe și ramuri sportive.
59. În privința gradului de solicitare fizică și a dificultății tehnice a deprinderilor motrice, prin comparație între educație fizică și antrenament sportiv, selectați enunțul corect.
- a. Ambele procese instructiv educative au aceeași solicitare a eforturilor și aceeași complexitate/dificultate a tehnicii de execuție.
 - b. Educația fizică are eforturi mai solicitante, dar complexitatea tehnică este mai redusă.
 - c. Educația fizică are eforturi mai reduse și accesibile, dar tehnica de execuție a procedeelelor este mai dificilă/complexă.
 - d. Antrenamentul sportiv beneficiază de cele mai puternice solicitări funcționale și are tehnica mai complexă în comparație cu educația fizică, chiar dacă numărul de deprinderi motrice nu este atât de diversificat.
60. Încercuiți enunțurile corecte:
- a. În antrenamentul sportiv numărul sportivilor din grupele sau echipele de pregătire poate fi variabil, iar vârsta lor eterogenă.
 - b. În antrenamentul sportiv numărul sportivilor din grupele sau echipele de pregătire este obligatoriu identic, iar vârsta acestora apropiată.
 - c. Timpul de lucru și numărul de ore este mai mic în educația fizică, prin comparație cu antrenamentul sportiv.
 - d. Timpul de lucru este identic pentru cele două procese instructiv educative.
61. Încercuiți afirmațiile corecte:
- a. Educația fizică nu este obligatorie, fiind la latitudinea elevilor participarea la ore.

- b. Educația fizică este obligatorie, fiind o disciplină inclusă în planul de învățământ și în orarul școlar.
 - c. Antrenamentul sportiv nu este obligatoriu, cel puțin în primele etape de pregătire.
62. Elementele de legătură/influențele favorabile între educație fizică și antrenament sportiv se referă la:
- a. Educația fizică asigură o bază largă și multilaterală de pregătire fizică și inițiere tehnică în diferite ramuri de sport, proces ce poate fi valorificat și amplificat în cadrul antrenamentului sportiv, unde va căpăta un accent specializat.
 - b. Educația fizică perfecționează nivelul de pregătire atins în antrenamentul sportiv și realizează specializarea sportivă.
 - c. Antrenamentul sportiv pune bazele mișcării, formează deprinderile motrice elementare, are preocupări pentru dezvoltarea echilibrată și multilaterală a calităților motrice, asigură cu certitudine armonia corporală urmărită și, în educația fizică, evită specializarea sportivă.
 - d. Educația fizică beneficiază de noutățile metodologiei de lucru pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice și formarea deprinderilor motrice din procesul de antrenament sportiv, prin selectare/adaptare la necesitățile proprii.
63. Sportul reprezintă:
- a. Activitate specifică în care se valorifică intensiv formele de practicare a exercițiilor fizice în vederea obținerii de către individ sau colectiv a perfecționării posibilităților morfo-funcționale și psihice, concretizate într-un record, o depășire proprie sau a partenerului.
 - b. Activitate ce presupune petrecerea plăcută a timpului liber prin plimbări în natură, excursii, drumeții.
 - c. Activitate ce implică existența unui sistem competițional pe diferite eșaloane și ce urmărește performanțele sportive la nivel cât mai ridicat, atingerea sau depășirea recordurilor, obținerea victoriei etc.
 - d. Un cumul de acțiuni îndreptate spre corectarea principalelor deficiențe fizice instalate la nivelul coloanei vertebrale.
64. Momentul care a declanșat expansiunea activităților sportive moderne este constituit de:
- a. Prima ediție a Jocurilor Olimpice /1898/Atena.
 - b. Jocurile Olimpice din 1960/Roma.
 - c. Jocurile Olimpice din 1964/Tokio.

- d. Jocurile Olimpice din 1976/Montreal.
 - e. Jocurile Olimpice din 1984/Los Angeles
 - f. Jocurile Olimpice din 2008/Beijing
65. Trăsătura definitivă a sportului este:
- a. Perfecțiunea corporală și morală.
 - b. Competiția.
 - c. Efortul accesibil tuturor categoriilor de populație.
 - d. Caracterul filantropic și umanitar.
 - e. Utilizarea rațională a principiilor alimentare/surselor energetice care susțin efortul fizic.
66. Termenul de agonistică desemna în Grecia antică:
- a. Noțiunea de distracție
 - b. Noțiunea de jocuri de mișcare.
 - c. Noțiunea de dans.
 - d. Noțiunea de alergare.
 - e. Noțiunea de luptă athletică.
67. Apariția primelor cluburi și asociații sportive, educația prin sport, competițiile dintre universități, noțiunea de fair-play sunt datorate :
- a. Sistemului național de educație fizică și sport din România.
 - b. Sistemului național de educație fizică și sport din Germania.
 - c. Sistemului național de educație fizică și sport din Franța.
 - d. Sistemului național de educație fizică și sport din Rusia.
 - e. Sistemului național de educație fizică și sport din Suedia.
 - f. Sistemului național de educație fizică și sport din Anglia.
68. Trei dintre factorii care au condus la dezvoltarea unei adevărate industrii a sportului sunt:
- a. Dezvoltarea puternică a factorului politic al nivel global.
 - b. Creșterea numărului de sportivi implicați în competiții.
 - c. Dezvoltarea expansivă a domeniului auto.
 - d. Apariția și utilizarea materialelor sportive revoluționare.
 - e. Mediatizarea continuă a fenomenului sportiv.
69. Selectați trei factori care și-au adus contribuția la expansiunea industriei sportului:
- a. Intensificarea activității federațiilor naționale și internaționale pe diferite ramuri de sport.
 - b. Apariția unor noi ramuri și discipline sportive.
 - c. Consumul tot mai crescut de produse fast food.

- d. Coborârea vârstei de selecție în multe discipline sportive.
 - e. Sponsorizarea puternică a fenomenului sportiv și transformarea vedetelor din sport în modele sociale.
70. Încercuiți variantele care corespund unor factori cu contribuție decisivă la dezvoltarea industriei sportului:
- a. Creșterea numărului, spectaculozității și dificultății competițiilor sportive.
 - b. Implicarea puternică a medicinei sportive în optimizarea permanentă a performanțelor.
 - c. Creșterea numărului și calității bazelor sportive utilizate.
71. Sportul pentru toți/Sportul de masă are următoarele caracteristici:
- a. Urmărește performanțe de excepție și recorduri.
 - b. Urmărește includerea sportivilor de elită în loturile naționale.
 - c. Urmărește prioritar starea de sănătate și prelungirea duratei vieții active a populației prin combaterea sedentarismului, dezvoltarea armonioasă, petrecerea plăcută a timpului liber.
 - d. Se adresează doar celor care participă la Campionate Mondiale și Europene, Olimpiade etc.
72. Numărul cel mai mic de sportivi, solicitările cele mai puternice și pregătirea la nivel de excelență se găsesc la nivelul eșalonului:
- a. Sportul pentru toți.
 - b. Sportul de elită.
 - c. Sportul de performanță.
 - d. Sportul de mare performanță.
 - e. Baza de masă a sportului de performanță.
73. Eșalonul bazei de masă a sportului de performanță include:
- a. Persoanele vârstnice dar active.
 - b. Doar sportivii incluși în loturile naționale pe ramuri de sport.
 - c. Doar sportivii consacrați pe plan național și care au și participare internațională.
 - d. Copiii și juniorii din cadrul cluburilor și asociațiilor sportive școlare sau private.
74. La nivelul eșalonului sportului de mare performanță sunt incluși :
- a. Absolut toți sportivii, indiferent de rezultatele obținute.
 - b. Doar sportivii care dețin recorduri regionale sau naționale.
 - c. Toți sportivii care au și activitate competițională și la nivel internațional.

- d. Niciuna dintre categoriile amintite anterior.
75. Caracterul piramidal al eșaloanelor sportului se referă la:
- Numărul sportivilor și gradul de pregătire a acestora se menține constant la nivelul tuturor eșaloanelor, crescând doar intensitatea efortului.
 - Numărul de sportivi crește, nivelul de pregătire și capacitatea de efort scad la trecerea la un eșalon valoric superior.
 - Scade numărul de sportivi de la un eșalon valoric la altul superior, dar scade și nivelul de pregătire și capacitatea de efort, ca urmare a suprasolicitării.
 - Numărul de sportivi scade ca urmare a selecției și trierii continue, dar crește în schimb capacitatea de efort și valoarea rezultatelor obținute.
76. Sportul pentru persoane cu nevoi speciale –dizabilități-/sportul adaptat are următoarele efecte asupra celor implicați:
- Facilitează integrarea socială și reintegrarea profesională.
 - Permite reeducarea motrică a acestor categorii de populație.
 - Conduce la rezultate/performance similare celor înregistrate de sportul de elită.
 - Este inutil, nu se poate vorbi de efecte favorabile pe nici un plan.
77. Sporturile olimpice, de la o ediție la alta a Jocurilor Olimpice moderne, au avut următoarea caracteristică:
- S-au menținut constant aceleași discipline sportive de la o ediție la alta.
 - S-au adăugat constant noi discipline, fără a se renunța vreodată la cele deja existente.
 - S-au eliminat constant discipline sportive, fără a fi înlocuite cu altele noi.
 - Au fost incluse, dar și retrase ramuri și probe sportive pe parcursul evoluției acestei competiții.
78. Încercuți doar variantele corecte exprimate de următoarele enunțuri:
- Atletismul, gimnastica și natația au fost prezente la toate edițiile Jocurilor Olimpice moderne.
 - Judo, tirul cu arcul și taekwondo sunt actualmente discipline incluse în programul olimpic.
 - Formulă 1 și motociclismul viteză sunt sporturi clasice și olimpice.
 - Scrima și ciclismul au fost prezente la toate edițiile Jocurilor Olimpice moderne.

- e. Oina este un sport cu caracter internațional.
 - f. Fotbalul, handbalul, baschetul, voleiul, hocheiul sunt sporturi cu caracter internațional.
79. Următoarele probe sportive și ramuri sportive au caracter strict individual:
- a. 110m garduri bărbați.
 - b. Aruncarea suliței și a discului.
 - c. Fotbalul american și hocheiul pe iarbă.
 - d. Săriturile la aparate, solul din gimnastică.
 - e. Polo și baschet.
80. Următoarele probe și ramuri sportive sunt doar masculine:
- a. Fotbalul european.
 - b. Paralelele egale și bara fixă din gimnastică.
 - c. Inelele și calul cu mânere din gimnastică.
 - d. Karate și judo.
 - e. Înotul sincron.
 - f. Tenisul de masă, tenisul de câmp și badmintonul.
81. Încercuiți doar variantele care definesc sporturi cu caracter dominant amotric:
- a. Săritura în înălțime, săritura în lungime, săritura cu prăjina, triplusalt.
 - b. Alergările de viteză și de rezistență din atletism.
 - c. Șah, go, scrabble, aeromodelism.
 - d. Ciclism, patinaj viteză.
 - e. Toate jocurile sportive.
 - f. Culturismul.
 - g. Golf, biliard, snooker, darts.
 - h. Box, lupte, judo, karate, K1.
82. Termenii de creștere fizică și dezvoltare fizică sunt:
- a. Total diferiți, nu există nicio legătură între ei.
 - b. Sunt identici/sinonimi, exprimând exact același lucru.
 - c. Nu sunt identici, dar între ei există anumite elemente comune/suprapuneri.
83. Încercuiți enunțurile adevărate:
- a. Creșterea fizică reflectă nivelul cantitativ al indicilor somato-funcționali ai organismului, ca rezultat al cumulării factorilor ereditari și de mediu natural.

- b. Creșterea fizică presupune o acumulare și amplificare cantitativă ce se manifestă diferit de la un individ la altul, de la o etapă din dezvoltarea ontogenetică la alta, de la un aparat/sistem la altul.
 - c. Creșterea fizică reprezintă nivelul calitativ al indicilor somato-funcționali ai organismului, ca rezultat al cumulării factorilor ereditari, de mediu natural și social.
 - d. Creșterea fizică este determinată exclusiv de practicarea sportului de performanță și prezența solicitărilor fizice intense pe tot parcursul vieții.
 - e. Creșterea fizică presupune un proces de corectare a atitudinilor și deficiențelor fizice în ciclul primar.
84. Selectați afirmațiile corecte din următoarele enunțuri:
- a. Factorii genetici/ereditari subliniază rolul alimentației corecte pentru realizarea creșterii fizice.
 - b. Ereditatea explică importanța moștenirii genetice/predispoziții de la părinți, ce se pot materializa într-o evoluție somatică bună, fără ca persoanele respective să fi practicat sistematic exercițiile fizice
 - c. Ereditatea influențează creșterea fizică prin practicarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă.
 - d. Ereditatea nu are absolut nicio influență în realizarea creșterii fizice.
85. De la naștere până la maturitate sunt înregistrate următoarele salturi medii ale masei corporale:
- a. Crește de 45-50 ori.
 - b. Crește de 90-100 ori.
 - c. Scade de 2-3 ori.
 - d. Crește de 60-70 ori.
 - e. Crește de 5-6 ori.
 - f. Crește de 20-30 ori.
86. De la naștere până la maturitate sunt înregistrate următoarele evoluții medii ale taliei/înălțimii corporale:
- a. Scade de 5-6 ori.
 - b. Scade de 3-4 ori.
 - c. Crește de 3-4 ori.
 - d. Crește de 7-8 ori.
 - e. Crește de 9-10 ori.
 - f. Rămâne nemodificată.
87. De la naștere până la maturitate sunt înregistrate următoarele evoluții ale volumului inimii/cordului:

- a. Crește de 20-30 ori.
 - b. Crește de 9-10 ori.
 - c. Crește de 2-3 ori.
 - d. Scade de 2-3 ori.
 - e. Rămâne neschimbat.
88. Capacitatea vitală are următoarea evoluție de la naștere până la maturizare:
- a. Crește de 5-10 ori.
 - b. Crește de 40-50 ori.
 - c. Crește de 90-100 ori.
 - d. Scade de 2-3 ori.
 - e. Rămâne neschimbată.
89. Factorii externi care influențează puternic evoluția creșterii fizice sunt:
- a. Practicarea exercițiilor de dezvoltare a capacității coordinative.
 - b. Calitatea mediului natural, clima, zona geografică.
 - c. Alergările de viteză și de rezistență din atletism.
 - d. Jocurile sportive: fotbal și hochei.
 - e. Urbanizarea, calitatea alimentației.
90. Dezvoltarea fizică reprezintă:
- a. Nivelul calitativ al indicilor somato-funcționali ai organismului, ca rezultat al acumulării factorilor ereditari, de mediu natural și social.
 - b. Capacitatea de efort aerob a unui individ, exprimată prin consumul maxim de oxigen.
 - c. Rezultatul, precum și acțiunea îndreptată spre influențarea creșterii corecte și armonioase a organismului uman, concretizată în indici somatici și funcționali calitativi și proporționali, cât mai apropiați de valorile unui organism sănătos la diferite etape de vârstă.
 - d. Abilitățile unui individ de a excela în practicarea tuturor jocurilor sportive.
 - e. Capacitatea de menținere a echilibrului în acțiunile statice și dinamice simple și complexe.
91. Deosebirile fundamentale dintre creșterea fizică și dezvoltarea fizică sunt următoarele:
- a. Dezvoltarea presupune acumulări cantitative, creșterea presupune transformări calitative.
 - b. Cele două noțiuni sunt identice, nu le deosebește nimic.
 - c. Creșterea presupune acumularea/hipertrofia, adică aspectul *cantitativ*, dezvoltarea presupune perfecționarea și adaptarea

- graduală a aparatelor și sistemelor, modificări funcționale și îmbunătățiri *calitative*.
- d. Creșterea presupune capacitatea de efort aerob pur, dezvoltarea presupune capacitatea organismului de a face față la eforturi mixte, anaerobe alactacide și lactacide.
92. Dizarmoniile corporale pot avea următoarele cauze:
- a. Utilizarea constantă a complexelor de dezvoltare fizică armonioasă.
 - b. Folosirea exercițiilor din culturism.
 - c. Specificitatea unui tip de efort ce solicită prioritar doar anumite grupe musculare sau sisteme funcționale.
 - d. Lipsa preocupărilor pentru a lucra compensatoriu pentru acele segmente și grupe musculare deficitare, mai puțin sau slab solicitate.
93. Relația dintre dezvoltarea fizică armonioasă și capacitatea motrică, respectiv condiția fizică este următoarea:
- a. Nu există nici un fel de corelație pozitivă între cele 3 noțiuni.
 - b. Cei 3 termeni sunt sinonimi, au exact același înțeles.
 - c. Dezvoltarea fizică armonioasă constituie un factor favorizant în vederea îmbunătățirii capacității motrice și a condiției fizice, dar nu trebuie confundată cu aceste două noțiuni.
94. Indicatorii somatici/morfologici/antropometrici sunt următorii:
- a. Frecvența cardiacă și tensiunea arterială.
 - b. Perimetrul toracic, abdominal, al segmentelor-brațe, antebrate, coapse, gambe.
 - c. Consumul maxim de oxigen, lactacidemia.
 - d. Bustul, lungimea membrelor superioare și inferioare.
 - e. Diametrul toracic antero-posterior, masa corporală, anvergura.
95. Încercuiți enunțurile adevărate:
- a. Indicatorii somatici exprimă capacitatea de efort anaerob lactacid a fiecărui subiect.
 - b. Măsurarea indicatorilor somatici/morfologici presupune testarea pentru evaluarea vitezei de deplasare și testări pentru evidențierea gradului de dezvoltare a forței musculare izometrice.
 - c. Indicatorii somatici/morfologici sunt mășurați cu ușurință în faza de perfecționare a deprinderilor motrice.
 - d. Indicatorii somatici/morfologici sunt vizibili și valoarea lor este obținută ușor prin măsurare în diferite planuri.

- e. Acești indicatori somatici pot fi folosiți în cadrul unor formule de calcul, pentru a determina starea de nutriție a organismului și proporționalitatea/armonia dintre dimensiunile globale și segmentare ale corpului.
96. Indicele Brugsch: modifică formula de calcul a masei corporale optime pentru trei grupe distincte de înălțime. Încercuți cele 3 variante corecte:
- Gr optimă = $\hat{I}-100$, pentru $\hat{I}<164$ cm
 - Gr optimă = $\hat{I}-115$, pentru $\hat{I}<164$ cm
 - Gr optimă = $\hat{I}-105$, pentru $164 \text{ cm}< \hat{I}<174$ cm
 - Gr optimă = $\hat{I}-100$, pentru $164 \text{ cm}< \hat{I}<174$ cm
 - Gr optimă = $\hat{I}-128$, pentru $\hat{I} >174$ cm
 - Gr optimă = $\hat{I}-110$, pentru $\hat{I} >174$ cm
97. Indicele Quetelet exprimă următoarele aspecte:
- Raportul dintre masa corporală exprimată în kilograme și înălțimea corpului exprimată în milimetri.
 - Raportul dintre masa corporală exprimată în grame și lungimea membrelor inferioare exprimată în centimetri.
 - Raportul între masa membrelor superioare exprimată în grame și lungimea acestora exprimată în metri.
 - Raportul dintre masa corporală exprimată în grame și înălțimea exprimată în centimetri, stabilind câte grame ar trebui să revină

$$I_Q = \frac{\text{Gr(grame)}}{\hat{I}(\text{cm})}$$
fiecărui cm din înălțime. $I_Q =$
98. Încercuți răspunsurile valide. Valorile următoare ale indicelui Quetelet semnifică:
- Valori între 300-500 sunt considerate a fi normale.
 - Valori sub 300 semnaleză obezitate.
 - Valori peste 500 semnaleză debilitate.
 - Toate afirmațiile de la punctele anterioare sunt eronate.
99. Valorile indicelui Quetelet au următoarele particularități în interpretare:
- Evidențiază capacitatea vârstnicilor de a se adapta rapid la eforturile ușoare.
 - Evidențiază capacitatea sportivilor de performanță de a se adapta rapid la eforturile puternice, solicitante.
 - Nu există interpretări diferite ale valorilor obținute, prin comparație între adulții obișnuiți și sportivii de performanță.

- d. Valorile nu trebuie absolutizate pentru sporturile de anduranță, ceea ce reclamă valori mult mai mici comparativ cu cele de forță, ce pot depăși constant pragul superior, datorită cerințelor speciale ale acestor ramuri de sport.
100. Indicele de masă corporală (IMC) (în engleză înseamnă Body mass index, sau BMI) este un indicator care:
- Este determinat de raportul dintre masa corporală exprimată în kg și pătratul înălțimii exprimat în metri. $BMI = \frac{\text{Masa}(\text{kg})}{\hat{I}^2(\text{m})}$.
 - Este determinat de raportul dintre masa trunchiului exprimată în grame și pătratul lungimii membrelor inferioare exprimate în cm.
 - Formula de la punctul a) nu poate fi aplicată copiilor, sportivilor și vârstnicilor, datorită particularităților pe care aceștia le prezintă.
 - Măsoară rapiditatea consumului de glicogen muscular și hepatic în timpul efortului.
101. Încercuiți enunțurile corecte privitoare la valoarea indicelui de masă corporală:
- IMC între 18,5-24,9- Valoare optimă/ Risc pentru sănătate: minim.
 - IMC între 18,5-24,9- Risc pentru sănătate: ridicat. Greutatea îți afectează negativ starea de sănătate. Scapă de surplusul de greutate!
 - IMC sub 18,5-Risc pentru sănătate: ridicat. Valoarea este mult prea mică pentru o sănătate corespunzătoare.
 - IMC 25-29,9- Risc pentru sănătate: ridicat. Valoarea este mult prea mică pentru o sănătate corespunzătoare.
 - IMC peste 35 - Risc pentru sănătate: ridicat. Greutatea îți afectează negativ starea de sănătate. Scapă de surplusul de greutate!
 - IMC peste 35 - Valoare optimă/ Risc pentru sănătate: minim.
102. Indicele Erissman este:
- O formulă de calcul ce evidențiază armonia dintre creșterea în înălțime a corpului și dezvoltarea în grosime a trunchiului.
 - Diferența în cm dintre valoarea perimetrului toracic în repaus respirator și jumătatea taliei/înălțimii corpului. $I_{ER} = Pt - \hat{I}/2$
 - Diferența în cm dintre valoarea perimetrului toracic în inspir forțat și lungimea trunchiului.
 - Raportul dintre masa corporală și jumătatea taliei/înălțimii corpului.
 - Diferența în cm dintre perimetrul coapsei și cel al gambei.
103. Încercuiți enunțurile adevărate în legătură cu valorile indicelui Erissman:

- a. La bărbații adulți are valori medii mereu negative, iar la femeile adulte valori apropiate de 0.
 - b. Valorile medii la bărbații adulți depășesc 25 cm, iar la femei sunt peste 20 cm.
 - c. Valorile medii la bărbați sunt de 6 cm, iar la femei de 3,5-4cm.
 - d. Valorile pentru adulți sunt egale la femei și bărbați.
 - e. Perioadele de creștere explozivă în lungime, necorelată cu creșterea perimetrelor și diametrelor în același ritm, conduc chiar la valori negative pentru elevi.
104. Indicele Amar semnifică:
- a. Armonia dintre lungimea bustului și talie/statură, fiind în esență raportul dintre acestea $I_{Amar} = \frac{\text{Bust}}{\text{Înălțime}}$
 - b. Raportul dintre lungimea bustului și lungimea membrelor superioare.
 - c. Raportul dintre lungimea bustului și lungimea membrelor inferioare.
 - d. Raportul dintre lungimea membrelor inferioare și a celor superioare.
 - e. Valoarea în cm a diferenței dintre lungimea membrelor inferioare și lungimea membrelor superioare.
105. Încercuiți enunțurile adevărate în legătură cu valorile indicelui Amar:
- a. La copii sunt fluctuații majore, date de creșterea diferențiată a valorilor membrelor inferioare în comparație cu valorile toracelui, în aceeași etapă de dezvoltare.
 - b. Valorile obișnuite la adulții nesportivi se încadrează la 0,52 pentru bărbați, respectiv 0,53-0,54 pentru femei. Aceste valori arată că la aceeași înălțime corporală, femeile au bustul ușor mai lung decât bărbații.
 - c. Valorile sunt cu atât mai mici, cu cât membrele inferioare cunosc o creștere mai puternică față de torace și invers.
 - d. Indiferent de valoarea lungimii bustului și a membrelor inferioare, valoarea indicelui rămâne nemodificată.
106. Încercuiți enunțurile adevărate în legătură cu Indicele de proporționalitate A. Ionescu:
- a. Reprezintă diferența dintre bust și jumătatea taliei/înălțimii corporale, fiind un indicator al proporționalității acestor dimensiuni: $I_{AI} = B - \frac{I}{2}$
 - b. Reprezintă diferența dintre talie/înălțime și bust.
 - c. Reprezintă diferența dintre lungimea coapsei și lungimea gambei.

- d. Valorile medii se încadrează la bărbați între 30-40cm, iar la femei între 40-60cm.
- e. Valorile medii se încadrează la bărbați între 3-4cm, iar la femei între 4-6cm.
107. Indicele de robusticitate Pignet:
- Se calculează după formula: înălțimea exprimată în cm minus suma dintre perimetrul toracic exprimat în cm și greutatea corporală exprimată în kg. $I_p = \hat{I}(cm) - [P_t(cm) + Gr(kg)]$
 - Reprezintă produsul dintre masa corporală exprimată în kg și valoarea bustului exprimată în cm.
 - Se calculează după formula: produsul dintre diametrul biacromial și diametrul bitrohanterian exprimate în cm, la care se adaugă valoarea masei corporale exprimată în grame.
 - Reprezintă suma –exprimată în cm- dintre perimetrul toracic, valoarea bustului și lungimea membrelor inferioare.
108. Tiparul astenic este caracterizat de:
- Valori ale indicelui Pignet >30 , dimensiunile longitudinale sunt dominante comparativ cu cele transversale.
 - Corpul este alungit, gâtul este lung, toracele subțire, masa musculară și țesutul adipos reduse.
 - Musculatură puternic dezvoltată, corp foarte robust.
 - Dominanța țesutului adipos, corp înțesat, obezitate.
109. Tiparul normostenic este caracterizat de:
- Dimensiunile dominante sunt cele transversale, tendință de obezitate.
 - Aspect corporal înțesat, obezitate.
 - Aspect gracil, musculatură subțire, gât lung, lipsă de armonie și proporționalitate corporală.
 - Dimensiunile corporale sunt caracterizate de proporționalitate și armonie, valoarea indicelui Pignet este cuprinsă în intervalul 10-30.
110. Tiparul hiperstenic este caracterizat de:
- Gâtul este scurt și gros, toracele bombat, procente ridicate de obezitate sunt semnalate la hiperstenici.
 - Valori ale indicelui Pignet <10 , dimensiunile transversale sunt dominante comparativ cu cele verticale, corpul este robust, puternic.
 - Corpul este subțire, masa musculară și țesutul adipos sunt foarte reduse.

- d. Aspect corporal armonios, proporționalitate și echilibru între segmente.
111. Indicatorii fiziologici/funcționali sunt următorii:
- Frecvența cardiacă, tensiunea arterială, frecvența respiratorie.
 - Masa corporală, talia, anvergura.
 - Diametrul biacromial, diametrul bitrohanterian, perimetrul toracic în inspir și expir forțat.
 - Forța explozivă, forța maximă, forța relativă, forța dinamică, forța în regim de rezistență și forța izometrică.
 - Capacitatea vitală, consumul maxim de oxigen, lactacidemia.
112. Indicele respirator Demeny are următoarele caracteristici:
- Este suma dintre volumul curent și volumul inspirator de rezervă.
 - Reflectă raportul dintre capacitatea vitală a unei persoane și masa corporală a acesteia, indicând câți mililitri de aer corespund pentru fiecare kg din masa corporală. $I_R = CV / \text{Masa corp.}$
 - Valorile sale uzuale/medii pentru nesportivi sunt de 60-65 ml/kgcorp la bărbați și 50-55 ml/kgcorp la femei.
 - Este definit ca raportul dintre capacitatea vitală a unei persoane și masa sa de țesut muscular activ.
 - Este definit ca raportul dintre capacitatea vitală a unei persoane și masa sa de țesut adipos.
113. Selectați din enunțurile următoare doar pe cel care este un obiectiv urmărit prioritar în dezvoltarea fizică:
- Dezvoltarea la nivel superior a capacității de efort anaerob alactacid specifică eforturilor explozive și celor de viteză.
 - Formarea reflexelor de apărare la stimuli variați și periculoși pentru organism.
 - Consolidarea deprinderilor motrice specifice jocurilor sportive și pe cele din gimnastica ritmică.
 - Realizarea armoniei între indicii antropometrici.
 - Formarea deprinderilor elementare de locomoție, manipulare și stabilitate.
114. Depistați din enunțurile următoare doar pe cele două care sunt obiective urmărite prioritar în dezvoltarea fizică.
- Obținerea și menținerea unei atitudini corporale globale și segmentare corecte, atât în acțiunile statice cât și în cele dinamice.
 - Prevenirea instalării și corectarea atitudinilor deficiente și/sau a deficiențelor fizice în funcție de gravitatea acestora.
 - Dezvoltarea anduranței la tineri și vârstnici.

- d. Învățarea procedeelelor de târâre, manevrare și transport de greutate, cățărare și escaladare.
 - e. Organizarea unui număr cât mai mare de competiții sportive la nivelul învățământului primar.
115. Alegeți din următoarele enunțuri doar pe cele două care constituie finalități urmărite în procesul de dezvoltare fizică:
- a. Antrenamentul pe bază de sărituri dezvoltă echilibrat și armonios toate grupele și lanțurile musculare.
 - b. Dezvoltarea coordonării la clasele mici rezolvă simultan și problema realizării armoniei corporale.
 - c. Pregătirea fizică specifică diferitelor ramuri sportive are influențe majore în cazul dezvoltării voinței și capacității de concentrare.
 - d. Realizarea armoniei între indicii de natură diferită- antropometrice și cei fiziologici.
 - e. Educarea tuturor marilor funcții ale organismului, prioritate având-o cea respiratorie.
116. Prin capacitate motrică se înțelege:
- a. Potențialul uman dinamic -progresiv sau regresiv în ontogeneză- dat de unitatea dialectică dintre calitățile motrice și deprinderile sau priceperile motrice.
 - b. Capacitatea indivizilor de a înregistra valori ridicate ale frecvenței cardiace în efort și în repaus.
 - c. Ansamblul posibilităților motrice naturale și dobândite prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare.
 - d. Ansamblul deprinderilor motrice de bază și aplicativ utilitare.
 - e. Nivelul superior de dezvoltare a vitezei, flexibilității și coordonării.
 - f. Posibilitatea organismului de a ridica și manevra obiecte grele.
117. Factorii care contribuie la manifestarea efectivă a capacității motrice/capacității fizice sunt următorii:
- a. Maniera de formulare a competențelor generale și specifice din programele de specialitate la disciplina educație fizică sau la disciplinele sportive, pentru toate ciclurile de instruire.
 - b. Nivelul de dezvoltare a economiei locale.
 - c. Nivelul de dezvoltare a indicilor morfo-funcționali, calitatea proceselor biochimice și metabolice, starea de oboseală.
 - d. Procesele psihice cognitive și afective, motivația, dificultatea și complexitatea sarcinilor motrice ce trebuie realizate.
 - e. Dificultatea celorlalte materii/discipline din planul de învățământ.

118. Nivelul capacității motrice este caracterizat de:
- Odată atins un anumit nivel, acesta va fi menținut constant pe tot parcursul vieții, indiferent dacă persoana respectivă se va implica sau nu ulterior în eforturi fizice planificate și dirijate științific.
 - Ceea ce suferă rapid scăderi la nivelul capacității motrice este condiția fizică, ca urmare a pauzelor prea mari sau momentelor de inactivitate.
 - Capacitatea motrică are un caracter evolutiv, înregistrând salturi, momente de plafonare sau regres, în funcție de nivelul pregătirii fizice cu care nu se confundă dar și de volumul și calitatea bagajului tehnic stăpânit la un moment dat.
 - Nivelul ei de manifestare este dificil de a fi menținut constant pe perioade foarte lungi, fiind variabil și direct dependent de: particularitățile etapei de vârstă, viteza proceselor de refacere, obiectivele etapei de pregătire, calitatea procesului de instruire.
119. Capacitatea motrică generală este formată din următoarele elemente:
- Viteza de reacție și repetiție, forța dinamică segmentară și capacitatea de combinare a mișcărilor.
 - Toate aptitudinile motrice de bază- viteza, capacitatea coordinativă, forța, rezistența, suplețea.
 - Toate deprinderile și priceperile motrice de bază și aplicativ utilitare –mers, alergare, săritură, aruncare-prindere, cățărare-escaladare, manevrare și transport de greutate, târâre, tracțiuni și împingeri.
 - Doar din elementele și procedeele tehnice din înot, schi, volei, fotbal și atletism.
120. Capacitatea motrică specifică este alcătuită din următoarele elemente:
- Indicii morfo-funcționali ai organismului.
 - Formele de bază ale aptitudinilor motrice/calităților motrice.
 - Metodele de refacere și pregătire psihologică pentru concursuri.
 - Aptitudinile motrice combinate sau forme de manifestare specifice diferitelor ramuri de sport- rezistență anaerobă lactică, viteză de reacție simplă și complexă, forță explozivă, capacitatea de transformare a mișcărilor, flexibilitate statică etc.
 - Deprinderile și priceperile motrice specifice diferitelor ramuri de sport, adică elementele și procedeele tehnice specifice - pasa cu latul, aruncarea la poartă din săritură, blocajul la fileu, stândul pe mâini din forță, placajul la rugby etc.

121. Anvergura, masa corporală, diametrul toracic antero-posterior, consumul maxim de oxigen, tensiunea arterială sistolică și diastolică, perimetrul coapsei sunt:
- Elemente constituente ale capacității motrice generale.
 - Elemente constituente ale capacității motrice specifice.
 - Calități/aptitudini motrice specifice gimnasticii și atletismului.
 - Calități/aptitudini motrice specifice doar jocurilor sportive.
 - Deprinderi motrice elementare.
 - Niciuna dintre variantele enumerate anterior.
122. Serviciul din săritură, preluarea cu două mâini de jos, pasa cu două mâini de sus, lovitura de atac, blocajul la fileu sunt:
- Elemente constitutive ale tehnicii jocului de volei/deprinderi motrice specifice acestui joc sportiv, care sunt incluse în capacitatea motrică specifică.
 - Aptitudini motrice combinate specifice jocului de volei.
 - Elemente de bază ale pregătirii fizice generale.
 - Indicatori funcționali/fiziologici care definesc dezvoltarea fizică.
 - Indicatori morfologici/somatici care caracterizează în special jocurile sportive.
123. Cultura fizică este considerată a fi:
- Parte a culturii universale care include doar valorile legate de aspectul fizic armonios, realizat prin utilizarea metodologiei specifice culturismului.
 - Doar exercițiile specifice gimnasticii sportive și care permit obținerea unui aspect fizic armonios.
 - Numai valorile sportive generate în procesul de practicare a jocurilor sportive, la nivel de mare performanță.
 - O parte componentă a culturii universale, care sintetizează categoriile, legitățile, instituțiile, bunurile materiale și informaționale, create pentru valorificarea exercițiilor fizice în scopul perfecționării potențialului biologic, spiritual și motric al omului.
124. Realizarea/constituirea unui act de cultură presupune parcurgerea următoarelor faze/momente distincte:
- Două momente: creator și generalizator.
 - Patru momente: cognitiv, axiologic, creator și generalizator.
 - Cinci momente: cognitiv, axiologic, stabilizator, creator și generalizator.
 - Un singur moment: creator.

- e. Trei momente: cognitiv, axiologic și generalizator.
125. Ordinea celor 4 momente existente în constituirea unui act de cultură este următoarea:
- a. Cognitiv, creator, generalizator, axiologic.
 - b. Cognitiv, axiologic, creator, generalizator.
 - c. Cognitiv, generalizator, axiologic, creator.
 - d. Cognitiv, creator, axiologic, generalizator.
 - e. Creator, generalizator, cognitiv, axiologic.
 - f. Generalizator, cognitiv, axiologic, creator.
 - g. Generalizator, axiologic, cognitiv, creator.
126. În realizarea/constituirea unui act de cultură fizică, momentul cognitiv presupune:
- a. O cunoaștere aprofundată a obiectelor, fenomenelor sau a realităților ce ne interesează.
 - b. Capacitate de creație, de a aduce elemente de noutate în actul cultural constituit.
 - c. Posibilitatea de realizare a eforturilor fizice care presupun atât viteză, cât și anduranță.
 - d. Conceperea unor programe de pregătire caracterizate de originalitate.
 - e. Niciunul dintre punctele enumerate anterior.
127. În realizarea/constituirea unui act de cultură fizică, momentul creator presupune:
- a. O cunoaștere aprofundată a obiectelor, fenomenelor sau a realităților care ne interesează.
 - b. Analiza detaliată a tuturor valorilor culturale existente la momentul curent.
 - c. Aplicarea unor programe de pregătire fizică consacrate, care au dat rezultate și în trecut, fără a aduce nimic nou sau a schimba ceva în conținutul acestora.
 - d. Toate variantele expuse anterior sunt greșite.
128. În realizarea/constituirea unui act de cultură fizică, momentul creator presupune:
- a. Extinderea noilor valori create la nivelul întregii societăți, generalizarea acestora.
 - b. Analiza și sinteza tuturor datelor existente, legate de valorile culturale sportive care ne interesează.

- c. Creativitate, găsirea/inventarea de soluții pentru a rezolva problemele, adaptarea originală a noutăților și programelor propuse, fiind cel mai important și dificil de realizat.
 - d. Raportarea permanentă a ceea ce se cunoaște la ceea ce dorim să realizăm, analiză valorică.
129. În realizarea/constituirea unui act de cultură fizică, momentul generalizator presupune:
- a. Extinderea noilor valori create la nivelul întregii societăți-dacă valoarea elementului de noutate este confirmată/verificată-, constituind astfel pragul unor noi exigențe.
 - b. Analizarea și selectarea tuturor informațiilor disponibile la momentul respectiv și care vor fi utile în generarea actului de creație.
 - c. Conceperea teoretică a unor noi metode de pregătire fizică a sportivilor și aplicarea lor în practică.
 - d. Modificarea permanentă a sistemelor de joc în atac și apărare fără a ține cont de caracteristicile și abilitățile jucătorilor proprii, în funcție de evoluția acestora pe plan național și mondial.
130. Valorile de natură materială care sunt incluse în patrimoniul culturii fizice sunt următoarele:
- a. Disciplinele teoretice aferente domeniului culturii fizice.
 - b. Conceptul de fair-play.
 - c. Stadioane, săli de sport de ultimă generație.
 - d. Aparatură și materiale sportive revoluționare.
 - e. Performanțele și recordurile sportive pe plan național și internațional.
 - f. Emoțiile generate de calitatea spectacolului sportiv.
131. Valorile culturii fizice rezultate din procesul de practicare directă a exercițiilor fizice și generate prin spectacolul sportiv sunt:
- a. Educarea proceselor volitive, depășirea limitelor individuale, conceptul de fair-play, educarea gustului pentru estetica și expresivitatea mișcărilor, măiestria sportivă.
 - b. Cunoștințele teoretice de specialitate, performanțele și recordurile obținute în competiții.
 - c. Aparatele de investigare și determinare a potențialului de efort, tehnicile de accelerare a proceselor de refacere după efort.
 - d. Stadioanele de fotbal american și sălile pentru jocuri sportive din SUA.
 - e. Toate variantele propuse anterior sunt eronate.

132. Încercuți doar variantele care sunt valori incluse în patrimoniul actual al culturii fizice:
- Noutățile din domeniul IT, al telefoniei mobile, automaticii și roboticii.
 - Metodologia de antrenament din jocurile sportive din perioada interbelică, performanțele și recordurile de acum un secol.
 - Stadioane, săli de sport, baze sportive ultramoderne, materiale și instalații sportive de ultimă generație, aparate de investigare și determinare a potențialului de efort, tehnici de accelerare a proceselor de refacere.
 - Disciplinele științifice din domeniu, noțiunile de regulament, măiestria pe plan tehnic și tactic, recordurile sportive actuale.
133. Valorile incluse în patrimoniul culturii fizice au următoarele caracteristici:
- Sistemul de valori este dinamic, modificându-se permanent prin includerea selectivă de noi elemente valoroase, eliminând ceea ce este perimat pentru etapa istorică respectivă.
 - Valorile din sistem sunt atât rezultatul activităților practice specifice desfășurate de-a lungul timpului, cât și a celor de natură teoretică, ce au însoțit permanent procesul de practicare a exercițiilor fizice.
 - Sistemul de valori este fix și valorile sale actuale nu vor fi înlocuite niciodată cu altele, chiar dacă acestea/ultimele sunt cert superioare.
 - Valorile din patrimoniul culturii fizice sunt doar cele de ordin practic, nu există valori de natură teoretică.
134. Pregătirea fizică este considerată:
- Un factor important al antrenamentului sportiv, alături de pregătirea tehnică, tactică, teoretică, psihologică, artistică.
 - Nivelul dezvoltării posibilităților motrice ale individului, atins în procesul repetării sistematice a exercițiilor fizice. Constituie baza de plecare/fundamentul pentru tot procesul de pregătire.
 - Nivelul valoric superior care ajung parametrii somatici: masa corporală, înălțimea, diametrele și perimetrele, bustul etc.
 - Capacitatea individului de stăpâni la nivel superior tehnica de execuție a deprinderilor motrice specifice diferitelor ramuri de sport.
 - Posibilitatea de a aplica și modifica rapid/adapta planul tactic în competiție.
135. Încercuți doar variantele corecte:

- a. Doar sportivii de performanță pot ameliora nivelul pregătirii fizice, pentru persoanele obișnuite acest aspect nu mai poate fi îmbunătățit.
 - b. Un nivel superior al pregătirii fizice conduce la creșterea capacității generale de muncă, menținerea sănătății și prelungirea vieții active.
 - c. Pregătirea fizică generală urmărește învățarea unui număr cât mai mare de deprinderi motrice specifice atletismului.
 - d. Doar exercițiile din culturism și din gimnastica ritmică sunt folosite pentru a optimiza nivelul pregătirii fizice.
 - e. Pregătirea fizică generală urmărește prioritar dezvoltarea multilaterală a aptitudinilor motrice și ridicarea potențialului funcțional al organismului.
 - f. Pregătirea fizică specifică este axată pe dezvoltarea aptitudinilor motrice și a combinațiilor specifice fiecărei ramuri de sport, alături de solicitarea sistemelor energetice și a lanțurilor musculare implicate în efortul respectiv.
136. Prin condiție fizică se înțelege:
- a. Același sens ca și pentru termenul de pregătire fizică. Nu există nicio deosebire între cele două noțiuni.
 - b. Nivelul superior al pregătirii fizice, necesar valorificării optime a indicilor tehnici și tactici în concurs.
 - c. Capacitatea organismului de a dezvolta cât mai rapid orientarea spațio-temporală și viteza de deplasare peste obstacole.
 - d. Sunt autori care echivalează condiția fizică cu termenul de physical fitness: capacitatea corpului omenesc de a funcționa cu vigoare și vioiciune, fără oboseală exagerată, cu suficientă energie pentru a se angaja în activități de timp liber și pentru a preîntâmpina stresul fizic; puterea musculară, duranța, deplinătatea cardiovasculară și vioiciunea sunt semne vizibile ale condiției fizice.
137. Între noțiunile de probă, ramură și disciplină sportivă există următoarea relație:
- a. Ramura și disciplina sunt sinonime și sunt incluse în proba sportivă.
 - b. Disciplina sportivă este inclusă în ramura sportivă iar ramura sportivă este inclusă în proba sportivă.
 - c. Toate cele trei noțiuni sunt identice și sunt folosite ca sinonime.
 - d. Probele sportive sunt incluse în ramuri sportive, mai multe ramuri sportive alcătuiesc o disciplină sportivă. Exemplu: proba aruncarea greutății este inclusă în ramura aruncărilor atletice, care împreună cu ramurile alergări și sărituri atletice constituie disciplina atletism.
 - e. Nicio variantă expusă nu este corectă.

138. Prin disciplină sportivă se înțelege:
- Totalitatea probelor și ramurilor de sport cu structură asemănătoare, de exemplu gimnastică, atletism, jocuri sportive.
 - Un cumul de probe și ramuri sportive care sunt total diferite, de exemplu alergarea de maraton + baschet + ciclism + judo + biliard + aruncarea ciocanului.
 - Un ansamblu de exerciții și metode de pregătire utilizate pentru dezvoltarea musculaturii abdominale.
 - Un exercițiu fizic complex, cu structură proprie, fiind inclusă într-o ramură de sport, de exemplu solul din gimnastica sportivă.
139. Prin probă sportivă se înțelege:
- Un exercițiu fizic complex, cu structură proprie, fiind inclusă într-o ramură de sport, de exemplu calul cu mânere sau bara fixă din gimnastica sportivă masculină.
 - Complexele de exerciții libere sau cu bastoane care urmăresc corectarea viciilor localizate la nivelul coloanei vertebrale.
 - Un cumul de metode de refacere care permit intrarea mai rapidă în formă sportivă maximă.
 - Totalitatea jocurilor sportive: baschet, fotbal, handbal, volei, rugby, hochei pe gheață și iarbă, polo etc.
140. Selectați din următoarele enunțuri doar pe cele care desemnează probe sportive:
- 100 și 110 m garduri.
 - Fotbal, baschet, handbal.
 - Atletism și gimnastică.
 - Gimnastică ritmică și gimnastică acrobatică.
 - Sărituri la platformă și sărituri la trambulină.
 - Săritura în lungime și săritura cu prăjina.
141. Prin kinetoterapie se înțelege:
- Un program de exerciții și metode de pregătire folosit doar de sportivii de lot național, pentru maximizarea rezultatelor în competițiile internaționale.
 - O terapie prin mișcare efectuată utilizând programe de recuperare medicală, care au ca finalitate refacerea unor funcții diminuate sau îmbunătățirea/creșterea nivelului funcțional în diferite suferințe.
 - O formă terapeutică individualizată care pleacă de la programe de exerciții statice și dinamice, se poate folosi în programele terapeutice profilactice, curative și de recuperare.

- d. Variantă adaptată a metodelor de dezvoltare a rezistenței bazate pe variația volumului efortului fizic și care se adresează doar copiilor care prezintă deviații ale coloanei în plan frontal/scolioze.
 - e. Kinetoterapia face parte din medicina fizică și studiază mecanismele neuromusculare și articulare care îi asigură omului activitățile motrice normale.
142. Încercuți doar obiectivele care pot fi realizate prin intermediul kinetoterapiei:
- a. Corectarea posturii și a aliniamentului corporal.
 - b. Intrarea în formă sportivă maximă.
 - c. Creșterea mobilității articulare, a forței și a rezistenței musculare.
 - d. Pregătirea biologică pentru concurs.
 - e. Cizelarea tehnicii sportive la nivelul grupelor de avansați.
 - f. Optimizarea coordonării, controlului și echilibrului corporal.
143. Încercuți doar obiectivele care pot fi realizate prin intermediul kinetoterapiei:
- a. Corectarea deficitului respirator.
 - b. Reeducarea sensibilității.
 - c. Dezvoltarea forței explozive prin pliometrie înaltă.
 - d. Angrenarea unui număr cât mai mare de vârstnici în activitățile fizice de loisir.
 - e. Realizarea pregătirii integrale în lecțiile extracurriculare de ansamblu sportiv și formare a reprezentativei școlare pe diferite ramuri de sport.

CAPITOLUL 3 EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL CA ACTIVITĂȚI SOCIALE / IDEALUL, FUNCȚIILE ȘI OBIECTIVELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

144. Idealul în general reprezintă:
- Un obiectiv concret și ușor realizabil fiind în esență exprimat prin obiectivele operaționale care însoțesc temele de lecție.
 - Scopul suprem spre care se îndreaptă în mod conștient și metodic năzuințele și activitatea creatoare umană în toate domeniile ei, gradul cel mai înalt și mai greu de atins al perfecțiunii într-o direcție.
 - Capacitatea organismului uman de a realiza eforturi fizice și intelectuale pentru a favoriza inițierea și practicarea jocurilor sportive.
 - Suma de competențe specifice educației fizice școlare și stipulate în programa școlară la nivelul clasei a V-a.
145. Încercuiți două dintre caracteristicile definiției ale idealului educației fizice și sportului:
- Nu are un caracter fix/imuabil, suferind de-a lungul timpului transformări majore de la o etapă istorică la alta, în funcție de cerințele sociale ale epocii respective. De aici rezultă trăsătura sa evolutivă, caracterul dinamic, deschis, perfectibil și prospectiv.
 - Exprimă cerințe de nivel particular și ușor de realizat pe termene foarte scurte –de la o zi la alta-.
 - Idealul educației fizice și sportului este inclus în idealul educațional general, care la rândul său are o puternică legătură cu idealul social, căruia îi este subordonat.
 - Stabilește caracteristicile tacticii de joc pentru echipele de fotbal din campionatul intern.
146. Cele trei dimensiuni ale unui ideal educațional sunt următoarele:
- Morfologică, funcțională și pedagogică.
 - Funcțională, pedagogică și psihologică.
 - Psihologică, pedagogică și socială.
 - Economică, psihologică și ergonomică.
 - Biochimică, pedagogică și informatică.
147. Idealul educației fizice și sportului are determinare/condiționare socială datorită faptului că:
- Idealul va fi în concordanță cu cerințele și perspectivele/tendențele de dezvoltare/evoluție a societății. Este stabilit un model de

- personalitate la nivel social, pe care sistemul educațional, inclusiv activitatea de educație fizică și sport trebuie să-l realizeze.
- b. Idealul educației fizice și sportului va rămâne fix/nemodificabil în timp, indiferent de evoluția societății și cerințele schimbătoare adresate sistemului educațional.
 - c. Idealul educației fizice și sportului pe plan național va ține cont doar de evoluția activității de educație fizică și sport pe plan internațional, ignorând cu desăvârșire transformările pe plan intern și specificul autohton.
 - d. Toate enunțurile formulate la punctele anterioare sunt false.
148. Dimensiunea pedagogică a idealului educațional ia în calcul:
- a. Evoluția, perspectivele și dinamica sistemului economico-financiar pe plan intern.
 - b. Posibilitățile reale de care dispune pedagogia pentru a dirija eficient procesul instructiv-educativ în vederea realizării idealului propus.
 - c. Nivelul dezvoltării fizice determinat la intrarea elevilor în ciclul primar.
 - d. Nivelul capacității motrice înregistrat la finalizarea ciclului liceal și evidențiat prin rezultatele la probele și normele de control.
 - e. Valoarea și evoluția principalilor indicatori funcționali și antropometrici determinați pe parcursul ciclului gimnazial.
149. Idealul educațional în societatea democratică trebuie să se axeze pe:
- a. Formarea abilităților elevilor pentru practicarea înotului și halterelor.
 - b. Formarea unei personalități complexe, integrale, multidimensionale, armonioase, care să ofere posibilitatea manifestării unei game largi de calități de ordin intelectual, moral, profesional, estetic, fizic, care să adapteze individul într-o manieră creativă la schimbările continue și dinamica accelerată a vieții moderne în toate planurile: cultural, social, economic, științific.
 - c. Dezvoltarea exclusivă a abilităților legate de comunicare și a celor care vizează tehnologia informației.
 - d. Specializări tradiționale în deceniile trecute, chiar dacă piața muncii actuală nu le mai cere.
150. Din punctul de vedere al idealului educațional, în Grecia antică se poate afirma că:
- a. În Atena au existat preocupări de dezvoltare complexă a personalității umane, urmărind armonie corporală, educație

estetică, etică, intelectuală, spirituală, reunite în expresia KALOS AI AGATOS (OM FRUMOS ȘI BUN).

- b. Idealul educațional în Atena viza doar pregătirea pentru luptă/militară.
 - c. În Sparta sistemul educațional era axat pe o pregătire multilaterală, pe dezvoltarea a numeroase planuri ale personalității umane.
 - d. Sistemul educațional spartan se baza pe un concept al educației militare de elită, ridicat la nivel de principiu, axat pe pregătirea fizică pentru luptă și neglijând aproape complet celelalte valențe educaționale.
151. Selectați din următoarele afirmații doar pe cele adevărate:
- a. Atingerea idealului este dificil de realizat la nivel integral din cauza noilor cerințe sociale ce-l schimbă continuu, dar și implicarea statului prin toți factorii de decizie la nivel național poate amplifica sau limita puternic materializarea sa.
 - b. Nivelul de dezvoltare economică, socială, culturală, precum și prioritățile unei națiuni se reflectă deseori în formularea idealului și mai ales în eforturile reale de a-l atinge.
 - c. Dintre toate finalitățile educației fizice și sportului, idealul are cel mai ridicat nivel de exprimare concretă și poate fi realizat cel mai ușor la nivel integral.
 - d. Idealul educației fizice și sportului nu are nicio legătură cu idealul educațional general, fiind independent de evoluția acestuia.
152. Alegeți din afirmațiile următoare pe cele care constituie teze/direcții fundamentale asociate idealului educației fizice și sportului din România:
- a. Se insistă strict pe realizarea unei conduceri direcționate de la centru a principalelor activități motrice pe plan național, anulând manifestările de autonomie locală.
 - b. Prioritate o constituie eșalonul educației fizice a tinerei generații, ca premisă de eficientizare a rezultatelor la nivelul tuturor celorlalte eșaloane.
 - c. Toate activitățile motrice din domeniu trebuie să urmărească în principal realizarea influențelor în privința optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase.
 - d. Nu este indicată lărgirea ariei de selecție pentru activitatea sportivă de performanță, cea actuală fiind suficientă pentru depistarea copiilor cu aptitudini pentru diferite ramuri de sport.

153. Selectați din afirmațiile următoare pe cele care constituie teze/direcții fundamentale asociate idealului educației fizice și sportului din România:
- Se insistă pe lărgirea permanentă a ariei de cuprindere a sportului de masă/pentru toți, pentru petrecerea utilă și plăcută a timpului liber.
 - Prioritate la nivelul activității sportive de performanță o constituie susținerea logistică a jocurilor sportive și neglijarea celor individuale.
 - Prioritate la nivelul activității sportive de performanță o constituie susținerea logistică a sporturilor individuale și neglijarea jocurilor sportive.
 - Prioritate la nivelul eșaloanelor educației fizice o constituie cel al vârstnicilor, ca premisă pentru valorificarea acumulărilor realizate pentru celelalte eșaloane.
 - Prioritate o constituie eșalonul educației fizice a tinerei generații, ca premisă de eficientizare a rezultatelor la nivelul tuturor celorlalte eșaloane.
154. Selectați doar ideile care constituie laturi ale idealului educației fizice și sportului și care sunt și componentele fundamentale ale modelului de educație fizică și sport:
- Capacitatea de a rezolva rapid problemele din domeniul economico-financiar.
 - Dezvoltarea fizică corectă și armonioasă.
 - Aptitudini motrice de bază, combinații și forme de manifestare specifice ramurilor de sport.
 - Acțiunile factorilor locali pentru îmbunătățirea calității bazei materiale.
 - Deprinderi și priceperi motrice de bază, aplicativ utilitare și tehnica specifică ramurilor de sport.
155. Prin funcțiile educației fizice și sportului se înțelege:
- Un ansamblu de obiective operaționale specifice fiecărei lecții de educație fizică.
 - Niște finalități cu nivel de complexitate și generalizare superior idealului educației fizice și sportului.
 - Sunt esența educației fizice și sportului și derivă din ideal, contribuind fundamental la realizarea acestuia. Ele stabilesc influențele exercitate constant de aceste activități în cadrul procesului de perfecționare a omului.

- d. Prin funcțiile educației fizice și sportului se înțeleg acele destinații/roluri ale activităților în cauză care au un caracter constant, răspunzând unor nevoi ale dezvoltării și vieții omului.
156. Una din funcțiile specifice educației fizice este:
- Obținerea de performanțe și recorduri sportive pe plan mondial.
 - Funcția economico-financiară.
 - Funcția educativă.
 - Funcția de corectare a greșelilor de exprimare lingvistică.
 - Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice armonioase.
 - Funcția igienică.
157. Selectați din funcțiile educației fizice enumerate, pe cele cu caracter nespecific/asociate:
- Funcția educativă.
 - Funcția igienică.
 - Funcția de perfecționare a capacității motrice.
 - Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice.
158. Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice presupune:
- Postură corectă, hipertrofie musculară, echilibru în dezvoltarea lanțurilor și grupelor musculare, creșterea capacității vitale și a amplitudinii respiratorii, bradicardie de repaus și efort, scăderea tensiunii arteriale, optimizarea coordonărilor neuromusculare, creșterea toleranței la lactat, etc.
 - Îmbunătățirea abilităților de calcul matematic, prestații superioare în domeniul științelor exacte.
 - Dezvoltarea la nivel superior a aptitudinilor motrice specifice tuturor ramurilor de sport, perfecționarea tehnicii de execuție a deprinderilor din atletism și toate jocurile sportive.
 - Dezvoltarea la nivel superior a gândirii tactice specifică jocurilor sportive.
159. Lipsa sau realizarea necorespunzătoare a funcției de perfecționare a dezvoltării fizice este determinată de următorii factori:
- Numărul mare de ore de educație fizică și antrenament sportiv în care copii sunt implicați.
 - Conținuturile programelor de specialitate la disciplina educație fizică urmăresc doar superficial această funcție.
 - Generațiile actuale sunt orientate și preocupate covârșitor de socializarea și petrecerea timpului liber prin intermediul

tehnologiilor informatice, neglijând practicarea exercițiilor fizice sub o formă organizată.

- d. Industrializarea, progresele tehnologice și automatizarea principalelor sectoare de activitate, urbanizarea și poluarea, stresul etc sunt factori din care rezultă sedentarismul, obezitatea, bolile cardiovasculare și nervoase, diabetul, ce reduc considerabil perioada vieții active și posibilitățile de atingere a idealului corporal armonios.
160. În privința dezvoltării fizice corecte și armonioase, activitatea sportivă are următoarele efecte:
- a. Practicarea oricărei ramuri sau probe sportive va conduce obligatoriu la un corp dezvoltat armonios sub aspectul simetriei, echilibrului și proporționalității între grupe musculare și segmente.
 - b. Practicarea diferitelor ramuri și probe sportive nu va avea nicio influență favorabilă asupra dezvoltării fizice armonioase, aceasta fiind rezultatul factorilor ereditari, care nu mai pot fi ameliorați.
 - c. Activitatea sportivă conduce la instalarea unor efecte specifice asupra dezvoltării fizice armonioase, generate de particularitățile fiecărei ramuri și probe sportive, de caracterul specializat al pregătirii, înregistrând diferențe majore pe planul dezvoltării somatice și a solicitărilor funcționale de la o ramură la alta.
161. Funcția de perfecționare a capacității motrice se referă la:
- a. Realizarea unor influențe favorabile rapide referitoare la valoarea indicatorilor morfo-funcționali specifice diferitelor etape de vârstă.
 - b. Corectarea deficiențelor fizice la nivelul coloanei vertebrale în plan sagital: cifoze și lordoze, în special pentru vârstnici.
 - c. Selectarea elevilor cu aptitudini pentru sporturile de iarnă.
 - d. Se urmărește prioritar asimilarea, consolidarea și perfecționarea unui număr cât mai mare de deprinderi motrice, valorificarea lor eficientă în contexte variabile. Tot acest proces este dublat și susținut permanent de dezvoltarea aptitudinilor motrice, reflectat în nivelul pregătirii fizice generale și specifice, ce favorizează prestarea unor eforturi fizice variabile ca volum și intensitate.
 - e. Realizarea unor influențe favorabile pe plan educațional, sub toate aspectele: intelectual, moral, estetic, tehnico-profesional.
162. Încercuți enunțurile adevărate:
- a. Educația fizică școlară se axează prioritar pe elementele capacității motrice generale, încercând permanent optimizarea acesteia, activitatea sportivă de performanță pe dezvoltarea capacității

- motrice specifice, vizând maximizarea și valorificarea ei în competiții, ca urmare a adaptării celor implicați la stimuli puternici, ce permit atingerea limitelor individuale.
- b. Elementele capacității motrice generale sunt: viteza de reacție la stimuli tactili, forța explozivă/puterea, rezistența de tip mixt, elementele tehnice din toate jocurile sportive.
 - c. Elementele componente ale capacității motrice specifice sunt: tensiunea arterială sistolică și diastolică, pulsul, consumul maxim de oxigen și valorile concentrației de lactat în eforturile maximale.
 - d. Capacitatea motrică este concretizată/vizibilă într-un comportament motric individual, condiționând și favorizând integrarea subiecților în diferite condiții de mediu și contexte, de la activități cotidiene uzuale, la practicarea activităților sportive.
163. Funcția igienică se referă la:
- a. Dezvoltarea permanentă a capacității de efort fizic maximal pentru toate categoriile de populație, în concordanță cu valorile solicitate în eforturile în care acestea sunt angrenate.
 - b. Starea de sănătate poate fi ameliorată, îmbunătățită, optimizată prin intervenția dirijată științific a exercițiilor fizice și a altor mijloace specifice sau asociate, ce acționează și în vederea prevenirii instalării sau corectării unor atitudini deficiente sau deficiențe fizice.
 - c. Obținerea și menținerea formei sportive pentru randament superior în activitatea competițională.
 - d. Pregătirea loturilor naționale olimpice.
 - e. Specializarea timpurie a sportivilor pentru probele sau ramurile sportive unde manifestă înclinații.
164. Îndeplinirea funcției igienice este condiționată de:
- a. Formarea unui sistem de cunoștințe și a unor deprinderi igienice care să fie cunoscute/aplicate constant.
 - b. Formarea unui bagaj tehnic cât mai sofisticat din principalele jocuri sportive și din probele de schi.
 - c. Dezvoltarea forței maxime și a capacității de combinare creativă a deprinderilor motrice.
 - d. Alimentație tip fast food și consumul regulat de alcool.
 - e. Realizarea principalelor sarcini urmărite de funcția educațională pe plan moral.
165. Funcția educativă vizează influențele complexe exercitate de educația fizică asupra personalității, pe următoarele 4 planuri:

- a. Intelectual, moral, fizic, morfologic.
 - b. Intelectual, fiziologic, estetic, morfologic.
 - c. Biochimic, morfologic, fiziologic, estetic.
 - d. Intelectual, moral, tehnico-profesional, estetic.
 - e. Spiritual, biochimic, moral, estetic.
 - f. Volitiv, afectiv, fiziologic, biochimic.
166. Funcția educativă se referă strict la:
- a. Influențele educației fizice asupra capacității de efort fizic general.
 - b. Influențele antrenamentului sportiv asupra capacității de efort fizic specific.
 - c. Influențele multiple exercitate la nivelul personalității, fiind considerată cea mai complexă funcție asociată, având acțiuni favorabile asupra tuturor celorlalte laturi ale educației.
 - d. Influențele practicării exercițiilor fizice asupra indicilor de armonie și proporționalitate, ca și asupra celor fiziologici.
 - e. Influențele activităților fizice asupra calității asimilării și stăpânirii deprinderilor motrice elementare și aplicativ utilitare.
167. Influențele exercitate de funcția educativă pe plan intelectual fac referire la:
- a. Asimilarea cunoștințelor de specialitate referitoare la noțiuni de regulament, tehnică, tactică, planificare și evaluare, psihologie, biochimie, fiziologie, etc. Între aceste cunoștințe se fac conexiuni, corelații, se explică relațiile cauză-efect.
 - b. Rezolvarea de probleme solicită puternic analiza, sinteza, comparația, generalizarea, abstractizarea. Este implicată și memoria în reținerea structurii mișcărilor, aplicarea celor asimilate în condiții variabile, imaginația în combinarea elementelor sau în elaborarea unor soluții originale.
 - c. Asimilarea regulilor de conduită etică specifice activității sportive și contribuția acestora la formarea profilului moral.
 - d. Educarea gustului pentru frumusețea corporală a sportivilor, estetica și rafinamentul mișcărilor care presupun execuții dificile și virtuozitate tehnică.
 - e. Creșterea gradată a nivelului de pregătire fizică specifică în perioada precompetițională.
168. Influențele exercitate de funcția educativă pe plan moral fac referire la:
- a. Numărul de ore de educație fizică alocat pe cicluri de învățământ disciplinei educație fizică în planul cadru.

- b. Inițierea elevilor în cât mai multe ramuri de sport, în conformitate cu aptitudinile și interesele manifestate.
 - c. Educarea gustului pentru frumusețea corporală a sportivilor, estetica și rafinamentul mișcărilor care presupun execuții dificile și virtuozitate tehnică.
 - d. Creșterea randamentului școlar al elevilor și a randamentului productiv al adulților, în funcție de solicitările profesionale specifice.
 - e. Formarea deprinderilor și obișnuințelor de conduită etică, concretizate în atitudini pozitive: cultivarea spiritului de ordine, punctualitatea, disciplina, încrederea în potențialul propriu, recunoașterea valorii individuale, capacitatea de autoorganizare, asumarea responsabilității pentru deciziile luate, stăpânirea de sine, respectul față de adversari, parteneri, spectatori, respectul față de bunurile comune, acceptarea deciziilor arbitrilor, curajul, exigența față de sine, colaborarea, toleranța.
169. Influențele exercitate de funcția educativă pe plan moral urmăresc:
- a. Practicarea organizată a exercițiilor fizice estompează formarea și manifestarea atitudinilor negative: individualism, vedetism, îngâmfare, lipsă de fair-play, agresivitate exacerbată, indisciplină, inconsecvență, sfidare, teamă exagerată.
 - b. Creșterea capacității de concentrare și distributivitatea atenției, îmbunătățirea abilităților creative și a celor de rezolvare de probleme.
 - c. Dezvoltarea echilibrată a tuturor aptitudinilor motrice, ca premisă a unui nivel înalt al pregătirii fizice generale și specifice.
 - d. Formarea capacității de practicare independentă a diferitelor ramuri de sport.
170. Influențele exercitate de funcția educativă pe plan estetic fac referire la:
- a. Conturarea profilului moral al elevilor prin formarea și cultivarea unor atitudini favorabile: respect, curaj, asumarea responsabilității, autoexigența, toleranța, combativitatea, punctualitatea etc.
 - b. Educarea gustului pentru frumos, creșterea capacității de evaluare calitativă a mișcărilor, stabilirea unor criterii/standarde de exigență pentru aprecierea eleganței și grației mișcărilor, stimularea sensibilității artistice.
 - c. Îmbunătățirea permanentă a capacității de efort aerob prin eforturi de anduranță.

- d. Obținerea rezultatelor superioare în orice competiții sportive și realizarea accesibilității eforturilor în lecțiile de educație fizică.
171. Mijloacele educației fizice și sportului prin care se pot realiza influențe puternice pe planul educației estetice sunt:
- a. Deprinderile motrice elementare/de bază, exercițiile uzuale pentru dezvoltarea vitezei de reacție, exercițiile care se bazează pe alergări în tempo uniform.
 - b. Execuții tehnice din patinaj sau gimnastica ritmică și sportivă, combinații tactice spectaculoase din jocurile sportive, aruncări la coș sau șuturi la poartă spectaculoase, structuri de elemente din arte marțiale, variante de sărituri la trambulină, schimburi de mingi în tenis cu răsturnări spectaculoase de situație, depășiri la limită în motociclism și automobilism etc.
 - c. Competițiile de anvergură, ceremonialul de deschidere și închidere a acestora, concursurile de frumusețe corporală, muzica și dansul, plimbările și excursiile în cadrul unor peisaje deosebite sunt modalități ce favorizează realizări puternice pe plan estetic, contribuie la redefinirea standardelor armoniei proporțiilor, educă gustul pentru frumos, simțul ritmului și grația mișcărilor.
172. Influențele mijloacelor educației fizice și sportului pe plan tehnico-profesional se referă la:
- a. Educația fizică și sportul contribuie la dezvoltarea acelor grupe musculare implicate prioritar în efortul specific profesiei, la formarea unui bagaj bogat de mișcări de bază solicitate, la dezvoltarea combinațiilor de aptitudini necesare susținerii activității.
 - b. Se insistă în special pe accesibilitatea și programarea rațională a eforturilor fizice în vederea atingerii și menținerii formei sportive pe tot parcursul competițiilor de obiectiv major.
 - c. Selectarea acelor exerciții care contribuie cu succes la relaxarea fizică și mentală pe parcursul activităților productive.
 - d. Monotonia și stereotipia activităților profesionale, lipsa de mișcare, mediul toxic, pozițiile necorespunzătoare de lucru conduc rapid la instalarea viciilor de postură, la probleme de ordin funcțional și structural la nivelul sistemelor organismului, aspecte care pot fi ameliorate de practicarea exercițiilor fizice.
173. Funcția recreativă urmărește:
- a. Reechilibrarea psiho-fizică a ființei umane, indiferent de vârstă și profesie, dezvoltarea interesului pentru mișcare, pentru diferite

ramuri de sport și competiții în calitate de spectator participant direct sau prin intermediul mass-media.

- b. Realizarea odihnei active, compensarea suprasolicitărilor psihice induse de cerințele societății moderne.
 - c. Îmbunătățirea abilităților de ordin intelectual și stimularea creativității elevilor.
 - d. Realizarea armoniei corporale utilizând exercițiile consacrate de dezvoltare a forței musculare.
 - e. Pregătirea teoretică și tehnico-tactică la un nivel superior pentru sporturile de contact.
174. Mijloacele utilizate cu eficiență la realizarea funcției recreative sunt:
- a. Doar exercițiile izometrice și cele care presupun utilizarea încărcăturilor maxime, folosite până la golirea energetică a organismului și epuizarea acestuia pe termen lung.
 - b. Sprinturile efectuate cu intensități ridicate și cu pauze care nu permit revenirea organismului și conduc la acumulare/concentrație masivă de lactat.
 - c. Concursurile și demonstrațiile sportive, activitățile motrice independente, excursiile, taberele și drumețiile, jocurile de mișcare și jocurile sportive, joggingul, tenisul, înotul și toate ramurile de sport practicate la intensități moderate și care permit relaxarea și implicarea unui procent ridicat de populație în activitățile fizice.
 - d. Niciuna dintre variantele prezentate anterior.
175. Funcția de emulație presupune:
- a. Activități planificate și orientate prioritar pentru combaterea deficiențelor de postură la elevii învățământului tehnico-profesional.
 - b. Necesitatea de a depăși propriile limite, de a concura și a-și măsura propriile posibilități cu ale semenilor, spiritul competitiv, egalarea sau corectarea recordurilor, dorința de victorie etc. Aceasta contribuie la progres și evoluție ascendentă a performanțelor, evitând plafonarea, resemnarea și rutina.
 - c. Orientări prioritare pentru formarea gustului estetic prin intermediul practicării exercițiilor fizice sau prin vizionarea spectacolului sportiv.
 - d. Acțiuni care urmăresc constant reactualizarea conținuturilor și competențelor din programele de specialitate la disciplina educație fizică, în corelare directă cu transformările din procesul educațional.

176. Dintre enunțurile următoare selectați două care aparțin funcțiilor sportului/funții specifice doar sportului:
- Funcția de perfecționare morală și intelectuală.
 - Funcția de restructurare periodică a planurilor cadru și programelor școlare.
 - Funcția recreativă.
 - Funcția competițională.
 - Funcția de maximizare a capacității de performanță.
 - Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice.
177. Dintre funcțiile enumerate selectați-o doar pe cea care **nu** aparține sportului:
- Funcția competițională-satisfacerea dorinței de întrecere.
 - Funcția de maximizare a capacității de performanță.
 - Funcția educativă.
 - Funcția conativă - satisfacerea dorinței și necesității de mișcare.
 - Funcția de socializare-afirmare și integrare socială.
 - Funcția culturală.
 - Funcția economică.
178. Funcția competițională se referă la:
- Demersurile cadrelor didactice de specialitate de a suplimenta numărul de ore de educație fizică prevăzute în trunchiul comun pentru ciclul liceal.
 - Competiția este elementul definitoriu al sportului, în fiecare persoană existând în procente variabile necesitatea de a concura, de a se întrece și compara cu alții.
 - Competiția sportivă presupune utilizarea complexelor de dezvoltarea fizică armonioasă în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor din structura lecției de educație fizică.
 - Implicarea conștientă și activă a elevilor în procesul de perfecționare a propriei dezvoltări fizice.
179. Activitatea competițională vizează în principal:
- Oferă posibilitatea de afirmare a personalității sportivilor, a propriei identități, având rolul de ierarhizare, de indicare a treptei valorice a celor implicați în concursuri sportive.
 - Capacitatea elevilor și sportivilor de suporta fără prea mare cheltuială energetică eforturile de anduranță.
 - Implicarea directă a tuturor categoriilor de populație în concursurile sportive, indiferent de nivelul de pregătire, aptitudinile sau starea de sănătate a acestora.

- d. Optimizarea relațiilor interpersonale între combatanți și favorizarea proceselor de socializare.
180. Funcția de maximizare a capacității de performanță vizează următoarele aspecte:
- Creșterea continuă doar a nivelului de pregătire tehnico-tactică, fără preocupări adresate celorlalți factori ai antrenamentului sportiv: pregătire fizică, psihologică, artistică, teoretică.
 - Creșterea veniturilor rezultate din organizarea activităților competiționale.
 - Creșterea intensității efortului și perfecționarea mijloacelor specifice, modelarea antrenamentelor în concordanță cu cerințele activității competiționale, aspecte care permit obținerea de rezultate optimizate permanent.
 - Performanțele sportive sunt determinate multifactorial / vezi cei 4A ai performanței sportive, adică aptitudini, atitudini, ambient și antrenament, ceea ce presupune abordarea științifică și în sistem a acestor factori, în procesul de dirijare a activității de pregătire.
181. Utilizarea antrenamentelor concurs ca modalitate de maximizare a capacității de performanță presupune:
- Solicitări tehnice, fizice și psihice analoage/similare concursurilor oficiale - repetarea exercițiilor integrale din gimnastică cu arbitraj, repetarea distanțelor de concurs în probele de viteză în condiții standard cu înregistrarea și comunicarea performanțelor etc.
 - Solicitări repetate de intensitate maximală doar din punct de vedere al parametrilor funcționali, care conduc rapid la epuizare, indiferent de structurile tehnice sau exercițiile utilizate în acest scop.
 - Solicitări ușoare sau cel mult de nivel mediu față de intensitățile din competiții, utilizate în lecțiile de descărcare.
 - Accelerarea proceselor de refacere prin antrenament mental, hidroterapie, masaj și automasaj, saună, aeroionizare, echilibrare hidro-electrolitică, alimentație și medicație adecvată tipului de efort prestat.
182. Funcția conativă se referă la:
- Necesitatea pregătirii superioare la nivelul tuturor factorilor antrenamentului sportiv, ca premisă a obținerii unor performanțe superioare în concursuri.
 - Intrarea progresivă în formă sportivă și menținerea acestei stări adaptative superioare cât mai mult timp.

- c. Creșterea graduală a veniturilor rezultate din publicitate, transferuri, vânzare de materiale sportive, bilete, drepturi de televiziune etc.
 - d. Satisfacerea necesității de mișcare prezentă în fiecare individ și care rezultă din propria sa natură, fiind o trebuință ce-i asigură relaționarea optimă cu mediul natural și social. Antrenamentul și competiția asigură acele descărcări de natură energetică și hormonală din organism, care permit obținerea unor stări de satisfacție interioară, având efecte pozitive mai ales asupra laturii afective și a randamentului în activitatea fizică și intelectuală.
 - e. Motivarea permanentă a elevilor și conștientizarea acestora asupra efectelor favorabile pe care efortul fizic corect dozat și planificat le are asupra stării de sănătate și a capacității motrice.
183. Realizarea funcției de socializare prin sport se referă la:
- a. Satisfacerea dorinței de a concura, de a se compara cu alții, de a obține performanțe deosebite.
 - b. Dirijarea rațională a procesului de pregătire pentru a evita apariția accidentărilor și a asigura continuitatea în instruire.
 - c. Dezvoltarea gustului estetic generat de rafinamentul, complexitatea deprinderilor sportive și spectaculozitatea competițiilor de anvergură.
 - d. Sportivii își formează un sistem de atitudini, capătă diferite competențe, respectă reguli specifice și tind spre anumite valori comportamentale care ușurează integrarea și relaționarea în cadrul grupului propriu sau societate.
 - e. Mediatizarea modelelor marilor campioni, care devin astfel exponenții societății respective și capătă statutul de vedetă, fiind sursă de inspirație pentru cei din tânăra generație.
184. Interacțiunea dintre sportivi prin necesitatea relațiilor de colaborare este:
- a. Mult mai puternică și necesară pentru jocurile sportive / sporturile de echipă, comparativ cu sporturile individuale.
 - b. Mult mai puternică pentru sporturile cu caracter individual, comparativ cu sporturile de echipă.
 - c. La aceleași valori pentru sporturile de echipă și cele individuale.
 - d. Irelevantă pentru activitățile sportive în general, valoarea performanței o dă doar nivelul de pregătire individual, calitatea relațiilor de cooperare nu are nicio valoare în acest sens.
185. Realizarea funcției culturale prin sport se referă la:

- a. Satisfacerea necesității de mișcare, prezentă în proporții variabile în fiecare persoană.
 - b. Identificarea surselor suplimentare de venit care permit consolidarea bugetului cluburilor și asociațiilor sportive.
 - c. Implementarea integrală a modelelor de joc noi utilizate pe plan mondial pentru fazele de atac și apărare, la nivelul jocurilor sportive.
 - d. Activitatea sportivă constituie un factor ce generează permanent noi valori culturale aparținând artei sportive și integrate ulterior în patrimoniul culturii universale: literatură, film, muzică, fotografie sportivă, sculptură, filatelie, numismatică, care pun în evidență dramatismul, complexitatea și rafinamentul fenomenului sportiv.
 - e. Corectarea greșelilor comune care apar la execuția deprinderilor motrice în faza de învățare a acestora.
186. Funcția economică a sportului se referă la:
- a. Introducerea unui număr cât mai mare de discipline sportive în programele de educație fizică la nivelul învățământului liceal.
 - b. Programarea economicoasă a eforturilor fizice în antrenamentul sportiv, în vederea evitării apariției fenomenului de oboseală de lecții de antrenament/supraantrenamentul.
 - c. Aspectul eficienței economice în activitatea sportivă, sportul transformându-se accelerat în ultimele decenii într-o afacere/business, cu implicații pe diverse planuri, fiind simultan un consumator, dar și un generator de bunuri și servicii.
 - d. Formarea profilului etic al sportivilor, bazat pe satisfacțiile generate de rezultatele sportive în sine și nu de aspectele financiare ale contractelor la nivel profesionist.
187. Din punctul de vedere al producției de servicii în domeniul sportului, clienții terțiari ai activității sportive sunt:
- a. Societatea în ansamblul ei.
 - b. Cei care beneficiază direct de efectele economice ale unei competiții - sportivii, conducerea tehnică, patronat etc.
 - c. Familia, factorii administrativi locali, sponsorii.
188. Efectele economice imediate/directe și cele tardive/indirecte generate de organizarea competițiilor sportive se referă la:
- a. Dezvoltarea aptitudinilor motrice, formarea și perfecționarea tehnicii sportive specifice ramurilor și probelor sportive, realizarea idealului de armonie corporală pentru toți sportivii implicați.

- b. Dezvoltarea capacităților intelectuale, conturarea profilului moral, integrarea socială mai facilă, educarea simțului estetic al sportivilor.
 - c. Investiții în infrastructură-stadioane, piste, săli, renovări și reconfigurări, spații de cazare, linii de transport terestre sau aeriene, atragerea de fonduri din donații și sponsorizări, drepturi de televiziune, publicitate, emiteri de monedă sau timbre, turism local, rețele de deservire alimentară, implicarea presei, a firmelor de pază și protecție, specialiști în I.T., ingineri de sunet și lumină, cameramani, fotografi, firme de echipament sportiv, medici, nutriționiști, industrie farmaceutică pentru refacerea capacității de efort, posibilitatea de închiriere a bazelor sportive, a aparaturii și a echipamentului sportiv după încheierea competiției principale etc.
 - d. Îmbunătățirea stării de sănătate a populației, prin reducerea cazurilor de diabet, boli cardiovasculare și obezitate.
189. Obiectivele educației fizice și sportului se referă la:
- a. Idealul educației fizice și sportului.
 - b. Funcțiile specifice caracteristice educației fizice și sportului.
 - c. Finalitățile sistemului educațional în ansamblu.
 - d. Competențele cheie europene stipulate în programa pentru învățământul liceal.
 - e. Finalități ce au un caracter particularizat în funcție de intervalul de timp avut la dispoziție pentru a le îndeplini și particularitățile eșaloanelor educației fizice și sportului pe care le deservesc, permițând realizarea funcțiilor educației fizice.
190. Selectați din enunțurile următoare doar două care sunt obiective generale ale educației fizice și sportului:
- a. Păstrarea și optimizarea stării de sănătate prin practicarea exercițiilor fizice și creșterea potențialului de efort reflectat în puterea de muncă
 - b. Dezvoltarea tuturor aptitudinilor motrice, a combinațiilor acestora și formelor de manifestare.
 - c. Dezvoltarea exclusivă a capacității motrice specifice jocului de baschet.
 - d. Învățarea sistemelor de joc specifice doar jocului de fotbal.
 - e. Modificarea anuală a conținuturilor specifice calităților motrice din programa școlară la educație fizică, pentru ciclul primar și gimnazial, în funcție de cerințele elevilor.

191. Încercuți enunțurile care **nu** se constituie în obiective generale ale educației fizice și sportului.
- Inițierea elevilor în toate probele sportive atletice de aruncări și sărituri.
 - Influențarea favorabilă a proceselor de creștere și realizarea unei dezvoltări fizice corecte și armonioase.
 - Asimilarea și stăpânirea calitativă a unui bagaj de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice unor ramuri de sport.
 - Creșterea atractivității lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv prin utilizarea exclusivă a jocurilor de mișcare.
 - Formarea capacității de practicare sistematică și corectă a exercițiilor fizice prioritar în timpul liber.
 - Educarea calităților intelectuale, moral-volitivă și estetice/influențe vizând formarea personalității.
192. Obiectivele fundamentale/instructiv-educative ale temelor de lecție se referă la:
- Funcțiile educației fizice.
 - Obiectivele generale ale educației fizice și sportului.
 - Competențele generale și specifice stipulate pe cicluri de instruire și ani de studiu în programele de specialitate.
 - Stadiul în care se află deprinderea motrică respectivă -învățare, fixare, consolidare, perfecționare, evaluare - sau aptitudinea motrică -dezvoltare, educare, îmbunătățire, verificare.
 - Finalitățile urmărite în verigile netematice: organizarea colectivului de elevi, pregătirea organismului pentru efort, influențarea selectivă a aparatului locomotor etc.
193. Încercuți variantele corecte dintre afirmațiile următoare:
- Obiectivele fundamentale ale temelor de lecție pot fi menținute mai mult timp pe parcursul unui sistem/ciclu de lecții/unitate de învățare și abia după realizarea acumulărilor planificate să se treacă la o etapă superioară de instruire căreia îi va corespunde un alt obiectiv. Exemplu: după faza de învățare a unei deprinderi se va trece la cea de fixare și consolidare.
 - Obiectivele fundamentale ale temelor de lecție se schimbă de la o lecție la alta pentru aceeași temă.
 - Obiectivele operaționale asociate fiecărei teme sunt cele care se schimbă de la o lecție la alta.
 - Obiectivele fundamentale asociate temelor din deprinderi se exprimă în termeni de: dezvoltare, educare, cultivare, îmbunătățire.

- e. Obiectivele fundamentale asociate temelor din aptitudini/calități motrice se exprimă în termeni de învățare, fixare, consolidare, perfecționare, verificare.
194. Obiectivele operaționale se referă la:
- a. Idealul și funcțiile educației fizice și sportului.
 - b. Sunt identice cu obiectivele fundamentale/instructiv educative ale temelor de lecție.
 - c. Acumulările realizate de sportivi și elevi la finalul unui an competițional, respectiv școlar.
 - d. Nivelul indicatorilor funcționali înregistrat în intervalul de pauză alocat între lecțiile de educație fizică sau de antrenament sportiv.
 - e. Ce vor cunoaște și ce vor putea realiza elevii la finalul fiecărei lecții, conform tematicii planificate anterior.
195. În formularea obiectivelor operaționale vor fi respectate următoarele reguli.
- a. Obiectivul va urmări comportamentul profesorului, nu modificările comportamentale ale celor instruiți la finalul activității.
 - b. Să poată fi realizat în timpul didactic alocat, să fie compatibil cu conținuturile programelor școlare.
 - c. Să fie descris cât mai exact, în termeni expliți și eliminând amănunțele ce-l îndepărtează de specificitatea conținutului său, permițând astfel evaluarea calității lecției.
 - d. Formularea se face prin verbe de acțiune ce indică aspectele comportamentale urmărite: să alerge, să sară, să combine mișcări, să descrie, să se bucure, să colaboreze, să aplice, să selecteze, etc.
 - e. Să indice/enumere cât mai multe acțiuni care trebuie realizate, nu se va rezuma doar la o acțiune distinctă efectuată de elevi.
196. Obiectivele operaționale principale se clasifică în următoarele 4 categorii:
- a. Cognitive, afective, psihomotrice și sociale.
 - b. Psihomotrice, cognitive, funcționale și energetice.
 - c. Afective, intelectuale, biochimice, cognitive.
 - d. Fiziologice, cognitive, psihomotrice, economice.
 - e. Psihomotrice, cognitive, biochimice, istorice.
197. Selectați din următoarele enunțuri pe cele care indică obiective operaționale psihomotrice:
- a. Să aplice selectiv procedeele în funcție de situație.
 - b. Să identifice greșelile de execuție.

- c. Să elaboreze soluții noi de rezolvare a fazei de joc.
 - d. Să mențină tempoul indicat în alergarea de rezistență pe 1000 m.
 - e. Să-și controleze frustrările în caz de înfrângere.
198. Selectați din următoarele enunțuri pe cele care indică obiective operaționale psihomotrice:
- a. Să compare execuția proprie cu cele ale colegilor.
 - b. Să se plaseze permanent în funcție de coechipieri și adversari pentru a-și crea un avantaj.
 - c. Să se încadreze în timpul de 8 secunde pe 50 m.
 - d. Să conceapă noi modalități de combinare a procedeelelor cunoscute.
 - e. Să manifeste inițiativă în acordarea sprijinului și ajutorului.
 - f. Să respecte coechipierii și deciziile liderului de grup.
199. Selectați din următoarele enunțuri pe cele care indică obiective operaționale cognitive:
- a. Să-și ajute echipa conform statutului deținut.
 - b. Să manifeste toleranță la greșelile partenerilor.
 - c. Să identifice greșelile de execuție.
 - d. Să exprime satisfacție la execuția realizată corect.
 - e. Să descrie corect mecanismul de bază al procedeeului tehnic.
200. Selectați din următoarele enunțuri pe cele care indică obiective operaționale cognitive:
- a. Să elaboreze soluții noi de rezolvare a fazei de joc.
 - b. Să conceapă noi modalități de combinare a procedeelelor cunoscute.
 - c. Să localizeze corect solicitările la nivelul musculaturii abdominale.
 - d. Să accepte superioritatea și valoarea rezultatelor colegilor mai buni.
 - e. Să-și învingă teama în execuțiile dificile.
 - f. Să colaboreze permanent cu colegii din grupă.
201. Selectați din următoarele enunțuri pe cele care indică obiective operaționale afective:
- a. Să împărtășească sentimentele colegilor la reușita sau eșecul acțiunilor/empatie.
 - b. Să-și ajute echipa conform statutului deținut.
 - c. Să-și învingă teama în execuțiile dificile.
 - d. Să descrie corect mecanismul de bază al procedeeului tehnic.
 - e. Să se plaseze permanent în funcție de coechipieri și adversari pentru a-și crea un avantaj.
 - f. Să mențină tempoul indicat în alergarea de rezistență pe 1000 m.

202. Selectați din următoarele enunțuri pe cele care indică obiective operaționale afective:
- Să descrie corect mecanismul de bază al procedurii tehnice.
 - Să exprime satisfacție la execuția realizată corect.
 - Să accepte superioritatea și valoarea rezultatelor colegilor mai buni.
 - Să manifeste inițiativă în acordarea sprijinului și ajutorului.
 - Să aplice selectiv procedeele în funcție de situație.
203. Selectați din următoarele enunțuri pe cele care indică obiective operaționale sociale:
- Să colaboreze permanent cu colegii din grupă.
 - Să identifice greșelile de execuție.
 - Să elaboreze soluții noi de rezolvare a fazei de joc.
 - Să exprime satisfacție la execuția realizată corect.
 - Să manifeste toleranță la greșelile partenerilor.
 - Să se încadreze în timpul de 8 secunde pe 50 m.
204. Selectați din următoarele enunțuri pe cele care indică obiective operaționale sociale:
- Să se plaseze permanent în funcție de coechipieri și adversari pentru a-și crea un avantaj.
 - Să conceapă noi modalități de combinare a procedurilor cunoscute.
 - Să remarce originalitatea execuțiilor.
 - Să-și exprime nemulțumirea în caz de execuție greșită.
 - Să respecte coechipierii și deciziile liderului de grup.
 - Să-și ajute echipa conform statutului deținut.

CAPITOLUL 4 SISTEMUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ROMÂNIA

205. Prin sistem în general se înțelege:
- O serie de elemente dispersate, fără nicio legătură structurală sau funcțională care să le apropie și care acționează independent pentru rezolvarea propriilor lor obiective.
 - Un ansamblu de elemente aflate într-o relație de întrepătrundere și interdependență și care funcționează ca un tot organizat, urmărind realizarea acelorași finalități.
 - Un cumul de instituții care acționează haotic pentru a-și rezolva propriile sarcini și interese.
 - Un ansamblu de elemente între care există doar întâmplător relații de subordonare directă și care oricând pot funcționa independent unul față de celălalt pentru a rezolva problemele cu caracter general sau specific.
206. Dacă un element al sistemului este afectat/perturbat, atunci:
- Sistemul va funcționa la parametrii superiori momentului în care elementul său a fost afectat.
 - Activitatea și randamentul sistemului nu sunt deloc afectate/se menține la aceleași standarde de calitate.
 - Orice perturbare a activității la nivelul unui element atrage sincope în funcționarea celorlalte elemente cu care are legături directe și afectează în final eficiența activității întregului sistem, întârziind sau nepermițând realizarea scopurilor planificate.
207. Reglarea unui sistem unde sunt semnalate probleme se face:
- Doar din interior/autoreglare.
 - Doar din exterior/reglarea externă.
 - Dacă autoreglarea nu dă rezultatele scontate va interveni reglarea externă.
 - Odată constatate probleme structurale și de funcționalitate la nivelul unui sistem, acesta nu va mai putea fi niciodată reglat.
208. Sistemul de educație fizică și sport este definit ca fiind:
- Ansamblul unităților organizatorice și a conținutului activităților acestora, concepute corelativ pe plan național, în scopul perfecționării prioritare a dezvoltării fizice și a capacității motrice în rândul tuturor categoriilor de populație, în concordanță cu prioritățile solicitate de comanda socială prezentă și de perspectivă.

- b. Ansamblul unităților organizatorice și a conținutului activităților acestora, care acționează și funcționează independent pe plan național, în scopul realizării obiectivelor educației fizice școlare și a sportului pentru toți la momentul actual.
 - c. Totalitatea activităților motrice care urmăresc realizarea unei dezvoltări fizice proporționale și inițierea elevilor în jocurile sportive conținute de programa de specialitate la ciclul gimnazial.
 - d. Un ansamblu de instituții care gestionează educația fizică, sportul școlar și universitar, sportul de performanță, fără a exista o colaborare/conlucrare sau conexiuni între activitățile specifice acestora.
209. Încercuți afirmațiile corecte:
- a. Orice sistem are capacitatea de autoreglare sau reglare din exterior, pentru a-și realiza funcțiile de bază.
 - b. Sistemul de educație fizică și sport funcționează total independent și nu este necesară adaptarea sa la modificările/transformările pe care societatea le înregistrează.
 - c. Sistemul de educație fizică și sport este un subsistem al kinetoterapiei și loisir-ului.
 - d. Există o legătură strânsă dintre sistemul de educație fizică și sport și celelalte subsisteme care sunt parte integrantă a sistemului social global: politic, economic, juridic, militar, educațional, cultural etc.
210. Orice sistem, în general, este structurat pe următoarele 4 elemente/componente distincte:
- a. Fiziologică, biochimică, pedagogică și psihologică.
 - b. Literară, filosofică, științifică, empirică.
 - c. Ideologică/conceptuală, materială, structurală și funcțională.
 - d. Pedagogică, fiziologică, științifică, funcțională.
211. Componenta structurală a unui sistem se referă la:
- a. Legăturile care se stabilesc între elementele componente ale sistemului.
 - b. Numărul/cantitatea de elemente ale sistemului și calitatea acestora.
 - c. Funcționalitatea sau reacțiile adaptative ale elementelor sistemului la diferiți stimuli interni sau externi.
 - d. Capacitatea sistemului de a rezolva problemele unui alt sistem.
212. Componenta funcțională a unui sistem reprezintă:
- a. Numărul/cantitatea de elemente ale sistemului și calitatea acestora.

- b. Legăturile care se stabilesc între elementele componente ale sistemului.
 - c. Capacitatea sistemului de a se subordona ierarhic și de a deveni un subsistem al unui alt sistem mai complex.
 - d. Funcționalitatea sau reacțiile adaptative/de răspuns ale elementelor sistemului la diferiți stimuli interni sau externi.
213. Componenta materială a unui sistem reprezintă:
- a. Posibilitatea unui sistem de a întreține legături și de a acționa sinergic cu alte sisteme pentru a rezolva diferite probleme.
 - b. Legăturile care se stabilesc între elementele componente ale sistemului.
 - c. Numărul/cantitatea de elemente ale sistemului și calitatea acestora.
 - d. Funcționalitatea sau reacțiile adaptative/de răspuns ale elementelor sistemului la diferiți stimuli interni sau externi.
214. Identificați două din elementele definiției ale sistemului de educație fizică și sport:
- a. Doar noile programe școlare la educație fizică pentru ciclul primar, structurate pe competențe generale și specifice.
 - b. Mijloacele utilizate și formele de organizare a practicării lor.
 - c. Baza materială și resursele financiare ale sistemului.
 - d. Elementele de conținut ale educației morale.
 - e. Indicii morfo-funcționali ai populației de vârstă a treia.
215. Identificați două din elementele definiției ale sistemului de educație fizică și sport:
- a. Fundamentarea teoretică a sistemului.
 - b. Forțele organizatorice și cadrul social de desfășurare a activităților motrice.
 - c. Indicii morfo-funcționali care caracterizează persoanele sedentare.
 - d. Capacitatea elevilor de a acționa autonom în cadrul lecțiilor de educație fizică.
 - e. Capacitatea populației de a desfășura activități motrice într-o manieră independentă.
216. Fundamentarea teoretică a sistemului de educație fizică și sport este asigurată de următorii factori:
- a. Baza materială existentă, instalațiile și materialele sportive.
 - b. Totalitatea mijloacelor specifice, în care exercițiul fizic deține rolul central.

- c. Reglementările legale în vigoare - norme, instrucțiuni, legi -, evoluția disciplinelor de specialitate ce sunt incluse în știința educației fizice și sportului, noutățile ce se constituie în elemente de progres și sunt rezultatul activității de cercetare științifică.
 - d. Aria și calitatea procesului de selecție la nivel național pentru sporturile de iarnă.
 - e. Numărul de absolvenți ai facultăților de educație fizică și sport încadrați anual pe piața muncii.
 - f. Capacitatea economiei de a susține activitatea sportivă de performanță.
217. Mijloacele utilizate de sistemul de educație fizică și sport național sunt reprezentate de:
- a. Aptitudinile motrice combinate: viteză-forță, viteză-coordonare, forță-rezistență, viteză-rezistență, coordonare-rezistență etc.
 - b. Tactica în atac și apărare caracteristică tuturor jocurilor sportive.
 - c. Mijloacele specifice - exercițiul fizic, aparatura de specialitate, mijloacele de refacere a capacității de efort.
 - d. Mijloacele nespecifice - factorii naturali de călire, condițiile igienice, mijloacele împrumutate din educația intelectuală, morală, estetică, profesională.
 - e. Valoarea indicatorilor morfologici la diferite categorii de vârstă: talie, bust, anvergură, perimetre și diametre.
218. Formele de organizare a practicării exercițiilor fizice sunt:
- a. Lecțiile de educație fizică, lecțiile de antrenament sportiv, concursuri, campionate, întreceri, excursii, drumeții, serbări școlare, demonstrații, forme de activitate independentă etc.
 - b. Deprinderile motrice de bază și utilitar aplicative.
 - c. Elementele și procedeele tehnice specifice diferitelor ramuri sportive.
 - d. Indicatorii funcționali solicitați în efortul fizic: frecvența cardiacă și cea respiratorie, tensiunea arterială minimă și maximă, valoarea consumului maxim de oxigen, debitul cardiac și cel respirator etc.
 - e. Doar lecțiile de corectare a diferitelor deficiențe fizice.
219. Câteva dintre forțele organizatorice cu atribuții clare în organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport pe plan național sunt:
- a. Ministerele economiei, turismului, finanțelor, agriculturii și industriei.
 - b. Institutele de cercetare științifică privind calitatea alimentelor.

- c. Federațiile pe ramuri de sport, federația sportului școlar și universitar, cluburile și asociațiile sportive.
 - d. Ministerul Educației și Cercetării Științifice, Ministerul tineretului și sportului, Facultățile de Educație Fizică și Sport, școlile și liceele cu program sportiv, Catedrele sau comisiile metodice de educație fizică și sport din școli, Institutul Național de Medicină Sportivă.
220. Cadrul social cu rol în stabilirea locației de desfășurare a activității de educație fizică și sport este reprezentat de:
- a. Spitalele de copii și dispensarele studențești.
 - b. Fabricile de echipament și materiale sportive.
 - c. Firmele implicate în construcția bazelor sportive.
 - d. Instituțiile de învățământ de toate gradele - preșcolar, școlar, profesional, universitar, special, Cluburi și asociații sportive școlare sau particulare.
 - e. Centre de pregătire olimpică, Centre de pregătire aparținând federațiilor pe ramuri de sport.
221. Originea resurselor financiare ale sistemului de educație fizică și sport poate fi:
- a. Sponsorizări din partea diferiților agenți economici, persoane particulare, fundații, firme multinaționale.
 - b. Prevederile bugetare alocate ministerului de resort sau bugetele primăriilor și consiliilor locale.
 - c. Venituri proprii cluburilor rezultate din: abonamente, vânzări de bilete, închirierea bazelor și materialelor sportive proprii, vânzare de jucători, produse de marketing, publicitate, drepturi de televiziune.
 - d. Alocări de fonduri de la ministerul agriculturii și cel al muncii.
222. Primul element al sistemului care a apărut din punct de vedere cronologic este reprezentat de:
- a. Exercițiile fizice.
 - b. Calitatea superioară a bazelor, instalațiilor și materialelor sportive.
 - c. Fundamentarea teoretică prin cunoștințe de specialitate și datele furnizate de literatura de specialitate.
 - d. Centrele de pregătire olimpică pe ramuri de sport.
 - e. Cluburile și asociațiile sportive.
 - f. Cadrele de specialitate cu pregătire științifică în domeniu.
 - g. Jocurile sportive în varianta modernă.

223. Cele mai importante sisteme naționale de educație fizică și sport pe plan european –sfârșitul sec. al XVIII-lea, începutul sec. al XIX-lea sunt considerate a fi:
- Sistemele belgian, olandez, englez și bulgar.
 - Sistemele francez, englez, german, suedez și rus.
 - Sistemele spaniol, portughez, danez și finlandez.
 - Sistemele polonez, ceh, german și islandez.
 - Sistemele francez, englez, danez și polonez.
224. Una dintre ideile sistemului național francez de educație fizică este:
- Structurarea programelor școlare pe obiective cadru și obiective de referință.
 - Structurarea programelor școlare pe competențe generale și competențe specifice.
 - Ia în calcul folosirea unor fișe fiziologice personale de înregistrare a datelor în pregătire, precedând astfel principiul individualizării.
 - Este creator de noi aparate: paralele și bara fixă.
 - Insistă pe promovarea jocurilor sportive ca mijloc de rezolvarea a dezvoltării fizice armonioase.
225. Două dintre ideile sistemului german de educație fizică sunt:
- Scopul principal urmărit era eliberarea de sub dominația franceză – pregătirea militară a tineretului în aer liber pe așa numitele Turnplatz, teren amenajat cu aparate.
 - A folosit muzica pentru a imprima cadența și pentru a lega mișcările, dezvoltând simțul pentru frumos. Are o contribuție în transformarea gimnasticii în disciplină școlară.
 - Pune accent pe educarea tineretului prin competiție sportivă.
 - Insistă pe promovarea înotului ca mijloc de bază al activităților fizice.
 - Promovează noțiunile de club și asociație sportivă.
226. Introducerea de noi aparate în gimnastică: bara fixă și paralele sunt datorate:
- Sistemului englez de educație fizică.
 - Sistemului francez de educație fizică.
 - Sistemului rus de educație fizică.
 - Sistemului suedez de educație fizică.
 - Sistemului german de educație fizică.
227. Două dintre ideile sistemului suedez de educație fizică sunt:
- Exercițiile fizice erau practicate la un portic multifuncțional.

- b. Promovarea antrenamentului pe intervale pentru dezvoltarea rezistenței specifice.
 - c. Promovarea educației tinerei generații prin sport.
 - d. Promovează dezvoltarea fizică armonioasă a omului după vechile concepții elene.
 - e. Definiște principiul selecției exercițiilor, principiul preciziei mișcărilor bazat pe existența pozițiilor inițială, intermediare și finală.
228. Principiul gradării efortului și principiul dezvoltării fizice armonioase -valabile și astăzi- sunt promovate de:
- a. Sistemului englez de educație fizică.
 - b. Sistemului francez de educație fizică.
 - c. Sistemului rus de educație fizică.
 - d. Sistemului suedez de educație fizică.
 - e. Sistemului german de educație fizică
229. Două dintre ideile sistemului englez de educație fizică sunt:
- a. Contribuie la organizarea în instituțiile de învățământ universitare a cluburilor și asociațiilor sportive.
 - b. Promovează dezvoltarea fizică armonioasă a omului după vechile concepții elene.
 - c. A introdus conceptul de „fair-play”.
 - d. Este creator de noi aparate: paralele și bara fixă.
 - e. A folosit muzica pentru a imprima cadența și pentru a lega mișcările, dezvoltând simțul pentru frumos.
230. Introducerea conceptului de „fair-play” este datorată:
- a. Sistemului englez de educație fizică.
 - b. Sistemului francez de educație fizică.
 - c. Sistemului rus de educație fizică.
 - d. Sistemului suedez de educație fizică.
 - e. Sistemului german de educație fizică.
231. Selectați trei dintre trăsăturile definiției/caracteristicile specifice sistemului național de educație fizică și sport:
- a. Este astfel structurat pentru a putea evita paralelismele în activitatea factorilor instituționali și la nivelul subsistemelor.
 - b. Are un caracter deschis și dinamic.
 - c. Urmărește anularea progresivă a tuturor tradițiilor și specificului național și înlocuirea acestora cu tendințele și caracteristicile activităților pe plan internațional.

- d. În interiorul său pot exista factori organizatorici care să facă același lucru/suprapunere totală de activități.
 - e. Se afirmă constant pe plan internațional.
 - f. Promovează activitățile fizice asociate Ministerului de Interne ca fiind cele mai importante/prioritare pe plan național.
232. Selectați două dintre trăsăturile definiției/caracteristicile specifice sistemului național de educație fizică și sport:
- a. Are o puternică fundamentare științifică.
 - b. Are un caracter deschis și dinamic.
 - c. Urmărește exclusiv promovarea sporturilor nautice pe plan național.
 - d. Are caracter fix și total independent față de cerințele și evoluția sistemului social.
 - e. Nu are legături cu activitățile sportive organizate pe plan internațional.
233. Fundamentarea științifică a sistemului de educație fizică și sport din România este asigurată de:
- a. Capacitatea de asigurare a integrității și stabilității sale funcționale la nivel global sau pe subsisteme/diviziuni, anulând sau minimizând efectele factorilor perturbatori, adică posibilitățile de reglare externă sau internă.
 - b. Existența și evoluția disciplinelor de specialitate, activității de cercetare științifică, perfecționării continue a specialiștilor prin programe de masterat, doctorat, studii postdoctorale, proiecte la nivel național sau internațional, asigurându-se astfel progresul domeniului, îmbunătățirea fondului informațional existent cu ultimele noutăți și transferarea acestora în activitatea practică.
 - c. Adaptarea și dirijarea activităților motrice din domeniu în corelație directă cu specificul național, tradițiile locale și posibilitățile legate de baza materială.
 - d. Adaptabilitatea sistemului la cerințele tot mai diversificate ale societății actuale, prin modificarea structurii și reacțiilor sale la condițiile concrete impuse de societate, adică menținerea unui caracter dinamic, adaptabil.
234. Caracterul deschis și dinamic al sistemului de educație fizică și sport din România este conferit de:
- a. Mediatizarea rezultatelor sportivilor români la competiții de top continentale sau mondiale, prezența arbitrilor și a oficialilor la aceste competiții, ca membrii ai federațiilor internaționale sau ai altor foruri, implicarea antrenorilor în conducerea unor echipe

- naționale sau de club renumite la diferite ramuri de sport, transferul sportivilor de valoare și evoluția acestora la cel mai înalt nivel.
- b. Nu există posibilitatea de suprapunere a atribuțiilor, acțiunilor și responsabilităților dintre instituțiile care fac parte din sistem, chiar dacă legăturile dintre instituții sunt strânse, ele acționează sinergic și deseori au un caracter complementar.
 - c. Adaptabilitatea sistemului la cerințele tot mai diversificate ale societății actuale, prin modificarea structurii și reacțiilor sale la condițiile concrete.
 - d. Capacitatea sistemului de a menține neschimbate finalitățile urmărite pe parcursul mai multor decenii, fără a lua în calcul transformările și cerințele noi din realitatea socio-economică.
235. Posibilitățile de autoreglare sau reglare a sistemului de educație fizică și sport din România se referă la:
- a. Omogenitatea acțiunilor la nivel teritorial, cât și la stabilirea unor priorități/direcții principale de acțiune în funcție de tradiții, experiență, condiții climatice și particularități biotrice specifice, care conduc la performanțe ridicate pe plan internațional în anumite ramuri de sport.
 - b. Asigurarea integrității și stabilității sale funcționale la nivel global sau pe subsisteme/diviziuni, anulând sau minimizând efectele factorilor perturbatori.
 - c. Nu există posibilitatea de suprapunere a atribuțiilor, acțiunilor și responsabilităților dintre instituțiile care fac parte din sistem, chiar dacă legăturile dintre instituții sunt strânse, ele acționează sinergic și deseori au un caracter complementar.
 - d. Existența și evoluția disciplinelor de specialitate, activității de cercetare științifică, perfecționării continue a specialiștilor prin programe de masterat, doctorat, studii postdoctorale, proiecte la nivel național sau internațional, asigurându-se astfel progresul domeniului, îmbunătățirea fondului informațional existent cu ultimele noutăți și transferarea acestora în activitatea practică.
236. Evitarea paralelismelor la nivelul sistemului de educație fizică și sport din România se referă la:
- a. Nu există posibilitatea de suprapunere a atribuțiilor, acțiunilor și responsabilităților dintre instituțiile care fac parte din sistem, chiar dacă legăturile dintre instituții sunt strânse, ele acționează sinergic și deseori au un caracter complementar.
 - b. Unitatea și omogenitatea acțiunilor la nivel teritorial, cât și la stabilirea unor priorități/direcții principale de acțiune în funcție de

- tradiții, experiență, condiții climatice și particularități biomotrice specifice care conduc la performanțe ridicate pe plan internațional în anumite ramuri de sport. Exemplu: gimnastică, handbal, canotaj.
- c. Capacitatea unor federații pe ramuri de sport de a prelua și rezolva toate sarcinile altor federații pe ramuri de sport, cu care nu au legătură.
 - d. Asigurarea integrității și stabilității sale funcționale la nivel global sau pe subsisteme/diviziuni, anulând sau minimizând efectele factorilor perturbatori.
237. Caracterul național al sistemului de educație fizică și sport din România este dat de:
- a. Nu există posibilitatea de suprapunere a atribuțiilor, acțiunilor și responsabilităților dintre instituțiile care fac parte din sistem, chiar dacă legăturile dintre instituții sunt strânse, ele acționează sinergic și deseori au un caracter complementar.
 - b. Unitatea și omogenitatea acțiunilor la nivel teritorial, cât și la stabilirea unor priorități/direcții principale de acțiune în funcție de tradiții, experiență, condiții climatice și particularități biomotrice specifice care conduc la performanțe ridicate pe plan internațional în anumite ramuri de sport. Exemplu: gimnastică, handbal, canotaj.
 - c. Asigurarea integrității și stabilității sale funcționale la nivel global sau pe subsisteme/diviziuni, anulând sau minimizând efectele factorilor perturbatori.
 - d. Capacitatea educației fizice școlare de a prelua și rezolva cu eficiență problematica activității antrenamentului sportiv.
238. Afirmarea pe plan internațional a sistemului de educație fizică și sport din România se face prin:
- a. Reducerea numărului de ore de educație fizică din planurile cadru și desființarea cluburilor sportive private.
 - b. Asigurarea integrității și stabilității sale funcționale la nivel global sau pe subsisteme/diviziuni, anulând sau minimizând efectele factorilor perturbatori.
 - c. Mediatizarea rezultatelor sportivilor români la competiții de top continentale sau mondiale, prezența arbitrilor și oficialilor la aceste competiții ca membrii ai federațiilor internaționale sau ai altor foruri, implicarea antrenorilor în conducerea unor echipe naționale sau de club renumite la diferite ramuri de sport, transferul sportivilor de valoare și evoluția acestora la cel mai înalt nivel.
 - d. Evitarea posibilităților de suprapunere a atribuțiilor, acțiunilor și responsabilităților dintre instituțiile care fac parte din sistem, chiar

dacă legăturile dintre instituții sunt strânse, ele acționează sinergic și deseori au un caracter complementar.

239. Legea Educației Fizice și Sportului din România prevede că:
- a. Practicarea educației fizice și sportului este un drept al persoanei, fără nici o discriminare, garantat de stat. Exercițarea acestui drept este liberă și voluntară și se realizează independent sau în cadrul structurilor sportive asociative.
 - b. Orele de educație fizică și sport alocate în trunchiul comun sunt doar opționale/dispare obligativitatea frecventării acestora, pentru toate ciclurile de instruire.
 - c. Alocarea orelor de opțional la nivelul unei ramuri de sport nu va ține cont de baza materială existentă, preferențele și opțiunile elevilor, ci doar de specializarea cadrului didactic.
 - a. Practicarea educației fizice și sportului este o obligație a tuturor cetățenilor, concretizată în prestarea activităților motrice, cel puțin o oră zilnic, indiferent de posibilitățile motrice ale acestora, în vederea menținerii sănătății.
240. Trei dintre Principiile organizatorice/Tezele fundamentale ale sistemului național de educație fizică și sport sunt:
- a. Organizarea activităților motrice cu prioritate la locul de muncă al celor vizați, fără a exclude posibilitatea practicării în alte locații.
 - b. Includerea celor talentați în cadrul unor structuri specifice - clase și unități școlare cu program sportiv, cluburi și asociații sportive, loturi naționale, centre de pregătire olimpică - ce permit instruirea la nivel avansat și angrenarea acestora într-un sistem competițional organizat pe mai multe categorii de vârstă sau categorii valorice.
 - c. Eficientizarea legăturilor și a transferului existent la nivelul principalelor subsisteme: educația fizică a tinerei generații → sportul pentru toți → sportul de performanță.
 - d. Reducerea numărului de ore de educație fizică prevăzute în planul cadru la una săptămânal pentru ciclurile primar și gimnazial și anularea lor la nivelul ciclului liceal.
241. Educația fizică și sportul școlar și universitar sunt caracterizate de:
- a. Urmăresc obținerea de performanțe sportive de top pe plan internațional și se ocupă cu pregătirea reprezentativelor naționale pe ramuri de sport și constituirea loturilor olimpice.
 - b. Preocupări exclusive legate de realizarea obiectivelor kinetoterapiei la persoanele sedentare.

- c. Urmăresc pregătirea fizică specifică superioară a angajaților din ministerul de interne și al apărării.
 - d. Activitatea sportivă din instituțiile de învățământ se desfășoară în cadrul asociațiilor sportive școlare și universitare, coordonate de Federația sportului Școlar, respectiv de Federația Sportului Universitar.
 - e. Existența unor planuri cadru și programe școlare pentru disciplina educație fizică diferite de la o instituție de învățământ la alta și elaborate de fiecare cadru didactic, separat pentru clasele la care predă.
242. Principalul obiectiv al educației fizice militare este:
- a. Creșterea capacității de luptă conform specificului armei: aviație, artilerie, marină, infanterie etc.
 - b. Inițierea în practicarea jocurilor sportive, în funcție de opțiunile exprimate de cei instruiți.
 - c. Parcurgerea conținuturilor stipulate în programa școlară la ramuri de sport alternative.
 - d. Creșterea capacității de efort specific aruncărilor atletice.
 - e. Petrecerea plăcută a timpului liber, inducerea stării de relaxare fizică și mentală.
243. Educația fizică profesională urmărește prioritar:
- a. Formarea unor abilități de calcul matematic la nivel superior.
 - b. Educarea gustului estetic și formarea profilului moral.
 - c. Pregătirea elevilor încadrați în această formă de instruire pentru admiterea în învățământul superior de educație fizică și sport.
 - d. Adaptarea elevilor doar la eforturile anaerobe lactacide, ca premise pentru un randament productiv ridicat.
 - e. Atingerea și menținerea unei condiții fizice optime pentru realizarea unui randament superior în profesia respectivă, prevenirea și combaterea efectelor nocive generate de condițiile de lucru caracteristice diverselor profesii, accelerarea proceselor de refacere a capacități de efort specific.
244. Programul național Sportul pentru toți urmărește ca obiective prioritare:
- a. Îndeplinirea competențelor specifice anilor de studiu din programa la disciplina educație fizică pentru învățământul primar.
 - b. Îndeplinirea competențelor specifice anilor de studiu din programa la disciplina educație fizică pentru învățământul gimnazial.

- c. Menținerea stării de sănătate, favorizarea relațiilor de socializare, evitarea instalării diferitelor maladii, formarea gustului pentru mișcare și a calităților morale, practicarea diversificată a ramurilor de sport în funcție de aptitudini și preferințe, preponderent în aer liber pentru toți cei implicați în acest eșalon.
 - d. Elaborarea și coordonarea competițiilor interne la atletism și gimnastică pentru seniori.
 - e. Formarea loturilor naționale care vor asigura reprezentarea țării la Campionatele mondiale de atletism.
245. Eșalonul sportului de performanță este reprezentat de:
- a. Toți elevii care sunt apti de a participa la orele de educație fizică, indiferent de ciclul de instruire.
 - b. Doar de elevii din învățământ care sunt legitimați în cadrul cluburilor și secțiilor sportive pe ramuri de sport.
 - c. Doar de vârstnicii care participă la competițiile destinate veteranilor.
 - d. Doar de sportivii de nivel internațional care obțin recorduri și medalii.
 - e. Sportivii de performanță ce practică într-o manieră organizată și sistematică diferite ramuri de sport, participând la competiții de nivel valoric diferențiat, în vederea obținerii de performanțe, recorduri, victorii sau depășirea propriei condiții.
246. Sistemul competițional intern pe ramuri de sport este planificat și organizat de:
- a. Ministerul Educației și Cercetării Științifice.
 - b. Comitetul Olimpic Român.
 - c. Rețeaua inspectoratelor școlare.
 - d. Federațiile naționale pe ramuri de sport.
 - e. Academia Olimpică Română.
 - f. Facultățile de Educație Fizică și Sport din țară.
 - g. Comitetul Olimpic Internațional.

CAPITOLUL 5 SISTEMUL MIJLOACELOR CARACTERISTICE ACTIVITĂȚILOR MOTRICE

247. Sistemul mijloacelor activităților motrice din domeniu - educația fizică, antrenamentul sportiv, sportul, kinetoterapia - face referire la:
- a. Totalitatea principiilor didactice care trebuie respectate pentru ca obiectivele propuse să poată fi îndeplinite și activitățile să aibă un caracter organizat.
 - b. Principalele metode clasice de predare utilizate în procesul didactic: verbale, intuitive, practice.
 - c. Funcțiile educației fizice și sportului.
 - d. Obiectivele educației fizice și sportului pe diferite eșaloane.
 - e. Utilizarea unor instrumente diversificate care alcătuiesc un sistem al mijloacelor activităților motrice din domeniu: exerciții fizice, aparatură de specialitate, mijloace de refacere a capacității de efort, condiții igienice etc. Ele sunt utilizate în procesul didactic pentru a putea îndeplini diferitele obiective planificate.
248. Clasificarea clasică a mijloacelor utilizate în domeniul activităților motrice este:
- a. Mijloace specifice și nespecifice/asociate.
 - b. Mijloace directe și indirecte.
 - c. Mijloace simple și complexe.
 - d. Mijloace de bază, aplicativ utilitare și specifice unor ramuri de sport.
 - e. Mijloace accesibile și mai greu accesibile.
249. Mijloacele specifice utilizate în domeniul activităților motrice sunt:
- a. Exercițiile fizice.
 - b. Principiile pedagogice.
 - c. Aparatura existentă în sălile de chirurgie.
 - d. Instalațiile, aparatele și materialele sportive.
 - e. Factorii naturali de călire: apă, aer, soare.
 - f. Mijloacele care asigură refacerea capacității de efort.
250. Selectați doar mijloacele nespecifice utilizate în domeniul activităților motrice:
- a. Exercițiile fizice de dezvoltare fizică armonioasă.
 - b. Factorii naturali de călire: apă, aer, soare.
 - c. Condițiile igienice: igiena echipamentului alimentației, regimului de viață, bazelor sportive, socială.
 - d. Instalațiile, aparatele și materialele sportive.

- e. Mijloacele care asigură refacerea capacității de efort.
251. Dintre toate mijloacele specifice, cele mai importante și eficiente, denumite și mijloace specifice de bază sunt:
- a. Instalațiile, aparatele și materialele sportive.
 - b. Exercițiile fizice.
 - c. Mijloacele care asigură refacerea capacității de efort.
 - d. Toate au o importanță egală și rezolvă aceleași obiective. Nu există vreo diferență între rolurile lor.
252. Principalele efecte generale ale călirii organismului cu ajutorul apei, aerului și soarelui sunt:
- a. Permit intrarea în formă sportivă maximă, fără a mai fi necesară efectuarea antrenamentelor fizice.
 - b. Organismul va fi caracterizat de reacții adaptative rapide la variațiile mediului extern, evitarea șocurilor termice prin îmbunătățirea proceselor de termoreglare și o rezistență superioară la îmbolnăviri.
 - c. Cresc rapid consumul maxim de oxigen și valoarea forței maxime.
 - d. Îmbunătățesc abilitățile tehnico-tactice specifice jocurilor sportive.
 - e. Nu există niciun efect favorabil, se poate renunța la factorii de călire.
253. Călirea cu ajutorul apei și aerului se referă la:
- a. Cu cât diferența dintre temperatura corporală și cea a aerului sau a apei este mai mare, cu atât sunt solicitate mai puternic procesele de termogeneză sau termoliză/producerea sau pierderea de căldură.
 - b. Expunerea timp îndelungat la băi de aer sau dușuri în care temperatura aerului și apei nu fluctuează/se menține constant la aceleași valori.
 - c. Creșterea evidentă a potențialului de efort aerob, ca urmare a celor doi factori de călire.
 - d. Îmbunătățirea detentei prin combinarea celor doi factori de călire.
 - e. Creșterea preciziei mișcărilor și a echilibrului static, ca urmare a procesului de călire.
254. Dintre călirea cu ajutorul aerului și cea realizată prin intermediul apei, cea mai eficientă și rapidă este:
- a. Cea cu ajutorul aerului, fiind și cea mai facilă.
 - b. Ambele sunt la fel de eficiente dacă sunt realizate gradat, fără a provoca șocuri termice sau îmbolnăviri.
 - c. Cea cu ajutorul apei are efecte superioare celei realizate prin intermediul aerului, aspect explicabil prin conductivitatea termică superioară a apei/aproape de 30 de ori față de aer. Călirea cu apă de

temperatură variabilă stimulează sistemul cardio-vascular, respirator, muscular, metabolismul etc.

255. Supraîncălzirea corpului în timpul efortului fizic, ca urmare a împiedicării termolizei/pierderii de căldură, este favorizată de:
- Temperatură atmosferică crescută asociată cu umiditate redusă a aerului.
 - Temperatură atmosferică redusă asociată cu umiditate redusă a aerului.
 - Temperatură atmosferică crescută asociată cu umiditate crescută a aerului.
 - Niciuna dintre variantele enumerate, factorii respectivi nu au importanță.
256. Expunerea la radiațiile solare -infraroșii și ultraviolete- poate avea următoarele efecte favorabile asupra organismului:
- Scurtează intervalul de timp necesar învățării deprinderilor motrice noi.
 - Crește considerabil rezistența generală/anduranța.
 - Îmbunătățește coordonarea ochi mână și echilibrul dinamic.
 - Acțiune bactericidă, stimulează termoreglarea, funcția hematopoetică, sistemul cardiovascular, activitatea musculară, osificarea prin stimularea secreției vitaminei D etc.
257. Călire organismului se face mai rapid și eficient:
- Prin practicarea exercițiilor fizice prioritar în aer liber, atunci când condițiile de mediu o permit.
 - Prin practicarea exercițiilor fizice doar la interior, unde sunt condiții constante de lucru în privința luminozității, temperaturii și umidității.
 - Nu are importanță mediul folosit, ci doar practicarea exercițiilor fizice.
258. Nerespectarea condițiilor igienice va conduce la următoarele efecte:
- Intrarea mai rapidă în formă sportivă și creșterea capacității adaptative la efort.
 - Diminuări ale efectelor favorabile induse de practicarea exercițiilor fizice, înrăutățirea stării de sănătate, accidentele, tulburările nervoase etc.
 - Scăderea numărului de ore de educație fizică la care elevii vor participa.

- d. Diminuarea fondurilor alocate de la bugetul de stat pentru activitatea sportivă.
 - e. Creșterea capacității de adaptare la factori de stres.
 - f. Creșterea încrederii în propriile forțe.
259. Condițiile igienice în educație fizică și sport fac referire la trei variante distincte:
- a. Igiena individuală.
 - b. Igiena mijloacelor de transport în comun.
 - c. Igiena colectivă/socială.
 - d. Igiena bazelor și instalațiilor și materialelor sportive.
 - e. Igiena instituțiilor medicale.
260. Igiena individuală face referire la următoarele 4 aspecte:
- a. Igiena echipamentului sportiv, a materialelor sportive, a sălilor, și a stadioanelor.
 - b. Igiena echipamentului sportiv, a alimentației, a efortului fizic și a regimului de viață echilibrat.
 - c. Igiena echipamentului sportiv, a alimentației, a spațiilor publice și a sălilor de forță.
 - d. Igiena echipamentului sportiv, a materialelor sportive, a alimentației și a bazelor de pregătire olimpică.
261. Igiena colectivă/socială se referă la:
- a. Igienă a comportamentului în grup, determinată de calitatea relațiilor interumane la nivelul fiecărui colectiv.
 - b. Capacitatea de a asigura curățenia și igienizarea spațiilor folosite frecvent de grupurile de sportivi.
 - c. Curățenia și igienizarea periodică a tuturor materialelor sportive folosite în antrenamente și competiții.
 - d. Cumul al factorilor de igienă individuală a tuturor membrilor grupului implicat în activitatea motrică respectivă.
262. Selectați regulile legate de amplasarea, construcția și utilizarea bazelor, instalațiilor și materialelor sportive:
- a. Amplasarea va fi realizată cât mai aproape de zonele centrale ale aglomerărilor urbane, chiar dacă poluarea este ridicată și accesul populației mai dificil.
 - b. Atingerea unor standarde ridicate referitoare la acustică, luminozitate, ventilație, temperatură, cromatică, vizibilitate pentru spațiile de antrenament și competiționale.

- c. Componentele utilizate pentru construcția instalațiilor și materialelor sportive să fie cât mai ieftine/accesibile, chiar dacă pot produce accidentări și se uzează foarte rapid.
 - d. Evitarea locurilor inaccesibile și cu risc ridicat de poluare.
263. Selectați regulile legate de amplasarea, construcția și utilizarea bazelor, instalațiilor și materialelor sportive:
- a. Componentele utilizate pentru construcția instalațiilor și materialelor sportive să nu fie toxice și să îndeplinească cerințe de tip ergonomic.
 - b. Amplasarea se poate face și în zone cu poluare ridicată, dacă accesul spectatorilor este astfel facilitat.
 - c. Este preferată varianta utilizării materialelor celor mai ieftine, pentru un cost final cât mai redus.
 - d. Standardele de acustică, luminozitate, temperatură, cromatică, accesibilitate, evacuare rapidă, acces la utilități nu sunt relevante, importantă este obținerea unui număr cât mai mare de locuri pentru spectatori.
264. Utilizarea mijloacelor specifice educației intelectuale va avea ca efect:
- a. Creșterea rapidă a nivelului de dezvoltare a aptitudinilor motrice, reflectată în stadiul superior al pregătirii fizice.
 - b. Realizarea unei mai bune dezvoltări fizice, sub aspectul armoniei corporale și al proporționalității între segmente.
 - c. Ușurință în susținerea eforturilor care presupun duranță.
 - d. Dezvoltarea pe plan etic a personalității elevilor și sportivilor.
 - e. Crește capacitatea de elaborare și selectare a soluțiilor, permite înțelegerea relațiilor cauză-efect legate de problematica specifică domeniului, favorizează rapiditatea și corectitudinea răspunsurilor.
265. Utilizarea mijloacelor specifice educației morale conduce la:
- a. Formarea atitudinilor pozitive, conștiinței și conduitei morale, acestea fiind elemente indispensabile desfășurării pe baze etice a educației fizice și activităților competiționale.
 - b. Intrarea mai rapidă a sportivilor în formă sportivă și menținerea acesteia.
 - c. Accelerarea proceselor de refacere după eforturi intense.
 - d. Dezvoltarea operațiilor gândirii, creșterea capacității de rezolvare creativă a problemelor.
 - e. Aprecierea esteticii și rafinamentului mișcărilor realizate la nivel de model în activitățile motrice.

266. Utilizarea mijloacelor specifice educației estetice facilitează:
- Conturarea profilului etic al celor implicați constant în activitățile motrice și transferarea acestor acumulări în activitățile cotidiene:
 - Creșterea capacității de utilizare/adaptare și combinare originală a deprinderilor motrice elementare și utilitar aplicative la diferite contexte.
 - Înțelegerea și asimilarea mai facilă a elementelor de tactică specifică jocurilor sportive.
 - Manifestarea expresivității artistice a mișcărilor în ramurile de sport unde aceasta este puternic solicitată -patinaj, gimnastică, sărituri la trambulină-.
 - Creșterea valorilor indicilor vitezei de reacție și a celei de deplasare.
267. Selectați dintre enunțurile următoare pe cele care se încadrează în categoria materialelor sportive:
- Mingi de fotbal, de oină, de baschet, de volei etc.
 - Popice, jaloane, bastoane.
 - Teren de fotbal, volei, baschet etc.
 - Sector de sărituri atletice, pistă de atletism etc.
 - Ladă de gimnastică, paralele inegale și egale, bară fixă etc.
268. Selectați dintre enunțurile următoare pe cele care se încadrează în categoria aparatelor de specialitate:
- Sticle umplute cu nisip, gantere, haltere, discuri de greutate.
 - Mingi medicinale, saltele de gimnastică.
 - Cal cu mânere, ladă și capră de gimnastică, bară fixă.
 - Cercuri, bastoane de gimnastică.
 - Porți de fotbal, panouri de baschet.
269. Selectați dintre enunțurile următoare pe cele care se încadrează în categoria instalațiilor sportive:
- Porți de fotbal, panouri de baschet, fileuri de volei, sectoare de aruncări, sărituri etc.
 - Mingi medicinale, saltele de gimnastică.
 - Ladă de gimnastică, paralele inegale și egale, bară fixă etc.
 - Mingi de fotbal, de oină, de baschet, de volei etc.
 - Disc, ciocan, eșarfe, extensoare, sulită, prăjină, minge de rugby.
270. Materialele, aparatele și instalațiile sportive sunt foarte importante în următoarele activități:
- Alergările de anduranță.

- b. Complexele de dezvoltare fizică libere și cu partener.
 - c. Pregătirea organismului pentru efort cu mijloacele din școala alergării.
 - d. Gimnastica sportivă la aparate, toate jocurile sportive, schi.
 - e. Partea de revenire a organismului după efort la finalul lecției de educație fizică.
271. Selectați activitățile în care utilizarea materialelor, aparatelor și instalațiilor sportive este mai puțin importantă pentru rezolvarea obiectivelor specifice acestora:
- a. Gimnastica sportivă la aparate și gimnastica artistică.
 - b. Fotbalul, handbalul, baschetul, voleiul.
 - c. Probele de aruncări și sărituri atletice.
 - d. Hocheiul pe gheață și pe iarbă.
 - e. Formula 1, automobilism, motociclism, biliard.
 - f. Alergările de duranță, complexele de dezvoltare fizică compuse din exerciții libere sau cu partener.
272. Numărul insuficient de materiale, aparate și instalații sportive în lecțiile de educație fizică și antrenament sportiv va avea următoarele efecte:
- a. Permite obținere unor densități motrice și funcționale superioare în temele de lecție.
 - b. Asigură un număr ridicat de repetări ale deprinderilor motrice specifice unor ramuri de sport și scurtează astfel timpul de învățare.
 - c. Apariția timpilor morți, densități motrice și funcționale slabe, progrese reduse sau stagnare în învățarea motrică.
 - d. Localizarea solicitărilor la nivelul diferitelor grupe musculare și articulații este superioară prin utilizarea exercițiilor libere, comparativ cu cele care presupun folosirea diferitelor obiecte: bastoane, mingi medicinale, gantere etc.
273. Apariția oboselii fizice sau nervoase este un fenomen care:
- a. Însoțește frecvent orice activitate motrică, depășirea acesteia solicitând mecanismele de refacere și permițând salturi progresive ale capacității de efort, concretizate într-o adaptare superioară.
 - b. Apare deseori în antrenamentele fizice slabe ca intensitate și niciodată în cele puternice ca nivel de solicitare.
 - c. Apare constant în lecțiile de educație fizică și niciodată în cele de antrenament sportiv.
 - d. Nu are efecte favorabile în privința creșterii capacității de adaptare progresivă a organismului la efort, deci trebuie evitată apariția ei ca

principală condiție a adaptărilor superioare și intrare în formă sportivă.

274. Procesele de refacere pot fi clasificate după momentul intervenției lor în:
- Refacerea realizată în timpul/concomitent cu desfășurarea activităților motrice prin pauzele dintre reprize, timpii morți, pauzele dintre repetări și serii etc.
 - Refacere realizată în momentul solicitărilor puternice din efort, prin prelungirea/menținerea acestora până la epuizarea energetică a organismului și instalarea suprasolicitării.
 - Refacere realizată după încheierea activității –lecție de educație fizică, antrenament sportiv, competiție.
275. Refacerea are un rol mai important și constituie o prioritate în:
- Lecțiile de educație fizică, datorită faptului că elevii au o capacitate de efort mai limitată decât sportivii de performanță, chiar dacă intervalele mari dintre lecții permit refacerea naturală.
 - Lecțiile de antrenament sportiv, datorită faptului că numărul de lecții săptămânale este mult mai mare decât cele de educație fizică, solicitările sunt mai puternice și intervalele de refacere dintre antrenamente și competiții mult mai scurte.
 - Este la fel de importantă și dificil de realizat/dirijat pentru ambele activități motrice: educație fizică și antrenament sportiv.
 - Nu are vreo importanță, adaptarea superioară este determinată doar de calitatea eforturilor planificate, nu de procesele de refacere care sunt ne semnificative din acest punct de vedere.
276. Mijlocul fundamental/modelul operațional/mijlocul specific de bază utilizat cu prioritate în domeniu pentru realizarea obiectivelor educației fizice și sportului este reprezentat de:
- Exercițiul fizic.
 - Aparatura de specialitate.
 - Mijloacele de refacere a capacității de efort.
 - Factorii igienici.
 - Factorii de călire.
277. Exercițiul fizic reprezintă:
- Nivelul superior al deprinderilor motrice specifice diferitelor ramuri de sport și care presupune transformarea deprinderilor motrice în priceperi motrice complexe.

- b. Capacitatea organismului de a realiza mișcări de dexteritate și eforturi de viteză în regim de coordonare, specifice jocurilor sportive și jocurilor de mișcare.
 - c. Desfășurarea competițiilor sportive la nivel internațional și doborârea de recorduri.
 - d. Actul sau acțiunea motrică voluntară, fiind deliberat construit și repetat sistematic, în scopul realizării unor obiective instructiv-educative specifice, orientate spre dezvoltarea aptitudinilor motrice, formarea și perfecționarea deprinderilor motrice, ameliorarea indicilor morfo-funcționali.
 - e. Acte și acțiuni motrice reflexe sau cele executate aleatoriu, fără un scop clar definit și fără a urmări neapărat realizarea obiectivelor educației fizice și sportului.
278. Termenul de exercițiu provine din latină: exercere–exercitare și presupune:
- a. Acțiuni permanente de selectare și combinare a mișcărilor, în vederea rezolvării creative a fazelor din jocurile sportive.
 - b. Eforturi de concepere/elaborare a unor mișcări noi de la o execuție la alta, pentru dezvoltarea calităților motrice.
 - c. Acțiuni noi, diversificate, care urmăresc prioritar dezvoltarea creativității și imaginației elevilor.
 - d. Toate demersurile specialiștilor din domeniu de a modifica permanent programele școlare în conformitate cu standardele învățământului european.
 - e. Repetarea unei activități sau mișcări de foarte multe ori până la obținerea ușurinței-cursivității în realizarea mișcărilor.
279. Suprapunerea între termenul de exercițiu fizic și deprindere motrică - utilizarea lor cu dublă semnificație- este posibilă când:
- a. Întotdeauna, toate mișcărilor sunt simultan atât exerciții, cât și deprinderi motrice.
 - b. Niciodată, exercițiile sunt doar mijloace de realizare a diferitelor obiective, deprinderile reprezintă prin ele însele un obiectiv al activităților motrice.
 - c. Deprinderile complexe se formează înaintea exercițiilor mai simple ca structură motrică.
 - d. Odată formate deprinderile simple, ele *se pot transforma/se pot constitui* în exerciții pentru asimilarea unor deprinderi mult mai complexe. Exemplu: aruncarea și prinderea, săritura, alergarea sunt deprinderi elementare care odată stăpânite pot avea rol de exerciții pentru învățarea diferitelor deprinderi specifice probelor atletice,

jocurilor sportive sau pot constitui mijloace eficiente de dezvoltare a aptitudinilor motrice viteza, rezistența, forța explozivă.

280. Conținutul exercițiului fizic este format din:
- Mișcările corpului, deprinderile motrice și calitățile motrice/aptitudinile motrice.
 - Indicii morfo-funcționali, deprinderile motrice și calitățile motrice.
 - Doar mișcările simple ale segmentelor și trunchiului.
 - Procesele biochimice și energetice, indicii morfo-funcționali, calitățile motrice.
 - Funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului.
 - Totalitatea mișcărilor realizate de corp și de segmentele sale, efortul fizic exprimat prin parametrii săi și efortul psihic.
281. Parametrii prin care se apreciază efortul fizic sunt:
- Idealul, funcțiile, obiectivele generale și cele operaționale ale educației fizice și sportului.
 - Deprinderile motrice și aptitudinile motrice.
 - Indicatorii morfologici: talie, anvergură, bust, diametre și perimetre, lungimea membrelor inferioare și superioare.
 - Numărul de exerciții fizice executate corect în unitatea de timp.
 - Volumul, intensitatea, complexitatea, densitatea, durata amplitudinea, specificitatea etc.
282. Forma exercițiului fizic reprezintă:
- Maniera în care viteza, forța, rezistența și coordonarea sunt combinate pentru a susține realizarea mișcărilor.
 - Capacitatea organismului de a realiza mișcările cu amplitudine ridicată și viteză de execuție superioară.
 - Maniera unică de ordonare și legare/combinare a elementelor componente pe parcursul realizării mișcării analizate. Exprimă caracteristica exterioară și vizibilă a mișcării care poate fi interpretată și exprimată în calificative, permițând astfel evaluarea.
 - Capacitatea individuală de a-și modela/forma aspectul corporal prin exerciții de dezvoltare fizică și armonioasă, conform unor tipare prestabilite pe sexe și categorii de vârstă.
 - Modul de eșalonare a exercițiilor pentru dezvoltarea forței de la o lecție la alta.
283. Mulți autori consideră forma diferitelor mișcări ca fiind sinonimă cu:
- Tactica în atac și apărare în jocurile sportive.

- b. Capacitatea de acțiune favorabilă pentru un corp caracterizat de forme armonioase și proporționale.
 - c. Nivelul superior al pregătirii fizice specifice ramurii sau probei sportive.
 - d. Tehnica de execuție a structurilor respective, perfecționată continuu pentru a fi caracterizată de eficiență.
 - e. Forma sportivă din perioada competițională.
284. Încercuiește elementele de referință importante în analiza formei exercițiului fizic:
- a. Volumul și intensitatea efortului fizic.
 - b. Obiectivele operaționale cognitive și sociale.
 - c. Amplitudinea, direcția și relațiile dintre segmentele corpului pe parcursul efectuării mișcărilor.
 - d. Tempoul și ritmul mișcărilor.
 - e. Funcțiile educației fizice și funcțiile sportului.
 - f. Valoarea indicatorilor fiziologici.
 - g. Poziția corpului și a segmentelor acestuia față de aparate și obiecte.
285. Caracteristicile spațiale ale exercițiului fizic sub aspectul formei se referă la:
- a. Durata mișcării, tempoul de lucru.
 - b. Pozițiile, traiectoria-rectilinie-curbilinie-, direcțiile-principale, intermediare-, distanța, amplitudinea.
 - c. Valoarea vitezei cu care sunt realizate mișcărilor respective.
 - d. Forțele interne care acționează asupra mișcării.
 - e. Ritmul mișcării.
286. Caracteristicile temporale ale exercițiului fizic sub aspectul formei se referă la:
- a. Ritmul mișcărilor.
 - b. Vitezele cu care sunt efectuate mișcărilor.
 - c. Durata mișcărilor și tempoul –adică frecvența mișcărilor/numărul de repetări pe unitatea de timp, care dă solicitarea efortului-.
 - d. Ritmul mișcărilor.
 - e. Pozițiile, traiectoriile, direcțiile mișcărilor.
287. Caracteristicile spațio-temporale ale exercițiului fizic sunt determinate de:
- a. Valoarea vitezei cu care sunt executate mișcărilor respective. Aceasta trebuie adaptată și reglată permanent la scopul acțiunii.

- b. Valoarea forței musculare dinamice implicate în mobilizarea segmentelor sau corpului în integralitatea sa.
 - c. Ritmul mișcărilor.
 - d. Capacitatea de a menține echilibrul static și dinamic.
 - e. Valoarea unghiulară articulară pentru diferite mișcări.
288. Caracteristicile dinamice ale exercițiului fizic sunt reprezentate de:
- a. Numărul de execuții pe unitatea de timp/frecvența mișcărilor pe unitatea de timp.
 - b. Nivelul rezistenței aerobe.
 - c. Forțele interne și externe ce favorizează sau frânează mișcarea: greutatea corporală, reacția sprijinului, rezistența și elasticitatea ligamentelor, frecarea la nivel articular, rezistența mediului etc.
 - d. Capacitatea de orientare spațio-temporală.
 - e. Pozițiile, traiectoriile, direcțiile mișcărilor.
289. Caracteristicile ritmice ale exercițiului fizic sunt reprezentate de:
- a. Alternanța dintre momentele active și cele pasive ale mișcării, de raportul dintre contracție și relaxare. Indică periodicitatea mișcării și capacitatea de sincronizare în secvențele temporale impuse. Exemplu: sincronizarea efectuării exercițiilor cu ritmul unei melodii.
 - b. Valoarea forței musculare dinamice implicate în mobilizarea segmentelor sau corpului în integralitatea sa.
 - c. Vitezele cu care sunt efectuate mișcările.
 - d. Capacitatea de a menține echilibrul static și dinamic.
 - e. Forțele externe care acționează asupra mișcării.
290. Mișcările calitative trebuie să îndeplinească următoarele atribute:
- a. Să poată fi realizate doar exploziv.
 - b. Să fie învățate la un nivel tehnic acceptabil cât mai repede.
 - c. Să nu solicite decât în mică măsură procesele de coordonare.
 - d. Să aibă caracteristici: economice/consum redus de energie, energice/învingerea forțelor externe, elastice/amortizare și line/schimbarea rapidă a direcțiilor de efectuare.
 - e. Să angreneze în contracție cât mai multe fibre musculare din întreaga musculatură a corpului.
291. Legătura dintre conținutul și forma exercițiului fizic se referă la:
- a. Nu există vreun element de legătură sau influențare reciprocă între ele.
 - b. Cele două noțiuni sunt sinonime/identice, desemnează același lucru.

- c. Conținutul are rolul principal/determinant iar forma un rol activ. Conținutul este îmbrăcat de formă, aceasta valorificându-l și potențându-l. Exemplu: structurile din gimnastica acrobatică bazate pe combinarea aceluiași elemente pot fi evaluate diferit, în funcție de ordinea executării elementelor componente și a calității legăturilor dintre acestea, ce permit sau nu o execuție estetică și fluentă.
 - d. Conținutul este aspectul vizibil și care poate fi evaluat. Conținutul îmbracă forma mișcării.
292. Exercițiile fizice sunt clasificate după criteriul anatomic în:
- a. Exerciții libere, cu obiecte și cu partener.
 - b. Exerciții cu mingi medicinale și cu haltere.
 - c. Exerciții ciclice și aciclice.
 - d. Exerciții aerobe, anaerobe și mixte.
 - e. Exerciții pentru gât și ceafă, membre superioare și inferioare, trunchi și abdomen.
 - f. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei, forței, coordonării, rezistenței și flexibilității.
293. Exercițiile fizice sunt clasificate după criteriul relației cu materialele didactice utilizate în:
- a. Exerciții pentru însușirea, formarea, fixarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și utilitar aplicative.
 - b. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei, forței, coordonării, rezistenței și flexibilității.
 - c. Exerciții libere, cu partener, cu obiecte, la, cu, pe și peste aparate.
 - d. Exerciții pentru gât și ceafă, membre superioare și inferioare, trunchi și abdomen.
 - e. Exerciții izotonice tip cedare sau învingere, izometrice, mixte/auxotonice.
294. Exercițiile fizice sunt clasificate după criteriul influenței asupra aptitudinilor motrice/calităților motrice în:
- a. Exerciții simple și complexe, analitice și globale, tipizate și variabile.
 - b. Exerciții pentru pregătirea tehnică, tactică, artistică.
 - c. Exerciții cu dominantă anaerobă alactacidă, lactacidă, mixtă, aerobă.
 - d. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei, forței, coordonării, rezistenței și flexibilității.
 - e. Exerciții ciclice, aciclice și combinate.

295. Exercițiile fizice sunt clasificate după criteriul influenței asupra tipului de deprindere motrică și faza de instruire vizată în:
- Exerciții pentru însușirea, formarea, fixarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport .
 - Exerciții pregătitoare, specifice ramurii sau probei de concurs, exerciții de concurs.
 - Exerciții pentru gât și ceafă, membre superioare și inferioare, trunchi și abdomen.
 - Exerciții pentru dezvoltarea vitezei, forței, coordonării, rezistenței și flexibilității.
296. Exercițiile fizice sunt clasificate după criteriul succesiunii mișcărilor componente în:
- Exerciții ciclice/alergare-înot, aciclice/lovituri separate-aruncare și mixte/alergare intercalată cu pași sălțați și pași săriți.
 - Exerciții simple și complexe, analitice și globale, tipizate și variabile.
 - Exerciții libere, cu partener, cu obiecte, la, cu, pe și peste aparate.
 - Exerciții pentru dezvoltarea vitezei, forței, coordonării, rezistenței și flexibilității.
 - Exerciții pentru gât și ceafă, membre superioare și inferioare, trunchi și abdomen.
297. Exercițiile fizice sunt clasificate după criteriul tipologiei contracțiilor musculare în:
- Exerciții aerobe, anaerobe și mixte.
 - Exerciții pentru gât și ceafă, membre superioare și inferioare, trunchi și abdomen.
 - Exerciții izotonice tip cedare sau învingere, izometrice, mixte/auxotonice.
 - Exerciții libere, cu partener, cu obiecte, la, cu, pe și peste aparate.
 - Exerciții ciclice/alergare-înot, aciclice/lovituri separate-aruncare și mixte/alergare intercalată cu pași sălțați și pași săriți.
298. Exercițiile fizice sunt clasificate după criteriul influențelor asupra factorilor antrenamentului sportiv în:
- Exerciții pentru dezvoltarea vitezei, forței, coordonării, rezistenței și flexibilității.
 - Exerciții cu dominantă anaerobă alactacidă, lactacidă, mixtă, aerobă.

- c. Exerciții pentru pregătirea fizică, tehnică, tactică, artistică.
 - d. Exerciții pentru însușirea, formarea, fixarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport .
 - e. Exerciții ciclice/alergare-înot, aciclice/lovituri separate-aruncare și mixte/alergare intercalată cu pași sălțați și pași săriți.
299. Exercițiile fizice sunt clasificate după criteriul etapelor de pregătire cărora le sunt subordonate și efectele obținute în:
- a. Exerciții libere, cu partener, cu obiecte, la, cu, pe și peste aparate.
 - b. Exerciții pregătitoare/specifice sau generale, specifice ramurii sau probei de concurs, exerciții de concurs/concursuri-teste.
 - c. Exerciții izotonice tip cedare sau învingere, izometrice, mixte/auxotonice.
 - d. Exerciții pentru gât și ceafă, membre superioare și inferioare, trunchi și abdomen.
 - e. Exerciții libere, cu partener, cu obiecte, la, cu, pe și peste aparate.
300. Exercițiile fizice sunt clasificate după criteriul sistemelor energetice solicitate și intensitatea efortului în:
- a. Exerciții simple și complexe, analitice și globale, tipizate și variabile.
 - b. Exerciții pentru gât și ceafă, membre superioare și inferioare, trunchi și abdomen.
 - c. Exerciții cu dominantă anaerobă alactacidă, anaerobă lactacidă, mixtă, aerobă.
 - d. Exerciții libere, cu partener, cu obiecte, la, cu, pe și peste aparate.
 - e. Exerciții pentru însușirea, formarea, fixarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport.
301. Exercițiile fizice sunt clasificate după criteriul structurii și formei în:
- a. Exerciții simple și complexe, analitice și globale, tipizate și variabile, exerciții speciale
 - b. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei, forței, coordonării, rezistenței și flexibilității.
 - c. Exerciții cu dominantă anaerobă alactacidă, lactacidă, mixtă, aerobă.
 - d. Exerciții pentru gât și ceafă, membre superioare și inferioare, trunchi și abdomen.
 - e. Exerciții ciclice/alergare-înot, aciclice/lovituri separate-aruncare și mixte/alergare intercalată cu pași sălțați și pași săriți.

302. Caracterul polivalent al exercițiilor fizice se referă la:
- Calitatea acestora de a dezvolta rapid masa musculară și forța musculară.
 - Asigură influențe multiple asupra organismului, în funcție de modul în care sunt programate.
 - Permit dezvoltarea vitezei de reacție și execuție.
 - Facilitează învățarea diferitelor elemente tehnice din sporturile de iarnă.
 - Asigură adaptarea la eforturi de lungă durată.
303. Atunci când nu se mai poate progresa și apare plafonarea prin utilizarea unor exerciții la anumite valori ale parametrilor efortului, se recomandă:
- Păstrarea acestor exerciții la aceleași dozări pentru că organismul s-a adaptat și obișnuit cu ele și nu va reacționa favorabil la folosirea unor exerciții noi.
 - Păstrarea acestor exerciții, dar cu alte dozări –serii, repetări, încărcături, frecvențe de lucru, durata și natura pauzelor etc.- pentru a solicita organismul să se adapteze la solicitări variate și mai puternice.
 - Înlocuirea exercițiilor cunoscute cu alte exerciții noi, acestea fiind orientate pe realizarea aceluiași obiective. De exemplu, folosirea unor exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii spatelui, pentru dezvoltarea vitezei de reacție, pentru dezvoltarea coordonărilor etc.
 - Se vor folosi doar exerciții simple și la valori reduse ale efortului, care să nu solicite prea mult organismul din punctul de vedere al consumului energetic.
304. Numărul de repetări programat pentru un exercițiu trebuie să:
- Conducă rapid la epuizarea organismului și instalarea unei oboseli fizice și psihice cât mai puternice, indiferent de obiectivele urmărite prin folosirea exercițiului respectiv.
 - Conducă la instalarea efectelor urmărite și să poată fi realizat în intervalul de timp alocat, în funcție de dificultatea și complexitatea temelor abordate.
 - Să nu depășească 10% din posibilitățile individuale de efort fizic.
 - Să fie menținut acest număr fix de repetări pentru toți subiecții, indiferent de vârstă sau posibilități motrice.
 - Să fie menținut acest număr fix de repetări pentru o persoană, indiferent dacă aceasta stagnează sau progresează.

305. În privința respectării particularităților de vârstă, exercițiile fizice trebuie să:
- Prezinte o dozare fixă/unică, indiferent de nivelul de pregătire, etapă de instruire, sex, vârstă etc.
 - Prezinte dozări superioare care să conducă la solicitări foarte puternice pentru eșalonul vârstei a treia și pentru elevii din ciclul primar.
 - Să urmărească dezvoltarea forței maxime și a rezistenței alactacide la etapa de vârstă antepubertară.
 - Să se axeze exclusiv pe eforturi pur aerobe/intensități reduse, pentru sporturile caracterizate de solicitări ale forței explozive și vitezei de deplasare.
 - Respecte toate particularitățile de vârstă în privința acționării prioritare sau interdicțiilor caracteristice etapei respective. Exemplu: nu sunt acceptate în etapele prepubertară și pubertară exerciții caracterizate de o structură prea diversificată/complexă sau cele ce presupun eforturi intense, lucrul cu încărcătură la aparatele de dezvoltare a forței etc.
306. Descrierea, dozarea și codificarea exercițiilor fizice presupune:
- Selectarea tuturor exercițiilor care contribuie la realizarea armoniei și proporționalității corporale.
 - Enumerarea principalelor lanțuri și grupe musculare care participă la realizarea mișcării.
 - Înregistrarea principalelor modificări ale parametrilor funcționali în efort: puls, tensiune arterială, frecvență respiratorie, debit cardiac, consum maxim de oxigen etc.
 - Descrierea implică precizarea pozițiilor inițială, intermediare și finală, succesiunea, direcția și amplitudinea mișcărilor, semnalele la care începe acțiunea, formațiile de lucru utilizate. Dozarea presupune stabilirea numărului de serii și repetări, durata exercițiului și a pauzelor, tempoul $1/4 \rightarrow 4/4$, natura pauzei -activă sau pasivă, completă sau incompletă-. Codificarea stabilește alocarea unui simbol fiecărui exercițiu, compus uzual din literă și cifră, permițând identificarea ulterioară a exercițiului dorit Exemplu pentru viteză: V6

CAP. 6 DEPRINDERILE ȘI PRICEPERILE MOTRICE

307. Identificați din următoarele tipuri de deprinderi, pe cele specifice domeniului activităților motrice:
- a. Artistice -cântatul la pian, pictură, sculptură.
 - b. Intelectuale -operații de calcul matematic.
 - c. Motrice.
 - d. De muncă -specifice diferitelor profesii.
 - e. Sensoriale -aprecierea corectă a cromaticii, discriminarea auditivă, aprecierea formei obiectelor etc.
 - f. Igienice.
308. Deprinderea ca termen general reprezintă:
- a. Idealul educației fizice și sportului.
 - b. Totalitatea exercițiilor fizice care permit dezvoltarea marilor grupe musculare.
 - c. Valoarea indicatorilor funcționali înregistrați în efortul fizic maximal.
 - d. Finalitate a procesului de învățare care se reflectă în comportament și permite o rapidă adaptare sau readaptare la mediu, fiind obținută ca urmare a fenomenului de repetare/exersare.
 - e. O metodă de predare a jocurilor sportive și a schiului.
309. Prin deprindere motrică se înțelege:
- a. Actul sau acțiunea motrică ajunsă prin exersare la un înalt grad de stabilitate, precizie și eficiență.
 - b. Exercițiul fizic corect dozat și orientat către realizarea unei pregătiri fizice înalte.
 - c. O funcție nespecifică/asociată a educației fizice.
 - d. O calitate/aptitudine motrică de bază sau specifică diferitelor ramuri de sport.
 - e. Raportul optim între indicatorii antropometrici pentru a rezulta indici de armonie și proporționalitate.
310. Încercuiți variantele/afirmațiile corecte:
- a. Deprinderile motrice și aptitudinile motrice sunt același lucru/noțiuni identice.
 - b. Nu sunt ereditare/moștenite, așa cum este cazul aptitudinilor motrice. Ele sunt asimilate/formate în stadiile dezvoltării ontogenetice mai mult sau mai puțin similar modelului de execuție,

fiind învățate prin repetare și corectate permanent în cadrul proceselor instructiv educative.

- c. Deprinderile motrice sunt ereditare/moștenite genetic. Oamenii se nasc cu deprinderile de mers, alergare, sărituri, sau cu cele din diferite ramuri și probe sportive și nu vor depune eforturi pentru a le învăța, ci doar pentru a le perfecționa în timp.
 - d. Deprinderile motrice fac direct referire la indicii morfo-funcționali și la nivelul dezvoltării fizice.
311. Deprinderile motrice sunt condiționate de nivelul de dezvoltare a aptitudinilor motrice/nivelul pregătirii fizice în următorul mod:
- a. Nivelul ridicat de pregătire fizică va contribui la scurtarea timpului necesar învățării deprinderilor motrice și va favoriza aplicarea lor cu succes/la parametri superiori, atunci când sunt deja formate.
 - b. Valoarea pregătirii fizice nu are efecte benefice sau negative asupra procesului de formare sau aplicare a deprinderilor. Cele două noțiuni –aptitudine motrică și deprindere motrică- nu au nimic în comun, nu se sprijină reciproc, dar nici nu se anulează reciproc.
 - c. Nivelul ridicat de pregătire fizică are efecte negative în privința asimilării și aplicării deprinderilor motrice.
 - d. Nu sunt recomandate activități care să conțină cuplaje din teme adresate calităților motrice cu cele adresate deprinderilor motrice.
312. Formarea deprinderilor motrice presupune obligatoriu:
- a. Acțiuni de dezvoltare a vitezei de deplasare.
 - b. Acțiuni de dezvoltare a flexibilității prin stretching static și dinamic.
 - c. Repetarea mișcărilor în condiții standardizate, concretizată în formarea legăturilor temporale stabile și realizarea unui lanț de reflexe condiționate numit stereotip dinamic.
 - d. Repetarea mișcărilor în condiții variabile chiar din faza de învățare, ca premisă pentru o asimilare mai rapidă.
 - e. Niciun proces de repetare, se formează doar prin explicație și demonstrație.
313. Corectarea deprinderilor motrice prin aferență inversă/feed-back intern și extern presupune:
- a. Suprapunerea/compararea execuțiilor model -corecte din punct de vedere tehnic cu cele greșite, permite depistarea factorilor unde mai trebuie insistat, corecțiile necesare. Sunt situații în care executantul poate aprecia reușita/nereușita unei acțiuni înainte ca aceasta să fie finalizată, tocmai datorită informațiilor oferite de proprioceptorii

- care-l avertizează asupra nerespectării programului de execuție corectă.
- b. Repetarea deprinderii de foarte multe ori, ignorând greșelile de execuție evidente.
 - c. Acțiuni îndreptate exclusiv către îmbunătățirea procesului de pregătire fizică: de exemplu dezvoltarea rezistenței mixte.
 - d. Efectuarea mișcărilor cu viteză de execuție redusă sau întreruperea procesului de învățare motrică.
314. Numărul de repetări necesare pentru formarea deprinderilor motrice este condiționat de:
- a. Doar de raportul dintre bust și talie.
 - b. Doar de capacitatea aparatului cardiovascular de a fixa și transporta oxigenul și a țesuturilor de a-l utiliza.
 - c. De vârsta subiecților, cei de vârsta a treia învață mai repede și mai stabil.
 - d. De niciun factor, este identic pentru toți subiecții, indiferent de dificultatea deprinderilor și de abilitățile proprii.
 - e. De dificultatea deprinderii, cele mai dificile și complexe implică un număr superior de repetări și mai mult timp alocat exersării.
315. După ce se consolidează, în urma repetărilor multiple, deprinderile motrice se remarcă prin:
- a. Rigiditate și imprecizie.
 - b. Stabilitate, cursivitate, eficiență energetică.
 - c. Precizie, expresivitate, cursivitate, rapiditate în execuție.
 - d. Mișcări nediferențiate, lente, fragmentate, greșite.
 - e. Nicio modificare, execuția va rămâne exact la aceeași parametri ca în faza de învățare.
316. Automatizarea unei deprinderi se referă la:
- a. Capacitatea individuală de a înțelege și învăța detaliile de execuție.
 - b. Posibilitatea de a modifica în mod conștient deprinderea în funcție de context sau de a o lega creativ de alte mișcări.
 - c. Capacitatea de repetare a deprinderii până la epuizare.
 - d. Reducerea controlului conștient asupra realizării/desfășurării mecanismului de bază, activitatea fiind în acest caz gestionată de subconștient. Desfășurarea acțiunilor este astfel transferată centrilor subcorticali, atenția fiind canalizată pe modificările din contextul ambiental, pe învățarea mișcărilor noi etc.

317. Mersul, vâslitul, înotul, alergarea, driblingul, pasele, aruncările sunt mișcări automatizate:
- În orice condiții, odată realizate automatismele, controlul voluntar asupra acestora nu mai poate avea loc.
 - Aceste mișcări nu au la bază niciun automatism, pentru execuția lor fiind necesare permanent gândirea și creativitatea.
 - Doar dacă în efectuarea lor nu intervin alți factori perturbatori. Apariția unui obstacol sau introducerea unei sarcini motrice noi, desfășurată concomitent cu una din cele enumerate, conduce la întreruperea automatismului și reglarea/modificarea conștientă a mișcărilor pentru a obține un răspuns adaptativ corect.
 - Toate afirmațiile anterioare sunt eronate.
318. Plasticitatea scoarței cerebrale se referă la:
- Capacitatea de a realiza noi conexiuni neuronale, de a combina stereotipuri deja existente pentru mplex- este puternic solicitată când se urmărește perfecționarea execuției prin restructurarea vechilor legături și formarea unora noi, adaptate cerințelor.
 - Capacitatea de a combina diferite tipuri de sisteme energetice: aerob, anaerob lactacid și alactacid, pentru a favoriza adaptarea la situații variate ca solicitare fizică.
 - Incapacitatea unei persoane de a învăța deprinderi motrice noi.
 - Utilizarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea musculaturii gâtului.
319. Consolidarea și perfecționarea neuniformă a deprinderilor motrice se referă la faptul că:
- Deprinderile se remarcă prin progrese dificile și reduse în primele faze ale învățării și prin salturi cantitative și calitative rapide în fazele superioare de consolidare și perfecționare.
 - Caracterul liniar/de platou în privința evoluției unei deprinderi, de la inițiere până la perfecționare.
 - Formarea automatismelor se realizează chiar din prima lecție de învățare.
 - Progresele sunt mai mari în primele etape ale formării lor -când în câteva lecții asimilează mecanismul de bază și dețin un control relativ al mișcării- și din ce în ce mai dificile în faza de măiestrie motrică -care necesită ani de pregătire și unde se insistă pe cizelare tehnică.
320. Mecanismul de bază sau stereotipul ireversibil al unei deprinderi se referă la:
- Maniera în care deprinderile ciclice se combină cu cele aciclice.

- b. Capacitatea individuală de a învăța într-un timp foarte scurt foarte multe deprinderi motrice diferite ca structură și grad de dificultate.
 - c. Legarea elementelor componente într-un singur mod/stereotip ireversibil, ele acționând în sistem, calitatea elementului precedent condiționând eficiența elementului curent, care influențează elementul ulterior.
 - d. Legarea diferită a elementelor componente ale unei deprinderi de la o execuție la alta și modificarea structurii/mecanismului de bază a mișcărilor executate.
321. Caracterul unic și individual al unei deprinderi motrice face referire la:
- a. Aceeași deprindere executată de subiecți diferiți prezintă caracteristici ale mișcărilor și eficiență extrem de variabile, chiar dacă mecanismul de bază este identic. Ele sunt determinate deci de stilul personal de execuție, de amprenta individuală a fiecăruia.
 - b. În cazul unor deprinderi complexe executate de același subiect, posibilitatea de reproducere a mișcărilor la parametri identici este nulă. Exemplu: tirul, loviturile libere din fotbal, aruncările din atletism, loviturile de atac la fileu ale unui sportiv pot fi similare, dar nu se pot suprapune perfect peste execuția anterioară, existând mici diferențe de precizie, traiectorie, unghi de lovire, amplitudine, poziții inițiale și intermediare, coordonare inter-segmentară, viteză și rotația obiectelor folosite etc.
 - c. Toți subiecții care execută o deprindere vor produce în esență aceeași mișcare, care este identică în toate cazurile.
 - d. Deprinderile simple ca structură tehnică vor fi înglobate în structura unor deprinderi mai complexe, pentru a ușura procesul de învățare a acestora.
322. Slăbirea și stingerea deprinderilor motrice se poate întâmpla:
- a. Pentru absolut toate deprinderile motrice, indiferent de stadiul/faza la care acestea au ajuns în instruire.
 - b. Pentru nicio deprindere, acestea nu mai pot fi anulate/șterse în vreo condiție.
 - c. Doar pentru deprinderile care au zeci și sute de mii de repetări și care s-au automatizat.
 - d. Doar în cazul deprinderilor insuficient consolidate, ca rezultat direct al pauzelor prea mari sau din cauza accidentărilor pe termen lung, care slăbesc treptat legăturile temporale formate.

323. Pauzele foarte lungi vor afecta deprinderile automatizate sau cele perfecționate în următorul mod:
- Acestea se pierd total, dispar ca stereotip dinamic și trebuie reluat de zero procesul de învățare.
 - Nu sunt semnalate probleme vizibile în executarea lor, calitatea și eficiența lor rămâne neschimbată.
 - Ceea ce afectează deprinderea este pierderea coordonărilor fine, a simțurilor speciale ce revin la nivelul anterior, după o perioadă mare de antrenament.
 - Mecanismul de bază al deprinderilor deja automatizate nu se pierde niciodată, putând fi rapid reactualizat chiar după pauze foarte lungi.
 - Toate afirmațiile anterioare sunt eronate.
324. Acuratețea mișcărilor asimilate până în prezent/calitatea bagajului tehnic stăpânit influențează procesul de formare a deprinderilor motrice:
- Sub nicio formă, deprinderile vechi învățate nu au cum să condiționeze formarea unor deprinderi noi.
 - Deprinderile simple și învățate anterior vor fi înglobate/transferate în structura deprinderilor noi mai complexe ca dificultate. Dacă sunt corecte, vor facilita acest proces de transfer, dacă nu, îl vor îngreuna.
 - Doar dacă deprinderile deja formate sunt mult mai complexe, iar cele noi care trebuie asimilate sunt foarte simple.
 - Toate afirmațiile anterioare sunt corecte.
325. Dificultatea și complexitatea ridicată a deprinderii noi are următoarele efecte asupra învățării ei:
- Scurtează timpul necesar și facilitează învățarea.
 - Nu are vreun efect favorabil sau nefavorabil, deprinderile simple și cele dificile se învață la fel de rapid.
 - Necesită mai mult timp pentru formare și pot interveni mai multe greșeli în execuție. Exemplu: aruncarea mingii de oină de pe loc se învață mai rapid decât aruncarea ciocanului, datorită structurii mai accesibile.
326. Vârsta subiecților condiționează formarea deprinderilor motrice:
- Cu cât vârsta este mai înaintată/vârșnici, deprinderile motrice vor fi asimilate și stăpânite mai ușor, datorită unui mai bun echilibru emoțional și experienței motrice vaste.
 - Dacă procesul de formare începe la vârste mici, plasticitatea scoarței cerebrale, predispoziția de a învăța prin imitație și deseori

incapacitatea de a conștientiza dificultatea/gradul de risc al anumitor mișcări, constituie argumente ce permit inițierea timpurie în bazele mișcării specifice diferitelor ramuri de sport: gimnastică, înot, schi, patinaj, jocuri sportive.

- c. Doar la nivelul ciclului liceal se recomandă începerea procesului de învățare motrică a deprinderilor de bază și aplicativ-utilitare.
 - d. Învățarea deprinderilor motrice este identică în privința rapidității și eficienței pentru toate etapele din dezvoltarea ontogenetică.
327. Starea de odihnă și excitabilitatea sistemului nervos condiționează formarea deprinderilor motrice:
- a. Nu este recomandată formarea deprinderilor motrice pe fond de oboseală reziduală, când capacitatea de concentrare a atenției și capacitatea de coordonare sunt afectate negativ, frânând astfel procesul de învățare. Din acest motiv, temele din deprinderi motrice sunt plasate anterior temelor ce conduc la epuizarea energetică a organismului, adică cele din forță sau rezistență.
 - b. Cu cât organismul este mai obosit, cu atât se va putea concentra mai bine pe calitatea execuțiilor deprinderilor motrice, datorită faptului că sistemul nervos este mai bine oxigenat și musculatura sollicitată este irigată optim.
 - c. Indiferent dacă sistemul nervos este obosit sau nu, acest fapt nu are cum să influențeze favorabil sau nefavorabil procesul de învățare a deprinderilor motrice.
 - d. Formarea deprinderilor în lecția de educație fizică se va face după temele din forță și rezistență, deci înainte de finalizarea lecției, pentru ca urmele repetărilor la nivelul ariei motorii să rămână active cât mai mult timp, fără a fi perturbate de alte mișcări.
328. Nivelul indicilor morfo-funcționali și pregătirea fizică specifică influențează formarea deprinderilor motrice:
- a. Dacă sunt la nivel foarte ridicat, o pot influența doar negativ.
 - b. Nu există legături directe între dezvoltarea fizică, pregătirea fizică și procesul de formare a deprinderilor motrice, influența acestora este nulă.
 - c. Pregătirea fizică specifică ridicată ușurează asimilarea și execuția deprinderilor diferite, care impun anumite aptitudini: de exemplu elementele din gimnastică au nevoie de multă forță și flexibilitate.
 - d. Tipul constituțional corespunzător favorizează execuția deprinderilor specifice unor ramuri de sport: un ectomorf de talie mare va fi favorizat în probele de sărituri, comparativ cu un endomorf.

329. Frecvența de execuție a deprinderilor va avea următoarea influență asupra calității deprinderilor motrice:
- Scad precizia și randamentul deprinderii dacă frecvența crește/intervalul scurs între repetări este scăzut permanent, oferind astfel mai puțin timp refacerii fizice și capacității de concentrare a atenției. Pasele în doi la fotbal sunt mai puțin precise dacă se elimină preluarea și se crește progresiv viteza de execuție.
 - Va crește și calitatea execuțiilor, datorită vitezei superioare de execuție și repetiție.
 - Dacă mișcările au fost automatizate, calitatea acestora nu poate fi redusă ca urmare a unei intensități mai mari a efortului.
 - Nu are nicio influență reală, totul ține de percepții subiective.
330. Utilizarea combinată a metodelor verbale și intuitive va avea următorul efect asupra învățării deprinderilor motrice:
- Vor ușura perceperea și înțelegerea structurii mișcării și vor scurta procesul de învățare.
 - Nici un efect favorabil, elevii trebuie și este suficient doar să exerseze pentru a forma deprinderile.
 - Doar metodele verbale utilizate singular pot facilita procesul de învățare motrică.
 - Doar folosirea demonstrațiilor este suficientă pentru a sesiza toate detaliile de execuție.
331. Deprinderile motrice propriu-zise presupun:
- Solicitarea imaginației, creativității și capacității de rezolvare a problemelor în procesul lor de formare, datorită situațiilor noi și diversificate în care sunt aplicate, datorită existenței adversarilor și coechipierilor.
 - Formarea lor este condiționată de lucrul standardizat, fără variații ale factorilor externi, de un număr mare de repetări ce permite interpretarea informațiilor oferite de proprioceptorii mișcărilor: elemente din gimnastică, probe atletice, patinaj viteză etc.
 - Formarea lor este condiționată de modificările continue din mediul ambiental, care conduc la solicitarea puternică a analizatorilor și la utilizarea selectivă în învățare a informațiilor oferite de aceștia./ schi, tir etc.
 - Toate deprinderile sunt motrice propriu-zise pentru că implică repetări, chiar dacă acestea pot fi realizate în condiții standardizate sau variate, influența factorilor ambientali și a proceselor psihice este ne semnificativă în procesul formării și aplicării lor.

332. Deprinderile inteligent motrice presupun:
- Formarea lor este condiționată de lucrul standardizat, fără variații ale factorilor externi, terpretarea informațiilor oferite de proprioceptorii mișcărilor: elemente din gimnastică, probe atletice, patinaj viteză etc.
 - Se bazează pe procesele psihice superioare, solicitând gândirea, memoria, imaginația, procese ce permit adaptarea comportamentului motric la situațiile variabile provocate de prezența și intervenția adversarilor și coechipierilor/jocuri sportive, sporturi de luptă, automobilism.
 - Formarea lor este condiționată de modificările continue din mediul ambiental, care conduc la solicitarea puternică a analizatorilor și la utilizarea selectivă în învățare a informațiilor oferite de aceștia./ schi, tir etc.
 - Doar repetări stereotipe și monotone, fără participarea operațiilor gândirii.
333. Deprinderile autoconduse și cele heteroconduse sunt diferențiate de:
- Parametrii efortului, solicitările sunt de intensități reduse pentru cele autoconduse și foarte mari pentru cele heteroconduse.
 - Viteza de execuție este mare la cele heteroconduse și redusă la cele autoconduse.
 - Cele autoconduse se desfășoară strict pe baza programului mental existent, fără intervenții din exterior-de exemplu aruncări atletice. Cele heteroconduse presupun adaptarea programului mental existent la modificările din mediu, la sarcinile noi care intervin-de exemplu jocurile sportive.
 - Nu există diferențe între cele două tipuri de deprinderi.
334. Diferența dintre deprinderile motrice discrete și cele seriale este determinată de:
- La cele discrete începutul și sfârșitul mișcărilor este evidențiat clar/pasa, aruncarea, lovitura etc. Cele seriale se bazează pe combinarea celor discrete, finalul unui element conducând la declanșarea elementului următor: formarea structurilor complexe din acrobatică sau jocuri sportive-pasă, alergare, reprimire, dribling multiplu, șut la poartă.
 - Cele discrete se bazează eforturi pur aerobe, cele seriale pe dominanța eforturilor anaerobe lactacide.
 - Cele discrete presupun spontaneitate și creativitate, cele seriale doar lucru în condiții șablon, stereotipie.

- d. Cele două tipuri de deprinderi sunt identice, nu există elemente de diferențiere între ele.
335. În funcție de gradul de automatizare, deprinderile motrice sunt clasificate în :
- Simple -total automatizate- și complexe –neautomatizate sau combinații de mișcări parțial automatizate-.
 - De bază, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport.
 - Discrete, seriale și continue.
 - Motrice propriu-zise, perceptiv motrice și inteligent motrice.
 - Fine, intermediare și grosiere.
336. Deprinderile fine presupun:
- Deprinderi realizate prin intermediul degetelor mâinilor, extrem de exacte/ mișcările de manipulare și cele de dexteritate, mișcări foarte precise, care implică puține grupe musculare și coordonări superioare.
 - Deprinderi realizate de lanțurile musculare de la nivelul membrelor inferioare și care angrenează simultan în contracție marile grupe musculare puternice și formate din foarte multe fibre.
 - Deprinderile motrice realizate prin intermediul musculaturii trunchiului și abdomenului.
337. În funcție de efortorii implicați în realizarea mișcărilor, deprinderile motrice sunt clasificate în:
- Motrice propriu-zise, perceptiv motrice și inteligent motrice.
 - De bază, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport.
 - Fine, intermediare și grosiere.
 - Discrete, seriale și continue.
 - Autoconduse și heteroconduse.
338. Selectați din variantele de mai jos pe cele care desemnează deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport:
- Mersul, alergarea, cățărarea și escaladarea.
 - Blocajul la fileu, aruncarea la coș din săritură, rostogolirea din ghemuit în depărtat.
 - Târârea, aruncarea și prinderea, tracțiunile și împingerile, manevrarea și transportul de greutate.
 - Pasul alergător accelerat de viteză, aruncarea suliței, roata laterală, aruncarea la poartă din plonjon.
339. În funcție de finalitatea lor, deprinderile motrice se împart în:

- a. Discrete, seriale și continue.
 - b. Autoconduse și heteroconduse.
 - c. De bază, aplicativ utilitare și specifice unor ramuri de sport.
 - d. Fine, intermediare și grosiere.
 - e. Automatizate și neautomatizate.
 - f. Motrice propriu-zise, perceptiv motrice și inteligent motrice.
340. Selectați din enunțurile de mai jos doar pe cele care desemnează deprinderi motrice aplicativ utilitare:
- a. Pasa cu o mână de la umăr, lovitura de atac, fixarea la dol, secerarea exterioară, driblingul multiplu.
 - b. Târârea braț picior opus, cățărarea și escaladarea, transportul de greutate.
 - c. Mersul alergarea, aruncarea și prinderea.
 - d. Șutul la poartă, preluarea mingii pe piept, plonjonul, placajul, lovitura de rever.
341. În funcție rolul îndeplinit/urmărit, deprinderile motrice se împart în:
- a. De stabilitate, locomotorii și de manipulare.
 - b. Fine, intermediare și grosiere.
 - c. Automatizate și neautomatizate.
 - d. Autoconduse și heteroconduse.
 - e. Motrice propriu-zise, perceptiv motrice și inteligent motrice.
342. Încercuiți enunțurile care desemnează deprinderi motrice de manipulare/manevre a obiectelor:
- a. Prindere, pasare, lovire, aruncare, împingere, rostogolire, dribling.
 - b. Întoarceri, fandări, aplecări, piruete, rostogoliri, ridicări.
 - c. Mers, alergare, săritură, cățărare, târâre, alunecare.
 - d. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, săriturile din ghemuit în ghemuit, tracțiunile la bară fixă cu priză în pronație sau supinație.
343. Încercuiți enunțurile care desemnează deprinderi motrice de stabilitate a echilibrului static și dinamic:
- a. Mers, alergare, săritură, cățărare, târâre, alunecare.
 - b. Flotări, genuflexiuni, sprinturi pe distanțe variabile.
 - c. Întoarceri, fandări, aplecări, piruete, rostogoliri, ridicări.
 - d. Prindere, pasare, lovire, aruncare, împingere, rostogolire, dribling.
344. Etapele formării deprinderilor motrice pot fi abordate din următoarele 3 puncte de vedere:

- a. Fiziologic, anatomic, biochimic.
 - b. Psihologic, sociologic, biomecanic.
 - c. Istoric, statistico-matematic, al teoriei și metodicii.
 - d. Biologic, filozofic, psihologic.
 - e. Fiziologic, psihologic, al teoriei și metodicii.
345. Fiziologia prezintă următoarele etape ale formării deprinderilor motrice:
- a. Etapa inițială/a orientării și familiarizării cu deprinderea, etapa asimilării fiecărui element al structurii motrice, etapa unificării/reintegrării elementelor, etapa automatizării.
 - b. Etapa mișcărilor grosolane, lipsite de coordonare, inutile și nediferențiate, etapa mișcărilor caracterizate de contracții excesive/încordări puternice, etapa stabilizării/formării efective a deprinderii, etapa măiestriei/a detaliilor de execuție/a perfecționării.
 - c. Etapa inițierii în bazele tehnice de execuție a deprinderii, etapa consolidării deprinderii motrice, etapa perfecționării deprinderilor motrice.
346. Etapa mișcărilor grosolane, lipsite de coordonare, inutile și nediferențiate este caracterizată de:
- a. Eficiență energetică superioară.
 - b. Mișcări perfect coordonate, absența greșelilor de execuție.
 - c. Capacitatea de execuție perfectă a deprinderii chiar de la primele încercări.
 - d. Iradierea proceselor nervoase de excitație la zone extinse, generând solicitarea grupelor musculare suplimentare, consum energetic superior, apariția stării de oboseală, efectuarea de mișcări inutile și imprecise.
347. Din punctul de vedere al fiziologiei, etapa stabilizării/formării efective a deprinderii se referă la:
- a. Echilibrarea optimă a proceselor de excitație, inhibiție, iradiere, concentrare, se întărește și stabilizează stereotipul dinamic, apare automatizarea mișcărilor, coordonarea exactă a structurilor efectuate.
 - b. Deprinderile sunt caracterizate de precizie, finețe și eficiență maximă, sunt efectuate deseori creativ, se atinge măiestria sportivă.
 - c. Iradierea proceselor nervoase de excitație la zone extinse, generând solicitarea grupelor musculare suplimentare, consum energetic

superior, apariția stării de oboseală, efectuarea de mișcări inutile și imprecise.

- d. Existența unui număr prea mare de greșeli de execuție, dar pe fond foarte redus de consum energetic/eficiență energetică.
348. A doua etapă a formării deprinderilor motrice din punct de vedere psihologic este :
- a. Etapa integrării/legării elementelor deprinderii.
 - b. Etapa inițială/a orientării și familiarizării cu deprinderea.
 - c. Etapa automatizării.
 - d. Etapa descompunerii deprinderii și asimilării separate a fiecărui element al structurii motrice.
349. Etapa inițială / a orientării și familiarizării cu deprinderea motrică, fundamentată de psihologie, presupune:
- a. Perfecționarea gradată a deprinderii până la instalarea automatismelor, apoi aceasta va fi aplicată în condiții variabile, dificile.
 - b. Legarea/unificarea tuturor elementelor deprinderii care au fost învățate/exersate separat anterior.
 - c. Insistă pe formarea unei imagini cât mai corecte a mișcării ce trebuie asimilată, prin utilizarea combinată a metodelor intuitive și verbale. Se încearcă și primele execuții.
 - d. Asimilarea fiecărui element al structurii motrice. Se insistă pe corectitudinea tehnică și pe stăpânirea elementelor cheie ale mișcării.
350. Etapa integrării elementelor deprinderii motrice, fundamentată de psihologie, presupune:
- a. Legarea/unificarea elementelor structurale învățate anterior și executarea cursivă a deprinderii.
 - b. Repetarea deprinderii până la apariția automatismelor și exersarea acestora în condiții variate pentru a fi perfecționată.
 - c. Descompunerea deprinderii pe elemente/părți mai simple și învățarea fiecărui element separat.
 - d. Formarea unei imagini cât mai corecte a mișcării ce trebuie asimilată, prin utilizarea combinată a metodelor intuitive și verbale.
351. Cele trei etape ale formării deprinderilor motrice -din punct de vedere metodic- sunt în ordine corectă următoarele:
- a. Inițierea în bazele tehnicii de execuție, perfecționării și consolidării deprinderilor.

- b. Perfecționarea, inițierea în bazele tehnicii de execuție, consolidarea deprinderilor.
 - c. Consolidarea, perfecționarea, inițierea în bazele tehnicii de execuție.
 - d. Toate variantele expuse anterior sunt greșite.
352. Cele trei etape ale formării deprinderilor motrice -din punct de vedere metodic- sunt în ordine corectă următoarele:
- a. Perfecționarea, inițierea în bazele tehnicii de execuție, consolidarea deprinderilor.
 - b. Inițierea în bazele tehnicii de execuție, consolidarea și perfecționarea deprinderilor.
 - c. Consolidarea, perfecționarea, inițierea în bazele tehnicii de execuție.
 - d. Inițierea în bazele tehnicii de execuție, perfecționarea și consolidarea deprinderilor.
 - e. Ordinea nu are relevanță, pentru că în toate etapele doar se exersează, indiferent la ce nivel.
353. Încercuiți enunțurile care caracterizează etapa inițierii în bazele tehnice de execuție a deprinderilor motrice:
- a. Intensitatea și complexitatea efortului fizic sunt cei mai importanți parametri.
 - b. Se insistă pe formarea imaginii/reprezentării clare despre mișcare, prin folosirea cumulată a demonstrațiilor și explicațiilor.
 - c. Este prioritară exersarea deprinderii într-o diversitate de condiții de mediu, cu restricții, cu sarcini suplimentare, în situații similare celor din competiții.
 - d. Se insistă pe prevenirea apariției sau corectarea greșelilor tipice de execuție.
 - e. Volumul este principalul parametru al efortului.
354. Încercuiți enunțurile care caracterizează etapa inițierii în bazele tehnice de execuție a deprinderilor motrice:
- a. Se insistă pe formarea imaginii/reprezentării clare despre mișcare prin folosirea cumulată a demonstrațiilor și explicațiilor.
 - b. Are loc descompunerea deprinderii caracterizată de complexitate în părțile sale distincte și exersarea lor analitică.
 - c. O prioritate o constituie depistarea și corectarea greșelilor personale de execuție, dezvoltarea autocontrolului referitor la calitatea deprinderilor.
 - d. Complexitatea este parametrul definitoriu al efortului fizic.

355. Prevenirea apariției sau corectarea greșelilor tipice de execuție este o acțiune pe care se insistă prioritar în:
- Etapa perfecționării deprinderilor motrice.
 - Etapele de consolidare și perfecționare, în egală măsură.
 - Etapa de inițiere în bazele tehnicii de execuție a deprinderilor motrice.
 - Nu constituie o prioritate niciodată, greșelile tipice/comune se corectează de la sine, în timp.
356. Etapa consolidării deprinderilor motrice este caracterizată de următoarele aspecte:
- Formarea imaginii/reprezentării clare despre mișcare prin folosirea cumulată a demonstrațiilor și explicațiilor.
 - Formarea tehnicii de execuție a deprinderii în concordanță cu parametrii spațiali, temporali, dinamici, ritmici etc. optimi, conform modelului de execuție prezentat.
 - Importanța intensității ca parametru al efortului fizic.
 - Importanța volumului ca parametru al efortului fizic.
 - Includerea deprinderii în structuri complexe-combinații tehnice din jocurile sportive, linii din elemente acrobaticе, parcursuri aplicative - și executarea acestora la un nivel calitativ superior.
357. Încercuiți enunțurile care caracterizează etapa consolidării deprinderilor motrice:
- Depistarea și corectarea greșelilor personale de execuție, dezvoltarea autocontrolului referitor la calitatea deprinderilor.
 - Întărirea legăturilor temporale prin desfășurarea activității în condiții constante/standardizate, ca premisă pentru stabilizarea stereotipurilor și executarea ulterioară a deprinderii în condiții variabile.
 - Importanța volumului ca parametru al efortului fizic.
 - Se insistă pe formarea imaginii/reprezentării clare despre mișcare prin folosirea cumulată a demonstrațiilor și explicațiilor.
358. Depistarea și corectarea greșelilor personale de execuție, dezvoltarea autocontrolului referitor la calitatea deprinderilor sunt obiective care caracterizează:
- Etapa consolidării deprinderilor motrice.
 - Etapa inițierii în bazele tehnicii de execuție și etapa perfecționării.
 - Etapa perfecționării deprinderilor motrice.
 - Toate etapele formării deprinderilor motrice în egală măsură.
 - Nu au nicio legătură cu procesul formării deprinderilor motrice.

359. Etapa perfecționării deprinderilor motrice este caracterizată de următoarele aspecte:
- Volumul este parametrul dominant al efortului fizic.
 - Intensitatea este parametrul dominant al efortului fizic.
 - Complexitatea este parametrul dominant al efortului fizic.
 - Exersarea deprinderii într-o diversitate de condiții de mediu, cu restricții, cu sarcini suplimentare, în situații similare celor din competiții. Se face trecerea către priceperi motrice complexe.
 - Prevenirea apariției sau corectarea greșelilor tipice de execuție.
360. Încercuți enunțurile care caracterizează etapa perfecționării deprinderilor motrice:
- Complexitatea este parametrul dominant al efortului fizic.
 - Se insistă pe formarea imaginii/reprezentării clare despre mișcare prin folosirea cumulată a demonstrațiilor și explicațiilor.
 - Formarea tehnicii de execuție a deprinderii în concordanță cu parametrii spațiali, temporali, dinamici, ritmici etc. optimi, conform modelului de execuție prezentat.
 - Includerea deprinderii în structuri complexe -combinații tehnice din jocurile sportive, linii din elemente acrobatice, parcursuri aplicative- și executarea acestora la un nivel calitativ superior.
361. Diversificarea procedeelor tehnice specifice fiecărui element, adică lărgirea bazei de execuție a unei deprinderi prin noi variante este caracteristică etapei:
- De inițiere în bazele tehnicii de execuție a deprinderii motrice.
 - De consolidare a deprinderii motrice.
 - De perfecționare a deprinderii motrice.
 - Tuturor etapelor de formare a deprinderilor motrice, în egală măsură.
362. Complexitatea efortului este un parametru de mare importanță în:
- Etapa de inițiere în bazele tehnicii de execuție a deprinderii motrice.
 - Etapa de perfecționare a deprinderii motrice.
 - Etapa de consolidare a deprinderii motrice.
 - Tuturor etapelor de formare a deprinderilor motrice, în egală măsură.
363. Noțiunea de transfer în activitățile motrice se referă în general la:
- Influența factorilor de mediu asupra procesului de dezvoltare a aptitudinilor motrice.
 - Influența factorilor de mediu asupra procesului de formare a deprinderilor motrice.

- c. Influențe favorabile, nefavorabile sau nule ale acumulărilor/rezultatelor activității de instruire produse în etapele anterioare, asupra conținuturilor noi ce trebuie asimilate: deprinderi și calități motrice în principal.
364. Transferul pozitiv la nivelul deprinderilor motrice presupune:
- a. Utilizarea mișcărilor simple pentru asimilarea unora cu grad mai ridicat de dificultate și complexitate, ca urmare a asemănărilor structurale/similitudinilor dintre mișcările simple cunoscute și cele noi mai complexe.
 - b. Includerea totală sau fragmentară a structurilor motrice cunoscute și stăpânite în mecanismul de bază al deprinderii noi, favorizează rapiditatea formării și consolidării acesteia, noua mișcare ajungând într-un timp mai scurt la stabilitate și posibilități practice de aplicare.
 - c. Lipsa oricărei asemănări structurale între deprinderile noi și cele vechi.
 - d. Suprapunerea neinspirată și inoportună a unor elemente ce fac parte din vechea deprindere peste noua deprindere care se învață și care este puternic afectată/dereglată ca mecanism de execuție.
365. Alegeți dintre exemplele următoare pe cele care indică variante de transfer pozitiv:
- a. Cei ce stăpânesc tehnica alergării de viteză, pasul săltat și pasul sărit, vor asimila mai repede tehnica săriturii în lungime cu elan sau triplusalt din atletism.
 - b. Tehnica aruncării mingii de oină cu elan favorizează învățarea aruncării suliței, datorită similitudinii structurale.
 - c. Aruncarea la coș de pe loc din baschet și driblingul din fotbal.
 - d. Săritura cu prăjina și aruncarea ciocanului ca probe din atletism.
 - e. Driblingul din handbal și driblingul din baschet.
366. Identificați dintre următoarele cuplaje de deprinderi, pe cel unde nu există transfer/transferul este nul:
- a. Driblingul din handbal și driblingul din baschet.
 - b. Aruncarea mingii de oină și aruncarea la poartă cu pași încrucișați la handbal.
 - c. Pasul alegător de semifond și pasul accelerat de viteză.
 - d. Săriturile din gimnastică și săriturile atletice.
 - e. Aruncarea la poartă din săritură la handbal și ridicarea halterelor prin procedeul smuls.

367. Transferul nul presupune:
- Acțiuni nefavorabile ale deprinderilor cunoscute asupra celor noi care trebuie învățate, datorită suprapunerilor neinspirate/nedorite la nivelul tehnicii de execuție a celor două deprinderi.
 - Lipsa oricărei influențe a unei deprinderi vechi asupra celei noi, fenomen datorat deosebirilor structurale majore.
 - Acțiuni favorabile/pozitive a deprinderilor cunoscute asupra deprinderilor noi care trebuie învățate, ca urmare a similitudinilor structurale.
368. Încercuți doar variantele de transfer nul dintre cuplajele de deprinderi motrice enumerate:
- Pasul sărit și stândul pe cap.
 - Rostogolirea din ghemuit în depărtat și aruncarea ciocanului.
 - Săriturile din atletism cu săriturile la aparatele din gimnastică.
 - Driblingul din baschet cu driblingul din handbal.
 - Deplasările în teren, schimbările de direcție, marcajul, plasamentul dintr-un joc sportiv cu aceleași elemente din alt joc sportiv.
 - Aruncarea mingii de oină cu elan și aruncarea suliței.
369. Transferul negativ/interferența deprinderilor motrice este un fenomen ce conduce la rezultate nedorite în învățarea motrică, fiind generat de:
- Lipsa oricărei influențe favorabile sau nefavorabile a unei deprinderi vechi asupra celei noi, fenomen datorat deosebirilor structurale majore.
 - Suprapunerea neinspirată și inoportună a unor elemente ce fac parte din vechea deprindere peste noua deprindere, care este puternic afectată ca mecanism de execuție, prelungindu-se astfel și timpul de învățare corectă a ei.
 - Între deprinderile deja formate și cele noi propuse pentru învățare există similarități de ordin structural, care favorizează învățarea deprinderii noi.
370. Încercuți doar variantele de transfer negativ dintre cuplajele de deprinderi motrice enumerate:
- Tehnica loviturilor din tenis și tehnica loviturilor din badminton.
 - Aruncarea mingii de oină și aruncarea suliței.
 - Driblingul din handbal și driblingul din baschet.
 - Conducerea mingii în fotbal și cumpăna pe un picior.
 - Stândul pe mâini și tehnica alergării de garduri.

371. Apariția cazurilor de transfer negativ și limitarea nedorită a celor de transfer pozitiv este datorată următorilor factori:
- Fond bogat și bine stăpânit de deprinderi motrice, pregătirea polivalentă.
 - Programarea temelor de lecție ce favorizează transferul negativ, a deprinderilor motrice concurente abordate simultan sau la intervale de timp prea reduse.
 - Nivel de pregătire fizică superioară, bagaj tehnic diversificat și corect învățat.
 - Mișcări greșit asimilate sau insuficient consolidate, înglobate ulterior în structuri mai complexe.
372. Între deprinderile și priceperile motrice există următoarea relație:
- Sunt elementele componente de bază ale comportamentului motric, fiind într-un proces dinamic de condiționare reciprocă pe parcursul etapelor caracteristice formării mișcărilor.
 - Nu au vreo legătură, deprinderile motrice se învață, priceperile motrice sunt de fapt calități/aptitudini motrice cu puternică determinare ereditară.
 - Sunt noțiuni sinonime/identice, între ele nu există niciun fel de diferențe, fiind în esență mișcări.
 - Toate priceperile apar/se manifestă obligatoriu doar înaintea învățării deprinderilor.
373. Priceperile motrice se clasifică în:
- Simple/elementare și compuse/combinate.
 - De bază și specifice unor ramuri de sport.
 - Aplicativ-utilitare și combinate.
 - Simple/elementare și complexe/superioare.
 - Ciclice și aciclice.
374. Priceperile motrice elementare/simple sunt numite și:
- Post-deprinderi.
 - Deprinderi efective.
 - Pre-deprinderi.
 - Aptitudini motrice de bază.
 - Aptitudini motrice specifice unor ramuri de sport.
 - Aptitudini motrice combinate.
375. Priceperile motrice elementare/simple se manifestă în următorul moment:
- În faza de învățare, atunci când se formează noi mișcări.

- b. În faza de fixare și consolidare a deprinderilor motrice asimilate.
 - c. În faza de perfecționare a deprinderilor motrice.
 - d. În toate fazele menționate anterior, fără a fi importante în mod special în vreuna dintre ele.
 - e. Nu au nicio legătură cu procesul formării deprinderilor motrice.
376. Priceperile motrice elementare/simple presupun:
- a. Încercarea de elaborare a unor răspunsuri la mișcarea nouă propusă pentru a fi învățată, în funcție de nivelul potențialului motric și cunoștințele individuale deținute la momentul respectiv.
 - b. Capacitatea de repeta stereotip și în condiții izolate o mișcare, în vederea consolidării acesteia.
 - c. Posibilitatea de a combina creativ și original mișcările deja stăpânite la nivel înalt și de realiza astfel un răspund motric adaptativ în conformitate cu situația ivită.
 - d. Dezvoltarea tuturor aptitudinilor motrice, pentru o pregătire fizică specifică superioară.
377. În funcție de calitatea bagajului motric, motivație, nivel aptitudinal, temperament, dezvoltare intelectuală, stare afectivă momentană, calitatea procesului de instruire, atitudini și interese, manifestarea priceperilor motrice va fi:
- a. Identică pentru toți elevii, vor înțelege ce au de executat și vor învăța la fel de repede noile mișcări.
 - b. Diferențiată de la un caz la altul, unii elevi vor înțelege și rezolva rapid sarcinile trasate, alții vor prezenta întârzieri moderate sau pe termene mai mari.
 - c. Manifestarea priceperilor motrice nu are legătură cu abilitățile, interesele, dezvoltarea motrică și intelectuală, ci este condiționată exclusiv de metodele de predare folosite.
378. Formarea priceperilor motrice prin *observarea dirijată a acțiunilor realizate de alții*, presupune:
- a. Acțiuni de problematizare în lecție, pentru solicitarea operațiilor gândirii și găsirea unor soluții originale de rezolvare a sarcinilor trasate.
 - b. Folosirea metodelor balistice de dezvoltare a forței explozive.
 - c. Capacitate de concentrare a atenției pe elementele cheie care trebuie învățate, perceperea modelului corect de execuție a deprinderii.
 - d. Exersare efectivă, pentru a putea simți și regla mișcările pe baza feed-back-ului oferit de proprioceptori.

379. Folosirea metodelor verbale-explicația în special- prezintă următorul avantaj în demersul de formare a imaginii despre mișcare:
- Oferă informații suplimentare asupra caracteristicilor deprinderii, sublinierea unor subtilități și detalii tehnice ce nu pot fi depistate prin observație.
 - Permite un număr mare de repetări a deprinderii respective, datorită creșterii capacității de adaptare a organismului la efort.
 - Facilitează realizarea eforturilor de intensitate maximală, specifice sporturilor de viteză și putere.
 - Se formează mai rapid reprezentarea corectă despre mișcare și nu mai este nevoie să fie utilizate niciodată metodele intuitive: demonstrația, utilizarea planșelor, kinogramelor, înregistrărilor video etc.
380. Priceperile motrice complexe sunt considerate de majoritatea specialiștilor:
- Priceperi motrice simple/elementare.
 - Aptitudini motrice combinate.
 - Aptitudini motrice specifice diferitelor ramuri de sport.
 - Priceperi motrice superioare/adevăratele priceperi motrice.
 - Deprinderi motrice specifice jocurilor sportive.
 - Deprinderi motrice aplicativ-utilitare.
381. Manifestarea priceperilor motrice complexe se face în următorul moment:
- Faza de inițiere în bazele tehnice de execuție a deprinderilor motrice.
 - Faza de perfecționare a deprinderilor motrice.
 - Faza de consolidare a deprinderilor motrice.
 - În orice moment/fază a deprinderilor motrice se manifestă cu aceeași intensitate.
382. Priceperile motrice complexe/superioare sunt considerate a fi:
- Pre-deprinderi.
 - Post-deprinderi.
 - Aptitudini motrice de bază.
 - Aptitudini motrice combinate
 - Forme de manifestare a aptitudinilor motrice.
 - Deprinderi motrice elementare tip locomoție, propulsie, manipulare.
383. Priceperile motrice complexe se manifestă prin:
- Capacitatea de a percepe și învăța în primă fază mișcările noi propuse pentru asimilare.

- b. Capacitatea de a repeta în condiții constante/standard o mișcare propusă pentru învățare, până la automatizarea acesteia.
 - c. Capacitatea de a corecta toate greșelile individuale/particulare de execuție.
 - d. Capacitatea de a corecta toate greșelile tipice de execuție comise în primele momente ale învățării.
 - e. Capacitatea de a selecta diferite mișcări, de a le modifica conștient parametri de execuție, de a le combina într-o manieră creativă, executându-le pentru a se adapta cu randament superior situațiilor nestereotipe, continuu schimbătoare.
384. Pentru formarea priceperilor motrice complexe/superioare se recomandă:
- a. Repetarea mișcărilor până la automatizarea deprinderilor și stăpânirea lor în condiții izolate la un nivel tehnic ridicat.
 - b. Lucrul în condiții standard, fără modificarea parametrilor legați de traiectorie, amplitudine, direcție, unghiuri articulare, forță de contracție, viteză de execuție etc.
 - c. Diversificarea condițiilor de execuție, pentru a genera contexte noi ce obligă la reglarea mișcărilor, alegerea și modificarea lor, legarea eficientă a deprinderilor învățate cu alte deprinderi.
 - d. Nu se impun măsuri speciale pentru a progresa și perfecționa deprinderile motrice, ele evoluează de la sine în cadrul activităților fizice.
385. Din punct de vedere cronologic, între deprinderea motrică, priceperea motrică simplă și priceperea motrică complexă există următoarea relație logică:
- a. Deprinderea motrică este prima, ea condiționează formarea priceperilor motrice complexe iar pe baza acestora la final se manifestă priceperile motrice simple.
 - b. Toate cele trei noțiuni se manifestă simultan.
 - c. Priceperea motrică complexă este formată prima, pe baza ei se vor manifesta priceperile motrice complexe, iar la final cu ajutorul lor se formează deprinderile motrice.
 - d. Priceperea motrică simplă este prima și condiționează formarea deprinderilor motrice, iar prin combinarea, selectarea și aplicarea creativă și originală a deprinderilor se manifestă priceperile motrice complexe/superioare.

386. Pentru un element tehnic dintr-un joc sportiv –de exemplu șutul la poartă din fotbal- manifestarea priceperii motrice complexe s-ar manifesta prin:
- Diversificarea variantelor/procedeeleor de execuție, a distanțelor și unghiurilor de lovire a mingii, legarea sa cu alte elemente gen pasă, dribling, exersarea în structuri tehnico-tactice, cu adversar, aplicarea în joc bilateral, în condiții ce presupun criză de spațiu și timp etc.
 - Repetarea unui singur procedeu derivat din elementul tehnic respectiv, în condiții constante, stereotipe, până la automatizarea mișcărilor.
 - Corectarea permanentă a greșelilor de execuție care apar în faza de învățare a șutului la poartă.
387. Selectați din următoarele afirmații pe cea care indică o caracteristică a priceperilor motrice:
- Formarea priceperilor motrice presupune lucrul bazat pe repetări în condiții stereotipe.
 - Priceperile motrice stabilesc nivelul de măiestrie sportivă, fiind totuși dependente de cantitatea și calitatea deprinderilor motrice învățate.
 - Priceperile motrice se bazează exclusiv pe dezvoltarea capacității de efort aerob.
 - Priceperile motrice se formează la cel mai înalt nivel utilizând doar exercițiile de front și ordine.
388. Priceperile motrice se manifestă prin:
- Sunt componente neautomatizate ale motricității voluntare, manifestându-se doar în variabilitatea situațiilor întâlnite.
 - Solicită puternic procesele cognitive, favorizează formarea și diversificarea schemelor mentale de acțiune, memoria, imaginația și creativitatea.
 - Presupun doar lucrul în condiții standardizate, cunoscute, fără variații, pentru a se putea manifesta la nivel înalt.
 - Formarea lor presupune utilizarea metodei halterofilului și pe cea a contracțiilor excentrice.
389. Două dintre caracteristicile definiției ale priceperilor motrice se referă la:
- Priceperile superioare sunt caracterizate de complexitate structurală și funcțională, incluzând și solicitând cunoștințe teoretice, scheme mentale, deprinderi cât mai stabile și variate.

- b. Formarea lor se face extrem de rapid, apelând doar la metodele expozitive, conversative și intuitive.
 - c. Formarea și manifestarea lor nu implică activitate fizică/repetări, ci doar concentrare mentală pe imaginea deprinderii care trebuie executată.
 - d. Plasticitatea scoarței cerebrale condiționează nivelul lor de manifestare.
390. Selectați din următoarele afirmații pe cea care indică o caracteristică a priceperilor motrice:
- a. Formarea și manifestarea lor presupune utilizarea exclusivă a eforturilor anaerobe alactacide.
 - b. Formarea și manifestarea lor presupune utilizarea exclusivă a antrenamentului pe intervale.
 - c. Formarea și manifestarea lor presupune formularea de noi situații problemă pentru cei incluși în procesul de instruire.
 - d. Formarea și manifestarea lor presupune lucrul/repetări în condiții standardizate, fără variații ale parametrilor legați de mișcare și de efort fizic.
391. Obişnuințele în activitățile motrice reprezintă:
- a. Nivelul superior de pregătire fizică.
 - b. Valoarea performanțelor obținute în concursuri.
 - c. O selecție a deprinderilor motrice efectuate care implică și o componentă afectivă, concretizată în preferințe, pasiuni, orientare prioritară pentru un anumit gen de activitate, ce ajunge să fie definitorie pentru manifestarea și aprecierea personalității celui vizat.
 - d. Efectuarea stereotipă a deprinderilor motrice, se suprapun perfect peste noțiunea de deprindere motrică.
 - e. Valoarea indicilor morfo-funcționali individuali.
392. Încercuiți afirmațiile adevărate:
- a. Obişnuințele poartă amprenta aptitudinilor intelectuale, caracteristicilor afective și volitive ale unei persoane, manifestându-se ca modalități individuale și distinctive de comportament în diferite ipostaze, variabile de un individ la altul.
 - b. Obişnuințele sunt doar un cumul de calități/aptitudini fizice specifice unor ramuri de sport, fiind identice pentru toți cei implicați în proba sau ramura sportivă respectivă.
 - c. Obişnuințele se rezumă la totalitatea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice unor ramuri de sport, care pot fi

combinat creativ pentru adaptarea la diferite situații motrice ce trebuie rezolvate.

d. Toate afirmațiile de al punctele anterioare sunt eronate.

393. Obișnuințele se concretizează în:
- Nivelul formei sportive atins în urma procesului de pregătire generală și specifică diferitelor ramuri de sport.
 - Capacitatea de repetare mecanică/în condiții stereotipe a deprinderilor motrice, în vederea automatizării mișcărilor.
 - Capacitatea de percepere cât mai rapidă a structurii tehnice/mecanismului de bază a unei noi deprinderii, dar și a detaliilor acesteia.
 - Forme stabile de comportament, în atitudini pozitive -punctualitate, perseverență, ordine- sau negative -superficialitate, delăsare, indiferență, dezorganizare-.
394. Selectați din enunțurile următoare pe cele care desemnează o obișnuință:
- Cunoașterea unui număr mare de exerciții care permit dezvoltarea fizică armonioasă.
 - Stăpânirea la nivel superior a procedurilor tehnice specifice unui joc sportiv.
 - Fixarea și respectarea unui program zilnic care să urmărească obținerea armoniei corporale sau practicarea unui joc sportiv.
 - Cunoașterea metodologiei dezvoltării anduranței.
 - Cunoașterea metodologiei dezvoltării puterii/combinației forță-viteză.
395. Selectați din enunțurile următoare pe cele care desemnează o obișnuință:
- Deținerea informațiilor de specialitate referitoare la intrarea progresivă în formă sportivă.
 - Utilizarea zilnică a programelor de pregătire care vizează perfecționarea tehnicii unei ramuri de sport practicate.
 - Cunoașterea metodologiei de învățare a procedurilor tehnice din volei.
 - Cunoașterea efectelor adaptative de lungă durată ale practicării alergărilor de anduranță asupra principalelor funcții ale organismului.
396. Selectați din enunțurile următoare pe cele care desemnează o obișnuință:

- a. Utilizarea regulată a exercițiilor culturistice planificate științific, în vederea hipertrofiei și definirii marilor grupe musculare.
 - b. Cunoașterea principiilor care trebuie respectate în procesul de dezvoltare a forței musculare.
 - c. Capacitatea de analiză a principalelor efecte ale exercițiilor de forță asupra organismului.
 - d. Cunoașterea detaliată a modalităților de acționare în vederea dezvoltării capacităților coordinative la nivelul învățământului primar.
397. Alergarea, înotul, elementele și procedeele tehnice din cadrul jocurilor sportive au o legătură directă cu noțiunea de obișnuință, atunci când:
- a. Sunt repetate doar câteva lecții și se cunoaște mecanismul lor de bază.
 - b. Sunt utilizate ocazional și foarte rar/dacă timpul liber permite, pentru relaxarea organismului.
 - c. Se cunosc doar teoretic efectele lor benefice asupra stării de sănătate a organismului.
 - d. Fac parte din programe de pregătire în care indivizii interesați participă sistematic și benevol.

CAPITOLUL 7 CUNOȘTINȚELE DE SPECIALITATE

398. Cunoștințele de specialitate se concretizează în:
- a. Formarea deprinderilor motrice specifice unor ramuri de sport, prin repetarea acestora în condiții standardizate.
 - b. Dezvoltarea la nivel superior a indicilor de manifestare a aptitudinilor motrice.
 - c. Ansamblu de idei, reguli, teze, legi, principii, concepte, teorii legate de practicarea exercițiilor fizice la orice nivel.
 - d. Realizarea și manifestarea priceperilor motrice complexe/superioare în activitatea sportivă.
 - e. Indici morfo-funcționali apropiați de valorile unui organism caracterizat de armonie și proporționalitate.
399. Importanța cunoștințelor teoretice de specialitate rezultă din faptul că:
- a. Fundamentează științific conținuturile activităților practice pentru a înțelege mai ușor specificul și trăsăturile definitorii ale acestora, favorizează dirijarea științifică a procesului de pregătire.
 - b. Permit depistarea relațiilor cauză-efect, a principiilor de instruire, înțelegerea necesității efectuării unor anumite exerciții, a unui anumit volum de efort etc.
 - c. Sunt accesibile la orice vârstă, chiar și celor care nu au tangență cu domeniul activităților motrice.
 - d. Nu au vreo relevanță, activitatea practică se poate desfășura oricum la cel mai înalt nivel al performanțelor fizice și fără informațiile oferite de cunoștințele de specialitate.
400. Activitățile motrice sunt eficientizate dacă:
- a. Pregătirea motrică/activitatea practică este de sine-stătătoare, fără a fi combinată cu pregătirea teoretică.
 - b. Se realizează o combinație optimă între pregătirea practică/motrică și cea de natură teoretică.
 - c. Se renunță la pregătirea practică și se insistă doar pe cea teoretică.
 - d. Toate ideile de la punctele anterioare sunt eronate.
401. Îmbinarea pregătirii motrice cu cea teoretică, comparativ cu loturile unde activitatea a fost axată doar pe activitatea practică, are următoarele efecte:
- a. Nu există diferențe de pregătire între loturile care fac doar pregătire practică și cele care combină practica cu pregătirea teoretică.

- b. Cei care fac doar pregătire practică vor avea un nivel de instruire superior, vor învăța mai repede și vor înțelege mai ușor specificul activităților motrice în care sunt angrenați.
 - c. Se constată interesul crescut al elevilor care îmbină pregătirea practică cu cea teoretică pentru activitățile fizice, înțelegerea superioară a valențelor activităților motrice, a scopului acțiunilor planificate, deprinderi de organizare superioare, o motivare intrinsecă, implicare sistematică în activitatea independentă, rapiditate în învățarea mișcărilor etc.
402. Transmiterea informațiilor teoretice de specialitate se poate face în următoarele momente:
- a. Înaintea începerii activităților specifice, unde un rol special îl deține instructajul.
 - b. În timpul desfășurării activităților -cel mai des- sau la finalul acestora-analiza activității, bilanțul competiției-
 - c. Doar în procesul de perfecționare a deprinderilor motrice de bază și aplicativ utilitare.
 - d. Doar în momentele în care efortul fizic este caracterizat de solicitări foarte puternice –FC să depășească 190 bătăi/minut.
 - e. Cu prioritate în exercițiile de echilibru static și dinamic, care implică un nivel superior de concentrare.
403. Transmiterea informațiilor teoretice de specialitate se poate face în următoarele momente:
- a. În special presupun autodocumentare în timpul liber al elevilor și sportivilor, profesorii și antrenorii neavând atribuții pe această direcție.
 - b. În lecții teoretice special programate, la unitățile de învățământ de profil.
 - c. Prin analiza video a diferitelor execuții, concursuri sau antrenamente.
 - d. În principal în momentele destinate dezvoltării vitezei de reacție la stimuli auditivi.
404. Transmiterea informațiilor teoretice de specialitate se poate face în următorul moment:
- a. Prin prezentarea și discutarea planurilor individuale sau colective de pregătire.
 - b. Doar în timpul eforturilor puternice programate în cazul antrenamentului pe intervale.
 - c. Doar în perioada de tranziție/refacere din antrenamentul sportiv.

- d. Prioritar pe parcursul vacanțelor școlare, pentru informațiile legate de noțiuni utile în lecția de educație fizică.
 - e. În nici un moment, elevii și sportivii sunt responsabili de propria pregătire teoretică, realizată în afara activităților motrice oficiale.
405. Informațiile teoretice de specialitate în domeniul activităților motrice pot face referire la:
- a. Asigurarea sprijinului și ajutorului în execuțiile dificile, amenajarea spațiului de lucru.
 - b. Efectele și valențele multiple ale practicării diferitelor exerciții fizice asupra organismului.
 - c. Tendințele de evoluție pe piața financiar bancară și cea bursieră.
 - d. Cerințele și perspectiva imediată sau pe termen îndelungat pe piața muncii.
 - e. Noțiuni de tehnică, tactică individuală și colectivă specifică.
406. Încercuți din următoarele enunțuri pe cele care fac referire la informații teoretice de specialitate în domeniul activităților motrice:
- a. Metodologia dezvoltării aptitudinilor motrice la diferite grupe de vârstă.
 - b. Aspecte legate de istoricul diferitelor discipline sportive, evoluția competițiilor naționale și internaționale.
 - c. Regulile elementare de igienă individuală și colectivă.
 - d. Noțiuni de regulament specifice diferitelor ramuri și probe sportive.
 - e. Reguli, norme, principii etice și organizatorice ce trebuie respectate cu ocazia desfășurării activităților motrice.
 - f. Toate variantele propuse la punctele anterioare sunt corecte.
407. Încercuți din următoarele enunțuri pe cele care fac referire la informații teoretice de specialitate în domeniul activităților motrice:
- a. Evoluția demografică comparativă între zonele rurale și urbane pe plan național și raportarea la valorile existente pe plan european.
 - b. Tendințele, dinamica performanțelor și recordurilor pe plan național și mondial.
 - c. Cunoașterea principalelor probe de evaluare existente în S.N.S.E. la grupa de vârstă respectivă.
 - d. Atribuțiile care revin instituțiilor gestionate de Ministerul Sănătății.
 - e. Noțiuni fundamentale legate de parametrii și dozarea efortului fizic.
 - f. Noțiuni legate de aprecierea propriei dezvoltări fizice și capacități funcționale.
408. Informațiile teoretice de specialitate în domeniul activităților motrice pot face referire la:

- a. Aspecte legate de istoricul diferitelor discipline sportive, evoluția competițiilor naționale și internaționale.
- b. Instituțiile implicate în gestionarea activităților motrice, atribuțiile acestora.
- c. Evoluția principalilor indicatori macroeconomici în ultimul deceniu pe plan național și raportarea acestor rezultate cu media pe plan european.
- d. Dinamica pieței auto în perioada de criză economică și contribuția acesteia la produsul intern brut.
- e. Planurile anatomice, segmentele corporale, grupele musculare, direcțiile și tipurile de mișcări.

CAPITOLUL 8 CALITĂȚILE MOTRICE/APTITUDINILE MOTRICE

409. Calitățile motrice/aptitudinile motrice sunt:
- a. Mișcările reflexe, înnăscute.
 - b. Deprinderile motrice care prin repetare se automatizează și ajung la un nivel superior de stabilitate, precizie, cursivitate, eficiență energetică.
 - c. Caracteristici înnăscute ale organismului uman, dezvoltându-se de la sine în corelație cu evoluția ontogenetică a individului până la un moment de vârf maximal, de unde se instalează anumite bariere și acest proces stagnează, intrând apoi în regres.
 - d. Indicii antropometrici –talie, bust, anvergură, perimetre și diametre, lungimea segmentelor- și indicii funcționali –puls, tensiune arterială sistolică și diastolică, frecvență respiratorie, capacitate vitală, debit cardiac, volum sistolic, concentrație de lactat, consum maxim de oxigen etc.
 - e. Cunoștințe de specialitate care permit o mai bună înțelegere a caracteristicilor fundamentale ale domeniului activităților motrice.
410. Încercuiți enunțurile corecte:
- a. Calitățile/aptitudinile motrice sunt mersul, alergarea, săritura, aruncarea și prinderea, șutul la poartă, preluarea cu două mâini de jos.
 - b. Calitățile/aptitudinile motrice sunt conținuturi de bază ale programelor școlare la disciplina educație fizică.
 - c. Calitățile/aptitudinile motrice sunt concretizate/măsurabile exclusiv prin capacitatea de aplicare a tacticii în jocurile sportive.
 - d. Nivelul lor de dezvoltare dă esența pregătirii fizice, fiind motorul mișcărilor. Alături de deprinderile motrice ele alcătuiesc capacitatea motrică.
 - e. Sunt învățate, formate, perfecționate prin repetări multiple pe parcursul vieții, nu au determinare ereditară.
411. Parametrul care definește calitatea/aptitudinea motrică viteza este:
- a. Rapiditatea sau iuțea mișcării.
 - b. Valoarea încărcăturilor ridicate.
 - c. Durata în care efortul poate fi menținut.
 - d. Amplitudinea mișcărilor efectuate.
 - e. Complexitatea și precizia mișcărilor.

412. Parametrul care definește calitatea/aptitudinea motrică coordonarea este:
- Rapiditatea sau iuțeala mișcării.
 - Valoarea încărcăturilor ridicate.
 - Durata în care efortul poate fi menținut.
 - Amplitudinea mișcărilor efectuate.
 - Complexitatea și precizia mișcărilor.
413. Parametrul care definește calitatea/aptitudinea motrică forța este:
- Rapiditatea sau iuțeala mișcării.
 - Valoarea încărcăturilor ridicate.
 - Durata în care efortul poate fi menținut.
 - Amplitudinea mișcărilor efectuate.
 - Complexitatea și precizia mișcărilor.
414. Parametrul care definește calitatea/aptitudinea motrică rezistența este:
- Rapiditatea sau iuțeala mișcării.
 - Valoarea încărcăturilor ridicate.
 - Durata în care efortul poate fi menținut.
 - Amplitudinea mișcărilor efectuate.
 - Complexitatea și precizia mișcărilor.
415. Parametrul care definește calitatea/aptitudinea motrică suplețea / flexibilitatea este:
- Rapiditatea sau iuțeala mișcării.
 - Valoarea încărcăturilor ridicate.
 - Durata în care efortul poate fi menținut.
 - Amplitudinea mișcărilor efectuate.
 - Complexitatea și precizia mișcărilor.
416. Între calitățile/aptitudinile motrice și capacitatea motrică există următoarea relație:
- De suprapunere, calitățile motrice și capacitatea motrică sunt noțiuni sinonime, sunt identice.
 - De incluziune, capacitatea motrică face parte din aptitudinile motrice.
 - De incluziune, calitățile/aptitudinile motrice alături de deprinderile motrice sunt incluse în capacitatea motrică/alcătuiesc capacitatea motrică.
 - Sunt noțiuni total diferite, nu au niciun punct comun.

417. Calitățile motrice/aptitudinile motrice de bază sunt:
- Mersul, alergarea, săritura, aruncarea și prinderea.
 - Viteza, forța, rezistența, coordonarea, suplețea.
 - Cățărarea și escaladarea, manevrarea și transportul de greutate, târârea, tracțiunile și împingerile.
 - Viteza de reacție, forța explozivă, forța maximală, rezistența în regim de viteză, coordonarea în regim de viteză etc.
 - Toate elementele și procedeele tehnice specifice probelor și ramurilor de sport.
418. Relația directă de influențare reciprocă dintre aptitudini motrice și deprinderi motrice se referă la:
- Nivelul superior de dezvoltare a aptitudinilor motrice –pregătirea fizică ridicată- va facilita procesul de învățare și aplicare a deprinderilor motrice.
 - Procesul de exersare în vederea învățării deprinderilor motrice va contribui și la dezvoltarea aptitudinilor motrice pe care deprinderile motrice respective le solicită –calea indirectă de dezvoltare a calităților motrice-.
 - Cu cât nivelul de pregătire fizică mai ridicat, cu atât mai dificil vor fi asimilate sau aplicate deprinderile motrice.
 - Nu există legături de condiționare între aptitudini și deprinderi, aptitudinile se dezvoltă, respectiv deprinderile se formează separat, independent unele de celelalte.
419. Efectuarea deprinderilor motrice este influențată de:
- Doar de o singură aptitudine motrică, restul nu intervin niciodată în realizarea mișcărilor dorite.
 - De nicio aptitudine/calitate motrică, sunt total independente de nivelul acestora.
 - De toate aptitudinile motrice, dar cu participarea acestora în pondere variabilă la realizarea mișcărilor –unele sunt mai mult implicate, altele mai puțin-.
 - Doar de valoarea indicilor antropometrici și de bagajul cunoștințelor de specialitate.
420. Cea mai eficientă variantă de dezvoltare a aptitudinilor motrice se referă la:
- Utilizarea unei metodologii proprii specifice fiecărei aptitudini motrice sau combinații de aptitudini –calea directă-, efectele benefice și îmbunătățirea calitativă a pregătirii fizice fiind extrem de rapide.

- b. Utilizarea căilor indirecte, adică procesul ce vizează formarea și valorificarea deprinderilor asimilate conduce în mod secundar la efecte benefice asupra aptitudinilor motrice, fiind și mai plăcută/atractivă pentru cei implicați.
 - c. Nu necesită o metodologie specifică, ci ele se dezvoltă la valorile dorite de la sine, odată cu evoluția fiecărui subiect în ontogeneză.
421. Utilizarea variantei indirecte de dezvoltare a aptitudinilor motrice – adică în procesul de formare și valorificare a deprinderilor motrice-presupune:
- a. Modificarea parametrilor efortului (pauze, număr de repetări, distanțe, încărcături, frecvența mișcărilor), în vederea asigurării unor solicitări superioare.
 - b. Repetarea deprinderilor doar în condiții constante, stereotipe, care nu presupun variații ale solicitărilor fizice.
 - c. Nu este recomandată niciodată această variantă, progresele în privința pregătirii fizice sunt ne semnificative pentru a fi luată în considerare.
422. Aptitudinile motrice se referă la:
- a. Totalitatea mișcărilor asimilate și aplicate creativ în activitatea cotidiană sau sportivă, în funcție de contextul existent.
 - b. Ansamblu de predispoziții sau potențialități motrice fundamentale ale omului, pe care se clădesc abilitățile motrice învățate.
 - c. Însușire a personalității care condiționează și asigură ușurința învățării și executării actelor motorii care se exprimă în calități motrice ca viteză, îndemânare, forță, rezistență.
 - d. Set de predispoziții intelectuale, care odată dezvoltate facilitează rezolvarea de probleme în toate domeniile de activitate.
423. Calitatea motrică se referă la:
- a. Însușirea psiho-fizică a individului, bazată pe mecanisme fiziologice, biochimice și psihice care asigură execuția acțiunilor motrice cu indici de viteză, forță, rezistență, îndemânare.
 - b. Capacitatea individuală de a înțelege și asimila cât mai rapid structura deprinderilor motrice propuse spre învățare.
 - c. Valoarea indicilor morfo-funcționali rezultați în urma adaptărilor la solicitările impuse de activitățile fizice.
 - d. Capacitatea motrică generală a fiecărui subiect.
 - e. Capacitatea motrică specifică și necesară pentru practicarea diferitelor probe și ramuri sportive.

424. Selectați din următoarele puncte pe cele care desemnează elemente ale aptitudinilor psihomotrice:
- Forța maximală.
 - Forța explozivă.
 - Schema corporală.
 - Viteza de deplasare.
 - Simțul echilibrului.
425. Selectați din următoarele puncte pe cele care desemnează elemente ale aptitudinilor psihomotrice:
- Timpul de reacție.
 - Lateralitatea.
 - Rezistența aerobă.
 - Forța dinamică segmentară.
 - Forța izometrică.
426. Selectați din următoarele puncte pe cele care desemnează elemente ale aptitudinilor psihomotrice:
- Viteza de deplasare în regim de rezistență.
 - Coordonarea segmentară.
 - Schema corporală.
 - Rezistența anaerobă lactică.
 - Forța în regim de rezistență.
427. Clasificarea actuală a aptitudinilor motrice le împarte pe acestea în:
- Aptitudini motrice ciclice și aciclice.
 - Aptitudini motrice continue și discontinue.
 - Aptitudini motrice elementare și aplicativ-utilitare.
 - Aptitudini motrice condiționale, coordinative și complementare.
 - Aptitudini motrice simple și complexe.
428. Aptitudinile motrice condiționale sunt:
- Capacitatea coordinativă
 - Suplețea/flexibilitatea.
 - Forța, viteza și rezistența.
 - Deprinderile motrice specifice probelor de aruncări atletice.
 - Deprinderile motrice specifice probelor de sărituri atletice.
 - Deprinderile motrice specifice probelor de alergări atletice.
429. Aptitudinile motrice coordinative desemnează:
- Elementele capacității de coordonare: echilibrul static și dinamic, orientarea spațio-temporală, precizia mișcării, combinarea și

transformarea mișcărilor, discriminarea chinestezică, simțul ritmului etc.

- b. Deprinderile motrice din jocurile sportive, gimnastică și sporturile de lupă care sunt mai dificil de executat datorită complexității.
 - c. Forța dinamică de învingere, viteza de repetiție și rezistența mixtă.
 - d. Totalitatea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative.
430. Aptitudinile motrice cu caracter complementar fac referire la:
- a. Forța izometrică.
 - b. Suplețea/flexibilitatea.
 - c. Viteza de reacție simplă și complexă.
 - d. Forța de cedare/bazată pe contracții excentrice.
 - e. Rezistența musculară locală.
431. Aptitudinile motrice condiționale –forța, viteza și rezistența-se remarcă prin:
- a. Consum energetic redus, eforturi de volume și intensități reduse, solicitări funcționale limitate.
Consum energetic ridicat, solicitări funcționale puternice, inducerea stării de oboseală.
 - b. Solicitarea prioritară a proceselor de coordonare, utilizarea permanentă a informațiilor primite pe căile senzoriale.
 - c. Mișcări realizate lent și cu amplitudine ridicată.
 - d. Prin nimic special, aceste eforturi se desfășoară în aceeași parametri ca și cele specifice eforturilor de coordonare și suplețe.
432. Prin comparație cu deprinderile motrice, evaluarea aptitudinilor motrice/calităților motrice se remarcă prin:
- a. Grad de obiectivitate foarte ridicat, testele de evaluare a aptitudinilor motrice permit măsurarea exactă a performanțelor.
 - b. Lipsă de obiectivitate, apreciere relativă și subiectivă a rezultatelor obținute.
 - c. Același nivel de obiectivitate, nu sunt diferențe în această privință între evaluarea aptitudinilor și cea a deprinderilor motrice.
 - d. Nu există teste care să verifice nivelul de dezvoltare a aptitudinilor motrice.
433. Dintre toate aptitudinile motrice, salturile cele mai puternice/progresele evidente și rapide se obțin pentru:
- a. Aptitudinea motrică viteza.
 - b. Aptitudinea motrică rezistența.
 - c. Aptitudinea motrică capacitatea coordinativă.

- d. Aptitudinea motrică forța.
 - e. Progresele sunt identice pentru toate aptitudinile, nu există variații notabile semnalate în privința evoluției de la o aptitudine motrică la alta.
434. Dintre toate aptitudinile motrice, salturile cele mai dificile/progresele cele mai mici se obțin pentru:
- a. Aptitudinea motrică viteză, dependentă de fondul ereditar.
 - b. Aptitudinea motrică rezistența.
 - c. Aptitudinea motrică capacitatea coordinativă, dependentă de fondul ereditar.
 - d. Aptitudinea motrică forța.
 - e. Progresele sunt identice pentru toate aptitudinile, nu există variații notabile semnalate în privința evoluției de la o aptitudine motrice la alta.
435. Viteza și capacitatea coordinativă se remarcă prin progrese mai lente decât forța și rezistența, din următorul motiv:
- a. Presupun volume de lucru mari și intensități foarte ridicate, ceea ce conduce rapid la epuizarea energetică a organismului.
 - b. Se pot dezvolta foarte târziu, după vârsta de 30 de ani, când organismul a atins maturitatea deplină.
 - c. Sunt aptitudini motrice cu o puternică dependență/condiționare de factorii ereditari, care pot frâna progresele.
 - d. Sunt perfectibile doar prin practicarea activităților sportive de iarnă.
436. Procesul de educare a aptitudinilor/calităților motrice poate fi o activitate plăcută și interesantă pentru elevi și sportivi prin:
- a. Utilizarea metodologiei specifice de dezvoltare a fiecărei aptitudini, în condiții stereotipe, folosind aceleași exerciții de la o lecție la alta.
 - b. Alternarea permanentă a mijloacelor, utilizarea concursurilor și a jocurilor sportive, includerea structurilor dificile în parcursuri aplicative și ștafete etc.
 - c. Folosirea prioritară a antrenamentelor mai rigide și plicticoase, dar care sunt foarte dure și permit salturi în privința pregătirii fizice și progrese certe.
437. Aptitudinea motrice unde se remarcă reticența din partea elevilor -în privința implicării în eforturile fizice destinate ei- este în cele mai multe cazuri:
- a. Viteza de reacție, execuție, repetiție.

- b. Elementele capacității coordinative.
 - c. Rezistența.
 - d. Forța musculară.
 - e. Flexibilitatea.
 - f. Niciuna dintre variantele expuse anterior, elevii se implică cu aceeași plăcere în eforturile destinate oricărei aptitudini motrice, indiferent cât de solicitante sau monotone ar fi acestea.
438. Aptitudinile motrice care reclamă/necesită existența unor condiții materiale speciale pentru a putea fi dezvoltate sunt:
- a. Elementele capacității coordinative, solicitate puternic în gimnastică, jocuri sportive, sporturi de contact etc.
 - b. Forța marilor/principalelor grupe musculare.
 - c. Rezistența.
 - d. Viteza de reacție.
 - e. Flexibilitatea/suplețea.
439. Plasarea unităților de învățare destinate dezvoltării calităților motrice se va face în educația fizică școlară în funcție de :
- a. Nivelul de pregătire teoretică a elevilor.
 - b. Nivelul de pregătire fizică a elevilor, accentul se va pune pe carențele constatate în acest domeniu/pe aptitudinile motrice care sunt deficitare ca nivel de dezvoltare.
 - c. Deprinderile motrice care vor fi exersate, aptitudinile motrice planificate vor trebui să sprijine deprinderile respective.
 - d. Numărul de elevi din clasă.
 - e. Implicarea anumitor elevi din clasă în activitatea sportivă de performanță.
440. Termenul de transfer la nivelul aptitudinilor motrice se referă la:
- a. Influența pe care aptitudinile motrice o au asupra procesului de formare a deprinderilor motrice.
 - b. Influența pe care aptitudinile motrice o au asupra nivelului de pregătire tactică.
 - c. Influența pe care aptitudinile motrice o au asupra nivelului de pregătire teoretică.
 - d. Influența pozitivă sau negativă ce poate fi evidențiată între aptitudinile motrice în procesul lor de educare, adică efectele procesului dezvoltării unei aptitudini motrice asupra nivelului de manifestare a unei alte aptitudini motrice, pe care nu ne-am propus să o dezvoltăm.
441. Termenul de transfer la nivelul aptitudinilor motrice evidențiază:

- a. Interdependența (condiționarea reciprocă) care există la nivelul aptitudinilor motrice, dezvoltarea uneia având efecte favorabile sau nefavorabile și asupra altor aptitudini.
 - b. Faptul că între aptitudinile motrice nu există vreo legătură, fiecare având propria metodologie de dezvoltare și manifestându-se și acționând independent față de celelalte.
 - c. Interdependența dintre aptitudini motrice și calitatea execuțiilor tehnice/stadiul de manifestare a deprinderilor motrice.
 - d. Interdependența dintre nivelul de dezvoltare a aptitudinilor motrice / valoarea pregătirii fizice și nivelul dezvoltării fizice armonioase.
442. Dintre toate aptitudinile motrice, cea mai puternică influență /interdependență sau legătură cu celelalte aptitudini motrice o au:
- a. Viteza.
 - b. Capacitatea coordinativă.
 - c. Rezistența.
 - d. Flexibilitatea/suplețea.
 - e. Forța.
 - f. Nu există diferențe din acest punct de vedere, toate aptitudinile motrice se influențează reciproc în aceeași măsură.
443. Forța și capacitatea coordinativă exercită cele mai puternice legături cu restul aptitudinilor motrice din următorul motiv:
- a. Orice mișcare necesită manifestarea forței sub forma contracției musculare în proporții variabile, în funcție de tipul de mișcare și valoarea încărcăturii/rezistenței care trebuie învinsă.
 - b. Orice mișcare -pentru a fi eficientă- implică coordonare, precizie și stabilitate.
 - c. Orice mișcare presupune viteză de execuție superioară.
 - d. Orice mișcare implică un nivel superior al rezistenței, pentru a putea fi realizată.
 - e. Orice mișcare presupune execuție la cel mai ridicat nivel al amplitudinii posibile.
444. Un nivel redus de dezvoltare a tuturor aptitudinilor motrice/pregătire fizică deficitară, va conduce la următoarea relație dintre aptitudini:
- a. Relație nulă, nu există vreo urmă de transfer favorabil sau nefavorabil între aptitudini.
 - b. Se manifestă doar transfer favorabil de la viteză la celelalte aptitudini motrice.
 - c. Se manifestă doar transfer negativ de la forță la restul aptitudinilor motrice.

- d. Cu cât nivelul de educare a aptitudinilor este mai scăzut, cu atât influența lor reciprocă este mai mare, adică acumulările/progresele realizate al nivelul unei aptitudini se vor transfera favorabil și la celelalte aptitudini.
445. Pregătirea fizică specifică la nivel avansat –bazată pe un anumit tip de efort care dezvoltă doar anumite aptitudini sau combinații dintre ele- va avea de regulă asupra celorlalte aptitudini mai puțin solicitate următorul efect:
- Efecte de regulă nefavorabile, datorită specificității efortului. De exemplu forța maximă cu rezistența de tip aerob și invers.
 - Doar efecte favorabile, indiferent de tipul de efort dominant solicitat.
 - Niciun fel de efect, dezvoltarea unei aptitudini nu poate influența favorabil sau nefavorabil manifestarea celorlalte aptitudini pe care efortul respectiv nu le implică prioritar.
446. Transferul pozitiv de la o aptitudine motrică la alta poate fi explicat prin:
- Transferul deprinderilor motrice.
 - Capacitatea de mobilizare psihică a subiecților.
 - Mecanisme energetice și coordonări similare.
 - Același tip de fibre musculare care susțin efortul respectiv.
447. Încercuiți variantele de transfer pozitiv dintre cuplajele următoare de aptitudini motrice:
- Forță explozivă și viteză de execuție.
 - Forța maximă și rezistență aerobă.
 - Forța maximă și finețea mișcărilor.
 - Viteza de deplasare și rezistența aerobă.
 - Forța maximă și viteza de repetiție.
448. Transferul dintre aptitudini motrice poate fi negativ atunci când:
- Dezvoltarea unei aptitudini motrice influențează favorabil manifestarea altei aptitudini motrice: de exemplu forța și viteza.
 - Dezvoltarea unei aptitudini influențează nefavorabil manifestarea altei aptitudini motrice: de exemplu forța maximă și rezistența aerobă.
 - Când între aptitudini nu există niciun fel de relație de influențare favorabilă sau nefavorabilă, adică sunt neutre una față de cealaltă.
449. Aptitudinea motrică viteza presupune:
- Capacitatea organismului de a învinge rezistențe interne sau externe prin contracții musculare.

- b. Capacitatea omului de a executa mișcările cu rapiditate și frecvență mare.
 - c. Capacitatea de a percepe și învăța cât mai rapid mișcările/deprinderile noi.
 - d. Capacitatea de a efectua mișcările cu amplitudine ridicată.
 - e. Capacitatea de a aplica deprinderile motrice în contexte cât mai variate, într-o manieră creativă.
450. Aptitudinea motrică viteza se definește ca fiind:
- a. Capacitatea organismului uman de a executa acte sau acțiuni motrice, cu întregul corp sau doar cu anumite segmente ale acestuia într-un timp cât mai scurt, cu rapiditate/iuțeală maximă, în funcție de condițiile existente.
 - b. Capacitatea de a lucra în condiții standardizate și de a produce automatizarea mișcărilor ca urmare a unui număr mare de repetări.
 - c. Posibilitatea individuală de a depista și corecta cât mai rapid și mai eficient greșelile individuale de execuție care se manifestă în faza de consolidare a deprinderilor motrice.
 - d. Capacitatea de a lega/combina diferite procedee tehnici în structuri și de a le executa cu precizie și cursivitate.
451. Aprecierea nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare se face utilizând următoarele două variante:
- a. Înregistrarea intervalului de timp în care este parcursă o distanță dată.
 - b. Înregistrarea intervalului de timp dintre două lecții de educație fizică sau de antrenament sportiv.
 - c. Înregistrarea intervalului de timp alocat pauzelor dintre două serii de exerciții.
 - d. Înregistrarea/măsurarea distanței parcurse într-un interval de timp clar stabilit.
452. Caracterul mai puțin perfectibil al vitezei se explică prin faptul că:
- a. Presupune eforturi de intensități maximale și submaximale care nu pot fi atinse sau suportate de toți subiecții.
 - b. Este restricționată sau favorizată de un complex de factori diversificați: de ordin psihologic, biochimic, biomecanic, fiziologic, morfologic. Unii dintre aceștia pot fi ameliorați în limite reduse, ceea ce poate explica caracterul mai puțin perfectibil al acestei calități, puternic determinată de fondul genetic.
 - c. Nu poate fi dezvoltată cu succes decât începând cu clasele din ciclul liceal, când eforturile anaerobe alactacide pot fi suportate ușor.

- d. Nu se mai poate înregistra salturi după încheierea vârstei școlare mici/ciclul primar, eforturile de dezvoltare a vitezei fiind tardive după această etapă.
453. Calitatea aparatului senzorial –analizatorii auditiv, tactil, kinestezic, vizual- influențează în modul următor manifestarea vitezei:
- Permite contracții musculare rapide și puternice.
 - Asigură rapiditatea și calitatea transmiterii influxurilor nervoase senzitive pe căile ascendente.
 - Favorizează depunerea eforturilor fizice timp îndelungat.
 - Facilitează creșterea amplitudinii deprinderilor efectuate.
454. Mobilitatea și intensitatea proceselor psihice fundamentale -excitația și inhibiția- determină pentru eforturile de viteză:
- Alternarea celor doua procese determină coordonarea neuro-musculară și are ca efect o frecvență ridicată a mișcărilor efectuate.
 - Favorizează depunerea eforturilor fizice timp îndelungat.
 - Permite contracții musculare rapide și puternice.
 - Favorizează transferul pozitiv al deprinderilor motrice și evită cazurile de interferență/transfer negativ.
455. Inervația specifică eforturilor de viteză la nivelul plăcii motorii este asigurată de:
- Motoneuronii gama.
 - Motoneuronii alfa mari.
 - Ambele tipuri de neuroni motori.
 - Niciuna dintre cele două categorii de neuroni motori.
456. Susținerea eforturilor de viteză și forță-viteză este realizată de următorul tip de fibră musculară:
- Fibrele rapide, albe /fibre tip 2
 - Fibrele lente, roșii /fibre tip 1
 - Fibre cu caracter intermediar.
 - Toate categoriile de fibre musculare, în procent egal de participare.
 - Niciuna dintre categoriile de fibre musculare, eforturile de viteză sunt condiționate doar de prezența susținătorilor energetici / fosfogenele.
457. Cei care sunt avantajați în sporturile de viteză au:
- Mai multe fibre tip1/roșii comparativ cu cele albe /tip2.
 - Procentul de fibre lente și rapide este relativ echilibrat/egal.
 - Mai multe fibre albe /de tip 2 –cam 60%, comparativ cu cele roșii/tip1.

- d. Nu are importanță raportul dintre tipologia fibrelor, ci doar capacitatea de mobilizare psihică și viteza transmiterii impulsurilor descendente motorii la fibrele musculare.
458. Principalul dezavantaj al fibrelor albe/rapide este dat de:
- Rezistă la eforturile de duranță mai mult decât fibrele lente/roșii.
 - Obolesc foarte repede.
 - Eliberează o cantitate mare de energie într-un timp scurt.
 - Au forță de contracție superioară fibrelor lente/roșii.
 - Nu au avantaje sau dezavantaje semnalate de literatura de specialitate.
459. Eforturile anaerobe alactacide care durează până la 10 secunde sunt susținute energetic de:
- Rezervele de fosfagene din musculatură –ATP și CP.
 - Rezervele musculare și hepatice de glicogen.
 - Rezervele de lipide-acizi grași și trigliceride.
 - Toate variantele expuse la punctele anterioare, cu participare egală.
 - Doar de rezervele de glicogen și lipide.
460. Încercarea de menținere a eforturilor de viteză cât mai mult timp – peste bariera de 10-20secunde, va conduce la:
- Furnizarea energiei prin mobilizarea depozitelor de lipide.
 - Epuizarea depozitelor de fosfagene și descompunerea anaerobă a glicogenului, cu acumulare de acid lactic.
 - Furnizarea energiei în continuare de către fosfagene.
 - Susținerea efortului prin toate mecanismele energetice combinate în proporții egale: anaerobe alactacide, anaerobe lactacide și aerobe.
461. Procesele de contracție musculară sunt îngreunate/limitate și chiar blocate la valori ale lactatului sanguin de:
- 2-3 mmoli/litru.
 - 10-15 mmoli/litru.
 - 8-10 mmoli/litru.
 - 20-25 mmoli/litru.
 - 5-6 mmoli/litru.
462. Calitatea tehnicii de execuție poate avea următorul efect asupra performanțelor în efortul de viteză:
- Nu are niciun efect favorabil dar nici nefavorabil, capacitatea de concentrare a atenției și voința sunt mai importante decât o tehnică superioară de execuție.

- b. O tehnică superioară asigură economia energetică, ușurința în execuție, precizia mișcărilor, relaxarea antagoniștilor și este o premisă pentru o viteză mai bună.
 - c. Scade performanțele în eforturile de viteză, subiectul se va concentra pe detaliile tehnice și nu pe rapiditatea și explozia mișcărilor.
463. Lungimea segmentelor și talia pot avea următoarea influență asupra manifestării vitezei:
- a. În haltere, lupte, box, mișcările rapide sunt favorizate de segmentele mai scurte.
 - b. Doar persoanele cu segmente lungi și talie înaltă sunt favorizate în eforturile de viteză.
 - c. Doar persoanele cu segmente scurte și talie joasă sunt favorizate în eforturile de viteză.
 - d. În probele de sprint trebuie să existe o corelație optimă între lungimea segmentelor și implicit a pașilor, cu frecvența mișcării acestora.
464. Singurele momente în care unele fete pot obține rezultate superioare băieților se referă al intervalul:
- a. 6-7 ani.
 - b. 10-11 ani- debutul perioadei pubertare.
 - c. 14-15 ani –finalizarea pubertății.
 - d. 20-30 ani –perioada de maturizare deplină.
 - e. 40-50 ani.
465. Manifestarea vitezei este condiționată puternic de:
- a. Nivelul valoric al puterii musculare, adică posibilitatea organismului de mobilizare sincronizată a unui superior de unități motorii.
 - b. Capacitatea individuală de combinare creativă a mișcărilor.
 - c. Nivelul proceselor de coordonare, alternarea optimă dintre fazele de contracție și cele de relaxare, care dau ritmul mișcării și tempoul/frecvența mișcărilor. Aceste aspecte permit reglarea corespunzătoare și controlul vitezei mișcărilor.
 - d. Factorii de călire și factorii igienici.
466. Valorile foarte ridicate/exagerat de mari ale mobilității articulare vor avea următoarele efecte asupra vitezei de repetiție:
- a. Scade viteza de repetiție/frecvența mișcărilor, ca urmare a cursei foarte lungi a mișcării separate.
 - b. Valoarea frecvenței mișcărilor va crește cert/crește posibilitatea de a avea un număr mai mare de repetări în același interval de timp.

- c. Mobilitatea articulară nu are niciun efect favorabil sau negativ asupra vitezei de repetiție, indiferent de valorile sale.
467. Sunt avantajate în eforturile izotonice explozive/rapide persoanele care prezintă:
- a. Valori superioare ale potențialului de efort aerob.
 - b. Valori crescute ale indicelui respirator Demeny.
 - c. Musculatura hipertrofiată, globuloasă, caracteristică a eforturilor izometrice.
 - d. Musculatura suplă, lungă și elastică.
 - e. Capacitatea de a lucra în condiții de hipoxie.
468. Formele de bază ale vitezei sunt:
- a. Viteza de reacție, execuție, repetiție, accelerare, decelerare, deplasare.
 - b. Viteza în regim de forță, rezistență și coordonare.
 - c. Viteza uniformă și neuniformă.
 - d. Toate variantele enumerate anterior.
 - e. Niciuna dintre variantele enumerate anterior.
469. Formele combinate ale vitezei sunt:
- a. Viteza uniformă și neuniformă.
 - b. Viteza în regim de forță, rezistență și coordonare.
 - c. Viteza de reacție, execuție, repetiție, accelerare, decelerare, deplasare.
 - d. Toate variantele enumerate la punctele anterioare.
470. Viteza de reacție este exprimată prin:
- a. Timpul scurs de la începerea unei mișcări și până la finalizarea acesteia.
 - b. Capacitatea organismului de a efectua cu anumite segmente sau cu întregul corp mișcări repetitive, cu frecvență crescută.
 - c. Capacitatea de a atinge viteza maximă într-un interval de timp cât mai scurt.
 - d. Intervalul de timp scurs de la apariția semnalului ce solicită diferiți analizatori și până la declanșarea răspunsului concretizat în contracție musculară. Mai este întâlnit sub denumirea de timp de latență sau timp de reacție.
 - e. Capacitatea de a reduce viteza într-un timp cât mai scurt.
471. Timpul de reacție motrică are următoarele caracteristici:

- a. Este mai bun/mai scurt pentru membrele superioare decât pentru cele inferioare.
 - b. Este mai slab/mai mare pentru membrele superioare decât pentru cele inferioare.
 - c. Este mai slab/mai mare la bărbați decât la femei pentru toate perioadele ontogenetice.
 - d. Este mai bun/mai scurt la bărbați decât la femei pentru toate perioadele ontogenetice.
 - e. Are aceleași valori pentru membrele superioare și inferioare.
 - f. Are aceleași valori la femei și la bărbați.
472. Valorile cele mai bune ale vitezei de reacție la stimuli vizuali sunt atinse în intervalul de vârstă:
- a. 1-3 ani.
 - b. 4-7 ani.
 - c. 8-14 ani.
 - d. 20-30 ani.
 - e. 50-60 ani.
473. Încercuiți prima și ultima fază din traseul de 5 elemente care condiționează manifestarea vitezei de reacție:
- a. Transmiterea influxului nervos pe căile senzitive la etajele superioare.
 - b. Analiza și interpretarea semnalului primit, producerea semnalelor efectorii/ are cea mai mare durată.
 - c. Transmiterea influxului motor pe căile descendente la musculatură.
 - d. Apariția excitației/semnalului la nivelul unuia sau mai multor receptori/analizatori.
 - e. Excitarea musculaturii, producerea contracției musculare materializată în mișcare.
474. Încercuiți a treia fază din traseul de 5 elemente care condiționează manifestarea vitezei de reacție:
- a. Analiza și interpretarea semnalului primit, producerea semnalelor efectorii/ are cea mai mare durată.
 - b. Apariția excitației/semnalului la nivelul unuia sau mai multor receptori/analizatori.
 - c. Excitarea musculaturii, producerea contracției musculare materializată în mișcare.
 - d. Transmiterea influxului motor pe căile descendente la musculatură.

- e. Transmiterea influxului nervos pe căile senzitive la etajele superioare.
475. Încercuiți a doua și a patra fază din traseul de 5 elemente care condiționează manifestarea vitezei de reacție:
- a. Transmiterea influxului nervos pe căile senzitive la etajele superioare.
 - b. Transmiterea influxului motor pe căile descendente la musculatură.
 - c. Apariția excitației/semnalului la nivelul unuia sau mai multor receptori/analizatori.
 - d. Analiza și interpretarea semnalului primit, producerea semnalelor efectorii/ are cea mai mare durată
 - e. Excitarea musculaturii, producerea contracției musculare materializată în mișcare.
476. Reacțiile motrice pot fi:
- a. De bază și specifice unor ramuri de sport.
 - b. De bază și aplicativ utilitare.
 - c. Simple și complexe.
 - d. Condiționale și coordinative.
 - e. Aérobe și anaérobe.
 - f. Ciclice și aciclice.
477. Reacțiile motrice simple se referă la:
- a. Realizarea unei mișcări ca răspuns la un semnal care este cunoscut și exersat anterior, chiar dacă acest semnal intervine inopinat. Exemplu: plecarea la stimuli auditivi specifici în probele de alergări din atletism sau cele din înot.
 - b. Realizarea unor mișcări ciclice cu viteză maximală pe distanțe scurte: înot, sprinturi, serii de lovituri sau sărituri, vâslit.
 - c. Realizarea unor mișcări ciclice pe distanțe sau intervale de timp cât mai mari: alergări de anduranță, canotaj sau înot pe distanțe mari.
 - d. Viteza de opțiune sau de decizie: capacitatea de combinare între viteza de reacție și viteza de execuție.
 - e. Realizarea unor mișcări ce impun lucrul cu încărcături maxime: de exemplu haltere.
478. Încercuiți cele două variante care presupun manifestarea vitezei de reacție simplă:
- a. Alergările de maraton și de fond.
 - b. Startul de jos la semnal auditiv la probele de sprint din atletism.
 - c. Execuția șutului la poartă din fotbal.

- d. Flotări sau tracțiuni la bară executate până la refuz.
 - e. Trecerea din mers la alergare la semnal vizual.
 - f. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal timp de 30 de secunde.
479. Reacția motrică complexă se referă la următoarele două situații în care poate fi întâlnită:
- a. Ca posibilitate a organismului de a se adaptat extrem de rapid la eforturile de tip aerob/anduranță.
 - b. Ca răspuns la obiecte sau segmente ale corpului ce sunt în mișcare.
 - c. Ca modalitate de a decide între mai multe variante de răspuns/viteză de decizie sau de opțiune.
 - d. Ca modalitate de menținere a echilibrului static.
 - e. Ca modalitate de combinare creativă a mai multor mișcări, după o analiză îndelungată a tuturor posibilităților.
480. Dezvoltarea reacției motrice complexe favorizează:
- a. Capacitatea de a anticipa care vor fi acțiunile întreprinse de adversari, răspunsurile/deciziile rapide permițând contracararea acestora și crescând astfel adaptarea la factorii considerați imprevizibili.
 - b. Dezvoltarea capacității de a lucra cu încărcături care se apropie de valorile maxime tolerate de organism.
 - c. Atingerea barierei individuale în manifestarea vitezei.
 - d. Dezvoltarea capacității de efort anaerob lacticid.
 - e. Automatizarea mișcărilor ca urmare a repetărilor în condiții standardizate.
481. Viteza de execuție este:
- a. Viteza mișcărilor separate, viteza propriu-zisă a mișcărilor sau viteza mișcărilor singulare.
 - b. Viteza de răspuns la stimuli vizuali, tactili, auditivi etc.
 - c. Viteza cu care se repetă mișcărilor ciclice: mers, alergare, pedalare, înot etc.
 - d. Viteza de selectare/decidere a unui răspuns dintre mai multe variante posibile.
 - e. Combinația viteză-rezistență.
 - f. Combinația viteză-forță.
482. Viteza de execuție se referă la:
- a. Capacitatea de a efectua mișcări a căror viteză scade progresiv/acțiuni de decelerare.
 - b. Rapiditatea cu care sunt efectuate mișcărilor distincte sau combinațiile de elemente distincte.

- c. Intervalul de timp înregistrat de la debutul mișcării și până la finalizarea acesteia. Exemplu: viteza de execuție a săriturilor din atletism, aruncărilor la poartă din handbal, șuturilor din fotbal, loviturilor din artele marțiale.
 - d. Capacitatea de a reacționa rapid la stimuli tactili, termici, dureroși.
 - e. Capacitatea de a deplasa segmentele cât mai lent și mai corect ca tehnică de execuție.
483. Viteza de execuție depinde de:
- a. Forța musculară/forța explozivă și capacitatea de concentrare.
 - b. Precizia tehnică a mișcării.
 - c. Rezistența la eforturi aerobe.
 - d. Valoarea indicatorilor morfo-funcționali.
 - e. Capacitatea de combinare a mișcărilor.
484. Viteza de repetiție sau frecvența mișcărilor este reprezentată de:
- a. Capacitatea de a efectua mișcări singulare într-un interval de timp cât mai redus.
 - b. Capacitatea de a reacționa rapid la stimulii auditivi cunoscuți.
 - c. Capacitatea de a selecta rapid cea mai bună variantă de răspuns dintre mai multe soluții existente.
 - d. Capacitatea de a ceda progresiv la rezistențe externe supramaximale /contractii excentrice.
 - e. Capacitatea organismului de a efectua rapid acte și acțiuni motrice cu caracter ciclic/repetitiv într-o unitate de timp. Este abordată și ca variantă a vitezei de execuție.
485. Selectați dintre următoarele probe și ramuri de sport pe cele unde viteza de repetiție este decisivă:
- a. Probele de sprint din atletism.
 - b. Probele de viteză din înot și canotaj.
 - c. Biliard.
 - d. Aruncarea greutății.
 - e. Popice.
 - f. Darts.
486. Viteza de deplasare se referă la:
- a. Capacitatea de a reacționa rapid la stimuli vizuali și auditivi.
 - b. Posibilitatea parcurgerii unei distanțe precizate într-un interval de timp cât mai scurt.
 - c. Posibilitatea executării mișcărilor singulare cât mai rapid.
 - d. Este o formă particulară a vitezei de repetiție.

- e. Este o formă derivată din viteza de reacție complexă.
487. Viteza de deplasare depinde în mare măsură în probele atletice de:
- a. Valoarea forței maxime a musculaturii brațelor.
 - b. Potențialul de efort aerob al organismului.
 - c. Lungimea pașilor/foule, frecvența mișcărilor membrelor inferioare.
 - d. Calitatea tehnicii de alergare, forța explozivă la nivelul trenului inferior.
 - e. Nivelul de stăpânire a tehnicii specifice jocurilor sportive.
 - f. Valoarea forței flexorilor palmari.
488. Viteza de accelerare/de demaraj și viteza de decelerare se referă la:
- a. Capacitatea organismului de depune eforturi de duranță bazate pe echilibrul între cererea și aportul de oxigen la nivel tisular.
 - b. Posibilitatea atingerii cât mai rapid a vitezei maxime de deplasare, respectiv fenomenul invers, de scădere rapidă a vitezei de deplasare atunci când condițiile cer acest lucru.
 - c. Posibilitatea de a reacționa rapid la situații cunoscute sau necunoscute.
 - d. Posibilitatea de a menține cât mai mult timp viteza maximă de deplasare, atinsă după o accelerare puternică.
489. Simțul vitezei se referă la:
- a. Capacitatea de a accelera sau decelera în funcție de contextul în care se află cineva, adică alternarea controlată a timpurilor.
 - b. Capacitatea de a accelera și a atinge cât mai repede viteza maximală.
 - c. Capacitatea de a menține cât mai mult timp viteza maximă atinsă.
 - d. Capacitatea de reacționa cât mai rapid la stimulii vizuali cunoscuți.
490. Viteza în regim de rezistență presupune:
- a. Capacitatea de prestare a eforturilor de viteză în condiții complexe care cer și coordonarea superioară a mișcărilor: gimnastică, patinaj, jocuri sportive.
 - b. Capacitatea de prestarea eforturilor de rezistență în condiții care impun și învingerea explozivă a unor rezistențe/încărcături variabile: sărituri, aruncări, haltere, arte marțiale etc.
 - c. Capacitatea de executare a structurilor motrice cu viteză ridicată și relativ constantă, peste limita de timp care caracterizează eforturile specifice de viteză. Rezistența specifică este foarte importantă în continuarea eforturilor cu viteză ridicată.

491. Selectați din următoarele variante pe cele care desemnează metode consacrate de dezvoltare a principalelor forme ale vitezei:
- Metoda halterofilului.
 - Metoda senzorio-motrică.
 - Metoda lucrului în circuit.
 - Metoda întrecerii cu handicap.
 - Metoda pliometrică înaltă.
 - Metoda izometriei.
492. Selectați doar metoda care se adresează dezvoltării formelor de manifestare a vitezei:
- Metoda repetărilor cu intensități maximale, submaximale, supramaximale și variabile.
 - Metoda stretching.
 - Metoda lucrului în condiții variabile.
 - Metoda contracțiilor excentrice.
 - Metoda eforturilor continue și uniforme.
 - Metoda Fartlek.
493. Metoda senzorio-motrică urmărește:
- Dezvoltarea vitezei în regim de rezistență.
 - Dezvoltarea vitezei în regim de coordonare prin structuri tehnico-tactice din diferite jocuri sportive realizate în tempouri maximale.
 - Favorizează capacitatea de apreciere și percepere a timpului de reacție și formarea simțului ritmului și tempoului.
 - Favorizează dezvoltarea vitezei în regim de forță la nivelul membrelor superioare prin antrenament balistic/aruncări.
494. Încercuiți a doua fază a metodei senzorio-motrice, din cele 3 faze existente:
- Executarea starturilor, cu estimarea timpului făcută obligatoriu întâi de sportiv, apoi comunicarea timpului real de către profesor și compararea acestora.
 - Executarea și reglarea/adaptarea vitezei mișcărilor astfel încât acestea să se încadreze în diferiți timpi impuși și comunicați anterior de către profesor.
 - Executarea la diferite semnale a mai multor starturi pe distanțe identice, cu comunicarea timpilor obținuți.
495. Încercuiți ultima fază a metodei senzorio-motrice, din cele 3 faze existente:

- a. Executarea și reglarea/adaptarea vitezei mișcărilor astfel încât acestea să se încadreze în diferiți timpi impuși și comunicați anterior de către profesor.
 - b. Executarea la diferite semnale a mai multor starturi pe distanțe identice, cu comunicarea timpilor obținuți.
 - c. Executarea starturilor, cu estimarea timpului făcută obligatoriu întâi de sportiv, apoi comunicarea timpului real de către profesor și compararea acestora.
496. Încercuiți prima fază a metodei senzorio-motrice, din cele 3 faze existente:
- a. Executarea și reglarea/adaptarea vitezei mișcărilor astfel încât acestea să se încadreze în diferiți timpi impuși și comunicați anterior de către profesor.
 - b. Executarea starturilor, cu estimarea timpului făcută obligatoriu întâi de sportiv, apoi comunicarea timpului real de către profesor și compararea acestora.
 - c. Executarea la diferite semnale a mai multor starturi pe distanțe identice, cu comunicarea timpilor obținuți.
497. Metoda întrecerii cu handicap presupune:
- a. Lucrul cu haltere și efectuarea a zeci de repetări pentru dezvoltarea forței în regim de rezistență.
 - b. Formarea de perechi echilibrate din punct de vedere al potențialului de viteză și desfășurarea activității de dezvoltare a vitezei pe baza concursului/întrecerilor între aceste perechi.
 - c. Presupune existența unui ecart/decalaj între subiecții implicați în realizarea unui efort de viteză. Diferența este concretizată în distanță, interval de timp sau valoarea încărcăturii, care favorizează execuția celui mai slab, oferindu-i astfel un avantaj/avans și evitând demoralizarea. Cel mai puternic dintre concurenți este și el motivat superior pentru a recupera decalajul creat inițial. Cu cât diferența valorică este mai ridicată, cu atât avansul acordat celui mai slab este mai mare.
498. Avantajul utilizării metodei cu handicap în dezvoltarea vitezei constă în:
- a. Facilitează formarea priceperilor motrice complexe/superioare.
 - b. Facilitează o legătură mai strânsă între profesor/antrenor și elevi/sportivi.
 - c. Facilitează dezvoltarea echilibrată a marilor grupe musculare.

- d. Facilitează lucrul împreună pentru sportivi sau elevi cu potențial de pregătire diferit, stimulând puternic implicarea psihică a acestora.
 - e. Nu există nici un avantaj cert conferit de utilizarea acestei metode.
499. Principalul avantaj oferit de utilizarea metodei competiționale pentru dezvoltarea vitezei este:
- a. Permite doar dezvoltarea exclusivă a vitezei de reacție.
 - b. Permite doar dezvoltarea exclusivă a vitezei de execuție.
 - c. Permite doar dezvoltarea exclusivă a capacității de accelerare și decelerare/simțul vitezei.
 - d. Permite angrenarea puternică a elevilor pe toate planurile: fizic, afectiv, volitiv, indiferent de formele de manifestare ale vitezei solicitate.
500. Metoda repetărilor pentru dezvoltarea vitezei are următoarele două procedee/variante corecte enumerate.
- a. Efectuarea acțiunilor motrice cu tempouri supramaximale în condiții îngreuiate.
 - b. Efectuarea acțiunilor motrice cu tempouri supramaximale în condiții ușurate.
 - c. Efectuarea acțiunilor motrice cu tempouri maximale în condiții standard/de concurs.
 - d. Efectuarea acțiunilor motrice cu tempouri maximale în condiții ușurate sau îngreuiate.
501. Selectați dintre enunțurile următoare pe cele care desemnează procedee asociate metodei repetărilor pentru dezvoltarea vitezei:
- a. Efectuarea acțiunilor motrice cu tempouri combinate/alternative: maximale, submaximale, supramaximale.
 - b. Efectuarea acțiunilor motrice cu tempouri medii și slabe pe intervale de timp sau distanțe mari –minute și zeci de minute-.
 - c. Efectuarea acțiunilor motrice cu tempouri supramaximale în condiții ușurate.
 - d. Efectuarea acțiunilor motrice cu tempouri submaximale în condiții ușurate.
502. Efectuarea acțiunilor motrice -cu tempouri maximale în condiții standard/constante/- presupune:
- a. Aruncări atletice cu obiectele de concurs, alergări în echipament și condiții ca de concurs, pase, dribling, aruncări la poartă sau la coș cu minge regulamentară, alergări pe plat etc.

- b. Aruncări cu obiecte mai ușoare decât cele din concurs, ridicări cu haltere cu încărcătură redusă sau doar cu bara, alergări pe pistă ușor înclinată cu 2-3 grade sau cu vântul din spate, alergări cu echipament mai ușor, reducerea amplitudinii mișcărilor, reducerea suprafeței paletelor care iau contactul cu apa în canotaj etc.
 - c. Alergări cu echipament mai greu, în rampă, contra vântului, cu săculeți cu nisip, tractând diferite obiecte, aruncări sau ridicări de obiecte mai grele decât în concurs, pase cu mingea medicinală și dribling cu mingi mai grele etc.
 - d. Combinarea și alternarea variantelor menționate anterior.
503. Efectuarea acțiunilor motrice cu intensitate maximală în condiții standardizate/constante permite:
- a. Depășirea/ruperea barierei de viteză care se instalează ca semn al plafonării acesteia.
 - b. Creșterea progresivă a vitezei, atingerea și chiar menținerea valorilor maxime ale acesteia.
 - c. Îmbunătățiri ale forței musculare, prin angrenarea unui număr superior de fibre din musculatura implicată în realizarea mișcărilor.
 - d. Îmbunătățirea potențialului de efort aerob.
504. Efectuarea acțiunilor motrice cu intensitate supramaximală în condiții ușurate/favorizante presupune:
- a. Aruncări cu obiecte mai ușoare decât cele din concurs, ridicări cu haltere cu încărcătură redusă sau doar cu bara, alergări pe pistă ușor înclinată cu 2-3 grade sau cu vântul din spate, alergări cu echipament mai ușor, reducerea amplitudinii mișcărilor, reducerea suprafeței paletelor care iau contactul cu apa în canotaj etc.
 - b. Aruncări atletice cu obiectele de concurs, alergări în echipament și condiții ca de concurs, pase, dribling, aruncări la poartă sau la coș cu minge regulamentară, alergări pe plat etc.
 - c. Alergări cu echipament mai greu, în rampă, contra vântului, cu săculeți cu nisip, tractând diferite obiecte, aruncări sau ridicări de obiecte mai grele decât în concurs, pase cu mingea medicinală și dribling cu mingi mai grele etc.
 - d. Niciuna dintre variantele enumerate anterior nu este corectă.
505. Efectuarea acțiunilor motrice cu intensitate supramaximală în condiții ușurate/favorizante permite:
- a. Creșterea progresivă a vitezei, atingerea și chiar menținerea valorilor maxime ale acesteia.

- b. Îmbunătățiri ale forței musculare, prin angrenarea unui număr superior de fibre din musculatura implicată în realizarea mișcărilor.
 - c. Depășirea/ruperea bariei de viteză care se instalează ca semn al plafonării acesteia, și ruperea monotoniei antrenamentelor.
 - d. Progrese în privința echilibrului static și a coordonărilor grosiere.
 - e. Hipertrofia marilor grupe musculare de la nivelul trunchiului.
506. Efectuarea acțiunilor motrice cu intensitate submaximală în condiții îngreuiate/cu rezistență presupune:
- a. Aruncări atletice cu obiectele de concurs, alergări în echipament și condiții ca de concurs, pase, dribling, aruncări la poartă sau la coș cu minge regulamentară, alergări pe plat etc.
 - b. Alergări cu echipament mai greu, în rampă, contra vântului, cu săculeți cu nisip, tractând diferite obiecte, aruncări sau ridicări de obiecte mai grele decât în concurs, pase cu mingea medicinală și dribling cu mingi mai grele etc.
 - c. Aruncări cu obiecte mai ușoare decât cele din concurs, ridicări cu haltere cu încărcătură redusă sau doar cu bara, alergări pe pistă ușor înclinată cu 2-3 grade sau cu vântul din spate, alergări cu echipament mai ușor, reducerea amplitudinii mișcărilor, reducerea suprafeței palelor care iau contactul cu apa în canotaj etc.
 - d. Combinarea eforturilor prezentate la punctele anterioare.
507. Efectuarea acțiunilor motrice cu intensitate submaximală în condiții îngreuiate/cu rezistență permite:
- a. Un câștig de forță prin mobilizarea unui număr suplimentar de fibre musculare, care va fi ulterior transferat asupra vitezei de execuție.
 - b. Dezvoltarea capacității de efort aerob.
 - c. Atingerea și chiar depășirea pragului de viteză maximală posibilă.
 - d. Progrese certe în coordonările fine de la nivelul degetelor mâinilor.
 - e. Creșteri semnificative ale taliei și anvergurii/deschiderii brațelor.
508. Efectuarea acțiunilor motrice cu intensități variabile -submaximale, maximale, supramaximale- presupune:
- a. Aruncări cu obiecte mai ușoare decât cele din concurs, ridicări cu haltere cu încărcătură redusă sau doar cu bara, alergări pe pistă ușor înclinată cu 2-3 grade sau cu vântul din spate, alergări cu echipament mai ușor, reducerea amplitudinii mișcărilor, reducerea suprafeței palelor care iau contactul cu apa în canotaj, toate efectuate cu intensități supramaximale etc.

- b. Alternarea conștientă a diferitelor intensități în toate tipurile de mișcări, aspect care permite dezvoltarea simțului de accelerare/decelerare și se evită astfel suprasolicitarea.
 - c. Creșterea progresivă și continuă a intensităților până se ating valorile maxime ale acestora.
 - d. Aruncări atletice cu obiectele de concurs, alergări în echipament și condiții ca de concurs, pase, dribling, aruncări la poartă sau la coș cu minge regulamentară, alergări pe plat, toate realizate la intensități maxime.
509. Selectați dintre următoarele variante pe cele care indică o alternare a intensităților efortului pentru dezvoltarea vitezei:
- a. 80%, 85%, 80%, 90%, 85%, 95%
 - b. 100%, 90%, 90%, 85%, 80%, 80%
 - c. 80%, 85%, 90%, 90%, 95%, 100%
 - d. 90%, 95%, 90%, 100%, 85%, 90%
510. Intensitatea stimulilor trebuie să se încadreze la următoarea valoare minimală/de prag, pentru ca efectele efortului fizic să fie îndreptate prioritar pentru dezvoltarea vitezei:
- a. Cel puțin 65-70%
 - b. Cel puțin 35-40%
 - c. Doar maxim 100%
 - d. Cel puțin 80-85%
 - e. Cel puțin 45-50%
 - f. Cel puțin 55-60%
511. Intensitățile de lucru pentru dezvoltarea vitezei se vor încadra în pragul:
- a. Slabe.
 - b. Medii.
 - c. Între medii și submaximale.
 - d. Cel puțin submaximale, adică pot fi atinse și valorile maxime și chiar cele supramaximale.
512. Una dintre condițiile care trebuie respectate -atunci când sunt folosite exerciții pentru dezvoltarea vitezei- se referă la:
- a. Folosirea unei game cât mai diversificate/variante de mișcări, indiferent de dificultatea acestora și de nivelul lor de stăpânire/control muscular.
 - b. Utilizarea exercițiilor cu intensități medii/50% din posibilitățile individuale.

- c. Utilizarea intensităților ridicate presupune stăpânirea perfectă a tehnicii de execuție a mișcărilor folosite și o excitabilitate optimă a SNC și a fibrelor musculare sollicitate.
 - d. Pauzele acordate între repetări nu trebuie să permită refacerea potențialului de efort pentru următoarea repetare.
513. Durata exercițiilor utilizate pentru dezvoltarea vitezei trebuie să respecte următoarele reguli:
- a. Să nu permită instalarea stării de oboseală pe finalul mișcărilor, care să afecteze atingerea vitezei maxime.
 - b. Durata exercițiilor va permite atingerea și menținerea vitezei maxime, nu doar dezvoltarea capacității de accelerare.
 - c. Durata să fie cât mai mare, de cel puțin 40 sec., pentru a dezvolta corespunzător viteza de reacție.
 - d. Eforturile programate trebuie să conducă la instalarea unei puternice stări de oboseală fizică și psihică după fiecare repetare.
514. Valorile medii frecvente ale duratei eforturilor destinate dezvoltării vitezei se încadrează în intervalul:
- a. Doar 2-3 secunde.
 - b. Doar 3-4 secunde.
 - c. Între 2-4 până la 20 secunde.
 - d. Între 20-40 secunde.
 - e. Între 40-60 secunde.
 - f. Peste 60 secunde.
515. Furnizarea energiei în eforturile de viteză este asigurată prioritar de:
- a. Mecanismele aerobe.
 - b. Mecanismele anaerobe alactacide.
 - c. Mecanismele anaerobe lactacide.
 - d. Participarea tuturor sistemelor energetice de la punctele anterioare, în procente egale la susținerea eforturilor specifice vitezei.
516. Între volumul și intensitatea efortului specific dezvoltării vitezei există următoarea relație:
- a. Intensitatea foarte ridicată/solicitări funcționale puternice, asociată cu volume de lucru reduse/mici-număr redus de repetări și serii, timp efectiv de lucru redus.
 - b. Volume și intensități la valori foarte ridicate –solicitări puternice, asociate cu multe repetări și serii, timp efectiv de lucru foarte mare.

- c. Volume și intensități la valori foarte mici –solicitări slabe sau cel mult de nivel mediu, asociate cu număr redus de repetări și serii, timp efectiv de lucru redus.
 - d. Intensități reduse –cel mult medii 50%- asociate cu volume foarte mari de lucru -multe repetări și serii, timp efectiv de lucru foarte mare-.
 - e. Nu are nicio importanță relația dintre intensitatea și volumul efortului în procesul de dezvoltare a vitezei.
517. Pauzele acordate între repetarea exercițiilor destinate dezvoltării vitezei au următoarele caracteristici.
- a. Sunt foarte scurte cel mult câteva secunde între repetări și între serii, organismul având prea puțin nevoie de ele pentru a se reface.
 - b. Vor fi suficient de lungi -de la câteva zeci de secunde pentru eforturile scurte până la 2-5 minute pentru cele mai lungi- ca să permită revenirea funcțiilor vegetative, păstrând însă excitabilitatea optimă a scoarței cerebrale pentru menținerea intactă a potențialului de viteză la următoarele repetări.
 - c. Pot lipsi între repetări și între serii, pentru a obosi puternic organismul din punct de vedere fizic și nervos, extenuarea / suprasolicitarea fiind o condiție obligatorie pentru dezvoltarea vitezei.
518. Dacă sunt efectuate mai multe serii de repetări pentru dezvoltarea vitezei, atunci valoarea pauzelor acordate între serii va fi:
- a. Mai mare decât cea acordată între repetările aceluiași exercițiu, putând ajunge și la valori medii de 8-10 min.
 - b. Mai mică decât pauza dintre exerciții, câteva secunde fiind suficiente pentru a permite refacerea.
 - c. Nu este nevoie de pauze între serii, organismul nu va obosi nici fizic, nici nervos în urma eforturilor de dezvoltare a vitezei.
519. Pauzele active - bazate pe mers și alergare ușoară- pentru eforturile caracteristice vitezei trebuie să permită:
- a. Acumularea și manifestare unei puternice stări de oboseală fizică și psihică, premisă pentru viitoarele progrese.
 - b. Restabilirea funcțiilor vegetative și lichidarea datoriei de oxigen în procent de 95%.
 - c. Revenirea la valori funcționale identice celor de repaus.
 - d. Nu au vreun rol important, se poate renunța la ele.
520. Dezvoltarea vitezei se recomandă a fi făcută:

- a. Încă din primele etape ale școlarizării, pentru a nu pierde momentele favorabile de acumulare, care mai târziu nu mai pot fi recuperate.
 - b. Doar de la intrarea elevilor în gimnaziu, până atunci preocupările pentru dezvoltarea vitezei nu constituie o prioritate.
 - c. Doar în ciclul liceal, atunci când procesele de creștere și maturizare fizică și psihică permit progrese în privința tuturor formelor de maturizare a vitezei.
 - d. Doar la vârsta adultă, când procesele de creștere și maturizare s-au finalizat.
 - e. Doar la vârsta a treia, când experiența motrică bogată acumulată constituie un argument pentru dezvoltarea științifică a vitezei.
 - f. Nu contează etapa de vârstă și nu trebuie programate eforturi speciale pentru dezvoltarea vitezei, ea va evolua favorabil de la sine, fără antrenamente specifice, odată cu maturizarea biologică a organismului.
521. La ciclul primar se insistă pe dezvoltarea următoarelor forme de manifestare ale vitezei:
- a. Combinația viteză –forță
 - b. Combinația viteză-rezistență.
 - c. Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi, tactili și a celei de execuție.
 - d. Viteza de deplasare pe distanțe mari: 80-100 metri.
 - e. Toate formele și combinațiile enumerate anterior.
522. Pentru dezvoltarea vitezei de deplasare prin alergare și a celei de execuție -pentru elevi- se recomandă:
- a. Dezvoltarea forței maxime a grupelor musculare implicate în susținerea eforturilor de viteză.
 - b. Dezvoltarea rezistenței aerobe la cel mai înalt nivel.
 - c. Pauze foarte mici între repetări sau chiar anularea pauzelor.
 - d. Stăpânirea foarte bună a tehnicii de execuție-pentru alergări se insistă pe tehnica startului, a pasului alergător accelerat și lansat de viteză- și apoi dezvoltarea vitezei pe baza eforturilor scurte ca durată și cu intensitate maximală.
523. Distanțele optime utilizate la clasele mici pentru dezvoltarea vitezei de deplasare se încadrează în intervalul:
- a. 100-150 metri.
 - b. 80-100 metri.
 - c. 15-40 metri.
 - d. 150-200 metri.

- e. 200-600 metri.
524. Exercițiile pentru dezvoltarea vitezei pot fi alese din:
- a. Doar din alergare pe distanțe adaptate la vârsta și nivelul de dezvoltare a elevilor.
 - b. Doar cele care presupun utilizarea săriturilor și aruncărilor rapide cu diferite obiecte.
 - c. Doar cele care presupun utilizarea structurilor tehnico-tactice din jocuri sportive sau elemente tehnice din alte ramuri de sport efectuate cu rapiditate.
 - d. Alergări, sărituri, aruncări, structuri tehnice din diferite ramuri de sport, cu condiția stăpânirii superioare a tehnicii de execuție.
 - e. Doar din mijloacele specifice sporturilor de iarnă.
525. Plasarea temelor de dezvoltare a vitezei în lecțiile de educație fizică se face întotdeauna în:
- a. Ca ultimă temă abordată, înainte de veriga destinată revenirii organismului după efort.
 - b. Obligatoriu după temele care se adresează deprinderilor motrice, pentru a valorifica progresele tehnice înregistrate în această verigă.
 - c. Mereu ca a doua temă în lecție.
 - d. Doar după temele de dezvoltare a forței sau rezistenței, când starea de oboseală fizică și psihică este accentuată.
 - e. Doar ca prima verigă tematică, după influențarea selectivă a aparatului locomotor, când excitabilitatea SNC este ridicată și organismul nu este obosit.
526. Timpul mediu alocat dezvoltării vitezei în lecția de educație fizică școlară este:
- a. 7-8-10 minute.
 - b. 4-5 minute.
 - c. 20-25 minute.
 - d. 25-30 minute.
 - e. 30-35 minute.
527. Repetările care se fac pentru dezvoltarea vitezei în lecție trebuie să fie realizate:
- a. Cu viteză maximă primele repetări, apoi viteza scade progresiv până la ultima încercare.
 - b. Cu viteză medie -50% pentru toate repetările.
 - c. Cu viteză care crește progresiv, astfel încât ultima repetare va fi realizată cu viteză/intensitate maximă.

- d. Niciuna dintre variantele enumerate anterior; importante nu sunt intensitățile și maniera în care acestea evoluează de la o repetare la alta, ci doar parcurgerea/realizarea numărului propus de repetării, indiferent de intensitate.
528. Combinația viteză-rezistență este de evitat a fi abordată -datorită incapacității organismului de a suporta acidoza ridicată- în următorul interval:
- Partea a doua a ciclului gimnazial și ciclul liceal.
 - Etapa studenției.
 - Intervalul 25-35 de ani.
 - Vârsta școlară mică și prima parte a etapei gimnaziale.
529. Principalele probe de evaluare a vitezei în lecțiile de educație fizică sunt:
- 25 m alergare de viteză sau naveta 5x5 metri pentru ciclul primar.
 - 100 m garduri fetele și 110 m garduri băieții pentru ciclul primar și gimnazial.
 - 50 m alergare de viteză sau naveta 5x10 metri pentru ciclul gimnazial.
 - 200 m pentru ciclul primar și 400 m pentru ciclul gimnazial, fete și băieți.
 - Niciuna dintre variantele prezentate la punctele anterioare nu este corectă.
530. Rata de progres în eforturile de viteză este în următoarea relație cu nivelul valoric inițial de pregătire:
- Cu cât nivelul inițial de pregătire este mai bun/este superior, rata de progres va fi mai mare.
 - Cu cât nivelul inițial de pregătire este mai bun/este superior, rata de progres va fi mai mică.
 - Cu cât nivelul inițial de pregătire este mai slab, rata de progres va fi mai mică.
 - Nu are importanță nivelul inițial, rata de progres este determinată doar de perseverența și implicarea în procesul de dezvoltare a vitezei.
531. Evitarea plafonării rezultatelor în probele care implică viteza, ruperea barierei de viteză se face prin:
- Dezvoltarea echilibrului static și a capacității de a combina creativ diferite mișcări.
 - Îmbunătățirea permanentă a potențialului de efort aerob.

- c. Folosirea exercițiilor la intensități reduse și moderate: cel mult la 60% din intensitatea maximă posibilă.
 - d. Creșterea tempourilor de lucru, prin schimbarea exercițiilor cu care organismul s-a acomodat, prin îmbunătățirea coordonărilor, prin creșterea forței explozive care condiționează manifestarea vitezei.
 - e. Creșterea principalelor perimetre și diametre ale corpului.
532. Capacitatea coordinativă are ca parametru definitoriu:
- a. Complexitatea mișcărilor corpului și a eforturilor depuse.
 - b. Valoarea încărcăturilor care trebuie învinse pe baza contracțiilor musculare proprii.
 - c. Rapiditatea cu care mișcărilor sunt executate singular sau repetitiv.
 - d. Valoarea amplitudinii mișcărilor realizate.
 - e. Capacitatea de a efectua mișcărilor cât mai mult timp, învingând starea de oboseală.
533. Temenii sub care mai este întâlnită coordonarea în literatura de specialitate sunt:
- a. Forță maximală, forță relativă, forță izometrică, forță dinamică.
 - b. Deprindere motrică aplicativ-utilitară, deprindere fundamentală, deprindere specifică unor probe și ramuri de sport.
 - c. Agilitate, iscusință, îndemânare, dibăcie, abilitate, măiestrie, precizie etc.
 - d. Pricepere motrică elementară și pricepere motrică superioară.
 - e. Viteză de reacție, execuție și repetiție.
534. Coordonarea mișcărilor are o legătură strânsă și directă cu:
- a. Nivelul dezvoltării fizice individuale, adică valoarea indicatorilor fiziologici și antropometrici.
 - b. Valoarea consumului maxim de oxigen.
 - c. Valoarea tensiunii arteriale sistolice și diastolice în repaus.
 - d. Valoarea anvergurii și a perimetrului toracic.
 - e. Priceperile motrice simple și complexe, adică procesul învățării mișcărilor și perfecționării acestora.
 - f. Valoarea capacității vitale și a indicelui Demeny.
535. Capacitatea coordinativă se definește ca fiind:
- a. Capacitatea conștientă de organizare și reglare a mișcărilor, manifestată în ușurința de învățare și execuție a acțiunilor motrice cu grad de dificultate sporit, în timp și spațiu delimitat, cu viteza și forța potrivită, în concordanță cu situațiile ce apar pe parcursul efectuării acțiunilor, având la bază un consum energetic minim.

- b. Capacitatea de a realiza mișcări de învingere, menținere sau cedare în raport cu o încărcătură care are rol de rezistență externă.
 - c. Capacitatea de a învinge încărcături maximale, raportate la posibilitățile musculaturii care realizează mișcările respective.
 - d. Complex de calități preponderent psiho-motrice care presupun capacitatea de a învăța rapid mișcări noi, adaptarea rapidă și eficientă la condiții variate, specifice diferitelor tipuri de activități, prin restructurarea fondului motric existent.
536. Îndemânarea/coordonarea reprezintă:
- a. Abilitatea individuală de a efectua mișcări aciclice și ciclice cu iuțeală/rapiditate maximă.
 - b. Capacitatea individuală de a atinge valorile maxime de amplitudine în mișcările dinamice și statice, active sau pasive.
 - c. Capacitatea individului de a însuși și efectua acțiuni motrice cu grade de dificultate diferite, dirijând precis și economic mișcările în timp și spațiu, cu vitezele și încordările necesare în deplină concordanță cu condițiile impuse ce apar pe parcursul efectuării acțiunii.
 - d. Capacitatea individului de a depune eforturi cu o durată relativ lungă și o intensitate relativ mare, menținând indici constanți de eficacitate optimă; deci este capacitatea umană de a depune eforturi fără apariția stării de oboseală (senzorială, emoțională, fizică) sau prin învingerea acestui fenomen.
537. Analizatorii motor/kinestezic, vestibular și vizual au următorul rol în facilitarea coordonărilor:
- a. Permit efectuarea mișcărilor cu viteză superioară/maximală.
 - b. Permit desfășurarea mișcărilor timp îndelungat, fără apariția senzației de oboseală.
 - c. Permit efectuarea diferitelor mișcări, având rol în depistarea pozițiilor principalelor segmente, a gradului de încordare musculară și a vitezei de deplasare a diferitelor segmente, în modificarea permanentă a centrului de greutate și reglarea mișcărilor ce presupun rotația corpului sau înclinarea sa.
 - d. Nu au vreun rol important, coordonările au loc doar pe baza descărcării impulsurilor neuro-motorii.
538. Coordonarea mișcărilor este influențată favorabil de:
- a. Selectarea și ordonarea optimă a lanțurilor și grupelor musculare agoniste care determină mișcarea și relaxarea celor antagoniste, care se opun mișcării.

- b. Doar selectarea și ordonarea optimă a lanțurilor și grupelor musculare agoniste care determină mișcarea, relaxarea antagoniștilor/frenatorilor nu are nicio importanță în procesul de coordonare.
 - c. Doar relaxarea antagoniștilor care se opun mișcării este importantă, ordinea de intrarea în contracție a agoniștilor/efectorilor este ne semnificativă sub aspectul calității mișcărilor.
539. Oboseala musculară puternică va determina:
- a. O creștere a calității proceselor de coordonare.
 - b. O limitarea a calității coordonărilor, generată de o reactivitate musculară mai redusă.
 - c. Oboseala musculară nu are vreun rol favorabil sau nefavorabil în coordonare, care depinde exclusiv de ordinea și forța impulsurilor motorii descendente.
540. Cantitatea și calitatea deprinderilor motrice deja asimilate are următorul rol în manifestarea capacităților coordinative:
- a. Nu are nici un rol pozitiv sau negativ în învățarea unor mișcări noi sau în combinarea creativă a mișcărilor deja asimilate.
 - b. Va facilita formarea unor reprezentări cât mai corecte despre deprinderile nou propuse spre învățare, scurtând acest proces, dar va avea efecte benefice și în rezolvarea rapidă a unor situații noi, care presupun creativitate și imaginație în combinarea deprinderilor deja învățate.
 - c. Va avea doar efecte de frânare a învățării mișcărilor noi, prelungind durata acestui proces și de limitare a combinațiilor dintre deprinderile cunoscute și stăpânite.
541. Majoritatea elementelor și procedeele tehnice din diferite ramuri de sport, pentru a fi executate la nivel de model/măiestrie motrică implică:
- a. Doar procese de coordonare superioară a segmentelor și corpului: combinare de mișcări, precizie, ritm, orientare în spațiu, agilitate, echilibru etc.
 - b. Doar manifestarea la nivel înalt a aptitudinilor condiționale care condiționează efectuarea deprinderilor respective: forță dinamică sau statică, viteză de execuție sau repetiție, rezistență musculară locală etc.
 - c. O îmbinare optimă între calitatea proceselor de coordonare și nivelul valoric ridicat al aptitudinilor condiționale: forță, viteză, rezistență.

542. Combinarea originală a deprinderilor, elaborarea soluțiilor originale de rezolvare a fazelor, coordonările superioare sunt dependente de:
- Rapiditatea gândirii și creativitatea fiecărui individ în parte.
 - Capacitatea concentrare a atenției.
 - Valoarea forței maxime a fiecărei grupe musculare implicată în mișcare.
 - Nivelul rezistenței aerobe.
 - Valoarea indicatorilor somatici.
543. Tipul temperamental sangvinic prezintă următoarele trăsături referitoare la calitatea proceselor de coordonare și învățarea mișcărilor:
- Prezintă fluctuații mari în învățare și aplicare, manifestă hiperactivitate și combativitate, trebuie insistat pe autocontrol.
 - Învăță mai greoi dar extrem de stabil și trebuie insistat pe dinamizare.
 - Asimilează greu, are nevoie permanentă de încurajare, corectitudinea deprinderilor necesită un număr mare de repetări.
 - Asigură executarea eficientă și stabilă a mișcărilor, asimilare rapidă și trainică a deprinderilor, adaptabilitate ridicată la variațiile de mediu.
544. Tipul temperamental coleric prezintă următoarele trăsături referitoare la calitatea proceselor de coordonare și învățarea mișcărilor:
- Învăță mai greoi dar extrem de stabil și trebuie insistat pe dinamizare.
 - Asimilează greu, are nevoie permanentă de încurajare, corectitudinea deprinderilor necesită un număr mare de repetări.
 - Prezintă fluctuații mari în învățare și aplicare, manifestă hiperactivitate și combativitate, trebuie insistat pe autocontrol.
 - Asigură executarea eficientă și stabilă a mișcărilor, asimilare rapidă și trainică a deprinderilor, adaptabilitate ridicată la variațiile de mediu.
545. Tipul temperamental flegmatic prezintă următoarele trăsături referitoare la calitatea proceselor de coordonare și învățarea mișcărilor:
- Învăță mai greoi dar extrem de stabil și trebuie insistat pe dinamizare.
 - Asigură executarea eficientă și stabilă a mișcărilor, asimilare rapidă și trainică a deprinderilor, adaptabilitate ridicată la variațiile de mediu.
 - Prezintă fluctuații mari în învățare și aplicare, manifestă hiperactivitate și combativitate, trebuie insistat pe autocontrol.

- d. Asimilează greu, are nevoie permanentă de încurajare, corectitudinea deprinderilor necesită un număr mare de repetări.
546. În funcție de tipul de deprindere motrică executată, coordonarea/îndemânarea se clasifică în:
- Coordonare în regim de viteză.
 - Coordonare în regim de forță.
 - Coordonare în regim de rezistență.
 - Coordonare generală.
 - Coordonare specială.
547. În funcție de numărul de fibre musculare implicat în contracție și de finețea mișcărilor rezultate, coordonarea se clasifică în:
- Coordonare generală.
 - Coordonare grosieră.
 - Coordonare specială.
 - Coordonare fină.
 - Coordonare în regimul celorlalte aptitudini motrice: viteză, forță, rezistență.
548. Coordonarea/îndemânarea generală se referă la:
- Coordonări specializate pentru executarea bagajului tehnico-tactic specific fiecărei ramuri de sport. / Îndemânarea specifică handbalistului, halterofilului, gimnastului, luptătorului etc.
 - Coordonarea prezentă în realizarea tuturor mișcărilor elementare / uzuale, necesare desfășurării activităților cotidiene sau în rezolvarea situațiilor diverse de viață.
 - Coordonarea specifică diferitelor meserii: îndemânarea dactilografului, a mecanicului, a chirurgului, a sticlarului.
 - Efectuarea mișcărilor complexe în ritmuri optime cu tempouri ridicate. Exemplu: liniile acrobatice din gimnastică la sol, acțiunile de contraatac la jocurile sportive.
 - Efectuarea corectă a deprinderilor pe fond de oboseală cu randament ridicat. Exemplu: reluarea/repetarea acțiunilor ce solicită procesele de coordonare ridicată din jocurile sportive.
549. Coordonarea/îndemânarea specială se referă la:
- Coordonări specializate pentru executarea bagajului tehnico-tactic specific fiecărei ramuri de sport. / Îndemânarea specifică handbalistului, halterofilului, gimnastului, luptătorului etc. Aici intră și coordonarea specifică diferitelor meserii: îndemânarea dactilografului, a mecanicului, a chirurgului, a sticlarului.

- b. Controlului precis al unor grupe mici de mușchi sau fascicule musculare, ca de exemplu mișcările de dexteritate la nivelul falangelor membrelor superioare.
 - c. Coordonarea prezentă în realizarea tuturor mișcărilor elementare / uzuale, necesare desfășurării activităților cotidiene sau în rezolvarea situațiilor diverse de viață.
 - d. Efectuarea precisă a mișcărilor cu încărcătură. Exemplu: elementele de forță și echilibru din gimnastică, aruncările atletice.
550. Coordonarea fină se referă la:
- a. Efectuarea precisă a mișcărilor cu încărcătură. Exemplu: elementele de forță și echilibru din gimnastică, aruncările atletice.
 - b. Controlului extrem de precis al unor grupe mici de mușchi sau fascicule musculare, ca de exemplu mișcările de dexteritate la nivelul falangelor membrelor superioare.
 - c. Coordonarea prezentă în realizarea tuturor mișcărilor elementare / uzuale, necesare desfășurării activităților cotidiene sau în rezolvarea situațiilor diverse de viață.
 - d. Efectuarea mișcărilor complexe în ritmuri optime cu tempouri ridicate. Exemplu: liniile acrobatice din gimnastică la sol, acțiunile de contraatac la jocurile sportive.
551. Coordonarea motrică grosieră se referă la:
- a. Controlului extrem de precis al unor grupe mici de mușchi sau fascicule musculare, ca de exemplu mișcările de dexteritate la nivelul falangelor membrelor superioare.
 - b. Efectuarea precisă a mișcărilor cu încărcătură. Exemplu: elementele de forță și echilibru din gimnastică, aruncările atletice.
 - c. Coordonări mai puțin precise față de cele fine, determinate de angrenarea unui număr sporit de grupe sau fascicule musculare, ca de exemplu șutul la poartă.
 - d. Coordonarea specifică diferitelor meserii: îndemânarea dactilografului, a mecanicului, a chirurgului, a sticlarului.
552. Coordonarea/Îndemânarea în regim de rezistență se referă la:
- a. Efectuarea mișcărilor complexe în ritmuri optime cu tempouri ridicate. Exemplu: liniile acrobatice din gimnastică la sol, acțiunile de contraatac la jocurile sportive.
 - b. Efectuarea corectă a deprinderilor pe fond de oboseală cu randament ridicat. Exemplu: reluarea/repetarea acțiunilor ce solicită procesele de coordonare ridicată din jocurile sportive.

- c. Efectuarea precisă a mișcărilor cu încărcătură/rezistență externă.
Exemplu: elementele de forță și echilibru din gimnastică, aruncările atletice.
 - d. Controlului extrem de precis al unor grupe mici de mușchi sau fascicule musculare, ca de exemplu mișcările de dexteritate la nivelul falangelor membrelor superioare.
 - e. Coordonarea prezentă în realizarea tuturor mișcărilor elementare / uzuale, necesare desfășurării activităților cotidiene sau în rezolvarea situațiilor diverse de viață.
553. Coordonarea/Îndemânarea în regim de viteză se referă la:
- a. Efectuarea precisă a mișcărilor cu încărcătură/rezistență externă.
Exemplu: elementele de forță și echilibru din gimnastică, aruncările atletice.
 - b. Efectuarea mișcărilor complexe în ritmuri optime cu tempouri ridicate. Exemplu: liniile acrobatice din gimnastică la sol, acțiunile de contraatac la jocurile sportive.
 - c. Controlului extrem de precis al unor grupe mici de mușchi sau fascicule musculare, ca de exemplu mișcările de dexteritate la nivelul falangelor membrelor superioare.
 - d. Coordonări specializate pentru executarea bagajului tehnico-tactic specific fiecărei ramuri de sport. / Îndemânarea specifică handbalistului, halterofilului, gimnastului, luptătorului etc. Aici intră și coordonarea specifică diferitelor meserii: îndemânarea dactilografului, a mecanicului, a chirurgului, a sticlarului.
554. Cele trei capacități subordonate coordonării generale și care însoțesc etapele de formare a deprinderilor motrice sunt:
- a. Capacitatea de dezvoltare a forței maxime, capacitatea de dezvoltare a flexibilității active și capacitatea de a asigura dezvoltarea fizică corectă și armonioasă a corpului.
 - b. Capacitatea de dezvoltare și maximizare a potențialului de efort anaerob lactic, capacitatea de dezvoltare a vitezei de reacție complexe, capacitatea de a asigura un volum ridicat de cunoștințe teoretice.
 - c. Capacitatea de învățare motrică, capacitatea de conducere și control a mișcărilor, capacitatea de modificare, combinare, adaptare și restructurare a mișcărilor.
555. Selectați din următoarele enunțuri pe cele 3 care constituie elemente ale sistemului capacităților coordinative:
- a. Simțul ritmului.

- b. Orientarea spațio-temporală.
 - c. Forța dinamică segmentară.
 - d. Forța izometrică.
 - e. Rezistența musculară locală.
 - f. Capacitatea de combinare a mișcărilor.
556. Selectați din următoarele enunțuri pe cele 3 care constituie elemente ale sistemului capacităților coordinative:
- a. Ambidextria manuală și podală.
 - b. Mobilitatea pasivă.
 - c. Viteza de execuție.
 - d. Capacitatea de transformare a mișcărilor.
 - e. Echilibrul static și dinamic.
 - f. Flexibilitatea dinamică.
557. Selectați din următoarele enunțuri pe cele 2 care constituie elemente ale sistemului capacităților coordinative:
- a. Rezistența aerobă.
 - b. Rezistența anaerobă lactică.
 - c. Forța concentrică/de învingere.
 - d. Forța explozivă/puterea.
 - e. Discriminarea kinestezică.
 - f. Precizia mișcărilor.
558. Capacitatea de combinare a mișcărilor presupune:
- a. Reacția rapidă și selectivă la diferiți stimuli care apar.
 - b. Posibilitatea de a realiza mișcări cu precizie superioară și eficiență ridicată.
 - c. Legarea diferitelor deprinderi învățate în parcursuri aplicative, ștafete, fotbal, hochei, handbal, gimnastică, arte marțiale etc. Tot aici se consideră că sunt încadrate și coordonările segmentare și intersegmentare.
 - d. Menținerea stabilității corpului în acțiunile statice și dinamice.
559. Capacitatea de combinare a mișcărilor este dependentă direct de:
- a. Valoarea forței izometrice a grupelor musculare care realizează mișcarea.
 - b. Experiența, creativitatea și de inteligența motrică a fiecăruia.
 - c. Calitatea și cantitatea deprinderilor motrice cunoscute.
 - d. Competențele generale stipulate în programele școlare pe cicluri de instruire.

- e. Competențele specifice stipulate în programele școlare pe ani de studiu.
560. Capacitatea de transformare a mișcărilor se referă la:
- Adaptarea rapidă la situațiile nou ivite prin modificarea/restructurarea/întreruperea unei mișcări ce este în curs de execuție și continuarea prin intermediul altei mișcări ce se pretează mai bine la soluționarea fazei sau momentului respectiv.
 - Legarea și combinarea creativă/originală a mai multor procedee tehnice în funcție de context.
 - Capacitatea de a trece progresiv de la intensități reduse ale efortului, bazate pe mecanisme aerobe, la solicitări tot mai puternice care implică eforturile mixte și apoi la cele foarte puternice care solicită mecanismele anaerobe.
 - Adoptarea unui plasament și unei poziții corporale corespunzătoare momentului respectiv, în funcție de desfășurarea fazelor de joc, de poziționarea partenerilor, adversarilor sau a instalațiilor și materialelor sportive.
561. Selectați dintre următoarele enunțuri pe cele care presupun capacitatea de transformare a mișcărilor:
- Fentă de șut la poartă, continuată cu dribling sau pasă.
 - Dribling simplu, pasă, demarcare, reprimirea mingii și șut la poartă.
 - Aruncare la poartă din săritură nefinalizată și terminată cu angajarea pivotului.
 - Pase în trei cu schimb de locuri și aruncare la poartă de pe extremă.
 - Dribling printre jaloane, pasarea mingii, deplasare pe extremă/bandă, reprimire și centrare în careul mic.
562. Precizia mișcărilor este dependentă de:
- Valoarea forței maxime a musculaturii sollicitate.
 - Valoarea indicelui respirator Demeny.
 - Capacitatea creatoare a fiecărui subiect, adică posibilitatea de a combina original diferite mișcări adecvate contextului.
 - Complexitatea și dificultatea deprinderii respective, de starea de oboseală a SNC și a musculaturii efectoare, de gradul de relaxare a antagoniștilor, de corectitudinea tehnică a deprinderii efectuate.
 - Valoarea diametrelor biacromial și bitrohanterian.
563. Precizia mișcărilor este un indicator al:
- Nivelului de manifestare a priceperilor motrice complexe / superioare.

- b. Nivelului de manifestare a priceperilor motrice simple / elementare.
 - c. Calității/controlului tehnicii de execuție, având un rol determinat în ramurile și probele ce presupun acuratețe tehnică: tir, gimnastică, sărituri la platformă sau trambulină, snooker, scrimă etc.
 - d. Nivelului superior al vitezei de deplasare și al celei de reacție.
564. Dezvoltarea și manifestarea superioară a echilibrului static și dinamic este importantă în:
- a. Menținerea unor poziții statice dificile –ca de exemplu în gimnastică- sau în mișcările dinamice ce presupun modificarea continuă a centrului de greutate, rotații, balansări, întoarceri și schimbări bruște de direcție etc.
 - b. Se manifestă prioritar în exercițiile de front și ordine.
 - c. Ultima verigă a lecției, în care se face bilanțul activității, se dau sarcini și teme pentru acasă, se fac recomandări și evidențieri etc.
 - d. Executarea exercițiilor și a diferitelor deprinderi care presupun poziții cu bază foarte mare de sprijin: culcat dorsal, culcat facial, stând depărtat, așezat.
565. Selectați mișcările care implică manifestarea echilibrului static:
- a. Alergări cu schimbări rapide de direcție la semnale auditive.
 - b. Mers rapid pe bătă.
 - c. Cumpăna pe un picior.
 - d. Stândul pe mâini.
 - e. Sărituri cu rotarea corpului în jurul axului propriu.
 - f. Sărituri pe un picior peste obstacole joase.
566. Selectați mișcările care implică manifestarea echilibrului dinamic.
- a. Alergare pe partea îngustă a băncii de gimnastică.
 - b. Alergare cu schimbări bruște de direcție sau pe diferite suprafețe înălțate, combinată cu sărituri la 90 și 180 de grade.
 - c. Stând pe un picior, celălalt întins înainte și paralel cu solul.
 - d. Stândul pe cap.
 - e. Menținere în stând pe vârful piciorului de bază pe o minge medicinală.
567. Orientarea spațio-temporală se referă la:
- a. Posibilitatea efectuării mișcărilor cu aceeași ușurință /dexteritate /calitate la ambele membre superioare sau inferioare -ambidextrie manuală și podală.-
 - b. Adoptarea unui plasament și a unei poziții corporale corespunzătoare momentului respectiv. Orientarea și reglarea mișcărilor se face în

funcție de obiectele aflate în mișcare sau în funcție de alte puncte de reper fixe sau mobile: porți, panouri, marcaje, zone de acțiune, coechipieri, adversari.

- c. Capacitatea de a realiza diferite mișcări conform unor secvențe temporale distincte, realizând o succesiune periodică a acestor mișcări.
 - d. Modificarea/restructurarea/întreruperea unei mișcări care este în curs de execuție și continuarea prin intermediul altei mișcări ce se pretează mai bine la soluționarea fazei sau momentului respectiv.
568. Orientarea spațio-temporală este foarte puternic solicitată în:
- a. Executarea mersului și alergărilor în condiții izolate/standardizate.
 - b. Prestarea eforturilor de dezvoltare a rezistenței în condiții standard-alergare pe pistă sau pe trasee bine cunoscute.
 - c. În cazul jocurilor sportive și al sporturilor de luptă, unde distributivitatea atenției și modificarea poziției corpului în teren sau ring vor fi necesare mai mult decât în cazul sporturilor desfășurate în condiții standardizate.
 - d. În toate ramurile de sport și activitățile motrice în aceeași măsură.
569. Discriminarea kinestezică/Diferențierea kinestezică depinde în principal de:
- a. Finețea proprioceptorilor musculari și articulari care furnizează informații referitoare la tensiunile musculare și articulare necesare producerii și reglării mișcărilor.
 - b. Acuitatea analizatorilor auditiv și vizual.
 - c. Valoarea parametrilor funcționali/fiziologici.
 - d. Valoarea indicelui de masă corporală și a indicelui Erisman.
 - e. Valoarea indicelui Quetelet.
570. Discriminarea kinestezică/Diferențierea kinestezică permite / facilitează:
- a. O evaluare obiectivă a posibilităților individuale de efort anaerob alactacid.
 - b. Adaptarea/reglarea mișcărilor la condiții variabile de lucru, prin capacitatea de a genera încordări musculare optime, în concordanță cu parametri spațiali, temporali și dinamici favorabili execuției mișcărilor respective.
 - c. Adoptarea unui plasament și a unei poziții corporale corespunzătoare momentului respectiv. Orientarea și reglarea mișcărilor se face în funcție de obiectele aflate în mișcare sau în funcție de alte puncte

de reper fixe sau mobile: porți, panouri, marcaje, zone de acțiune, coechipieri, adversari.

- d. Posibilitatea efectuării mișcărilor cu aceeași ușurință /dexteritate /calitate la ambele membre superioare sau inferioare -ambidextrie manuală și podală.-
571. Selectați dintre variantele următoare pe cele care presupun manifestarea diferențierilor kinestezice:
- a. Alergarea alternativă pe iarbă, zgură, beton, teren accidentat, nisip etc.
 - b. Alergare pe pistă de zgură.
 - c. Tenis alternativ pe suprafețe sintetice rapide, zgură, iarbă etc.
 - d. Toate variantele anterioare sunt corecte pentru că presupun diferite încordări musculare.
572. Ambidextria manuală sau podală se definește prin:
- a. Adaptarea/reglarea mișcărilor la condiții variabile de lucru, prin capacitatea de a genera încordări musculare optime, în concordanță cu parametri spațiali, temporali și dinamici favorabili execuției mișcărilor respective.
 - b. Modificarea/restructurarea/întreruperea unei mișcări care este în curs de execuție și continuarea prin intermediul altei mișcări ce se pretează mai bine la soluționarea fazei sau momentului respectiv.
 - c. Posibilitatea efectuării mișcărilor cu aceeași ușurință /dexteritate /calitate la ambele membre superioare sau inferioare.
 - d. Capacitatea de a realiza diferite mișcări conform unor secvențe temporale distincte, realizând o succesiune periodică a acestor mișcări.
573. Prezența execuțiilor ambidextre facilitează:
- a. O mai mare libertate de adaptare, exprimare și soluții multiple, spre deosebire de cei caracterizați de lateralitate, care nu pot valorifica toate oportunitățile.
 - b. Apariția unor modificări cardiovasculare favorabile în repaus și efort fizic.
 - c. Apariția unor modificări respiratorii favorabile în repaus și efort fizic.
 - d. Dezvoltarea forței izometrice maxime pentru musculatura segmentelor care realizează execuțiile respective.
 - e. Coordonări și precizie mai mari în efectuarea mișcărilor pentru segmentul neîndemânatic, comparativ cu segmentul omolog.

574. Lateralitatea presupune:
- Capacitatea organismului de a se răsuci, îndoii, flexa sau extinde doar pe o latură: stânga sau dreapta.
 - Dominanta funcțională a unuia dintre organele analoage perechi (mâini, picioare), aspect care conduce la efectuarea mișcărilor cu precizie și coordonări superioare pentru segmentul dominant – stângul sau dreptul, comparativ cu celălalt segment pereche.
 - Posibilitatea efectuării mișcărilor cu aceeași ușurință /dexteritate /calitate pentru ambele membre superioare sau inferioare.
 - Capacitatea de efectuare a mișcărilor către exteriorul/lateralul planului sagital al corpului.
575. Simțul ritmului presupune:
- Modificarea/restructurarea/întreruperea unei mișcări care este în curs de execuție și continuarea prin intermediul altei mișcări ce se pretează mai bine la soluționarea fazei sau momentului respectiv.
 - Posibilitatea efectuării mișcărilor cu aceeași ușurință /dexteritate /calitate pentru ambele membre superioare sau inferioare.
 - Adaptarea/reglarea mișcărilor la condiții variabile de lucru, prin capacitatea de a genera încordări musculare optime, în concordanță cu parametri spațiali, temporali și dinamici favorabili execuției mișcărilor respective.
 - Capacitatea de a realiza diferite mișcări conform unor secvențe temporale distincte, realizând o succesiune periodică a acestor mișcări, capacitatea de sincronizare a mișcărilor.
576. Încercuți probele și ramurile de sport unde simțul ritmului este foarte important:
- Alergările de garduri din atletism.
 - Dansul sportiv.
 - Exercițiile la sol din gimnastică efectuate pe fond muzical.
 - Aruncarea greutății.
 - Săritura în lungime cu elan.
577. În comparație cu forța și rezistența, capacitățile coordinative se educă:
- Mult mai ușor și cu progrese spectaculoase, rapide.
 - La fel de ușor și folosind exact aceleași metode specifice forței și rezistenței.
 - La fel de ușor, dar utilizând o metodologie proprie de dezvoltare.
 - Mult mai greu, progresele sunt mai lente și dificile, ereditatea are un rol foarte important în manifestarea și evoluția capacităților coordinative.

578. Condiția fundamentală pentru dezvoltarea coordonărilor o constituie:
- Învățarea unor noi și variate mișcări, dublată de creșterea dificultății de execuție a deprinderilor deja formate.
 - Utilizarea mișcărilor care presupun învingerea încărcăturilor submaximale și maximale.
 - Realizarea unui număr foarte mare de execuții/repetări, până când se instalează starea de epuizare și abandon/suprasolicitare.
 - Folosirea exclusivă a mișcărilor simple, executate doar în condiții constante.
 - Executarea singulară a deprinderilor motrice până la automatizarea lor și evitarea acțiunilor de legare/combinare a deprinderilor învățate, pentru a nu produce accidentări.
579. Selectați din enunțurile următoare pe cele două care vizează procedee metodice de dezvoltare a coordonării:
- Circuitul cu repetări.
 - Circuitul intensiv.
 - Modificarea pozițiilor inițiale pentru realizarea mișcărilor.
 - Alternarea tempourilor de execuție.
 - Pliometria joasă și medie.
580. Selectați din enunțurile următoare pe cele două care vizează procedee metodice de dezvoltare a coordonării:
- Pliometria înaltă.
 - Efectuarea mișcărilor cu segmentul neîndemânatic.
 - Eforturile continue și uniforme.
 - Reducerea spațiului de lucru/suprafețelor de lucru.
 - Utilizarea eforturilor bazate pe contracții excentrice cu încărcături supramaximale.
581. Selectați din enunțurile următoare pe cele două care vizează procedee metodice de dezvoltare a coordonării:
- Executarea deprinderilor și înlănțuirilor cu restricții.
 - Modificarea pozițiilor inițiale de execuție a mișcărilor.
 - Procedeul lucrului în val.
 - Procedeul lucrului în trepte.
 - Efectuarea eforturilor cu intensitate crescută progresiv.
582. Selectați din enunțurile următoare pe cele două care vizează procedee metodice de dezvoltare a coordonării:
- Desfășurarea activităților în condiții variate de mediu.

- b. Procedeu metodice bazat pe aruncări balistice.
 - c. Procedeu Power trening.
 - d. Procedeu creșterii continue a încărcăturilor.
 - e. Introducerea sarcinilor suplimentare în execuția mișcărilor.
 - f. Procedeu antrenamentului pe intervale.
583. Selectați din următoarele exerciții pe cele care se adresează în special capacității coordinative:
- a. Joc bilateral cu două mingi.
 - b. Genuflexiuni cu haltera la încărcătură submaximală.
 - c. Fotbal cu minge de tenis sau rugby.
 - d. Sprinturi cronometrate pe distanțe de 50 m.
 - e. Joc cu maxim două atingeri permise –preluare/pasă-.
 - f. Ridicarea genunchilor la piept din atârnat.
584. Selectați din următoarele exerciții pe cele care se adresează prioritar capacității coordinative:
- a. Tracțiuni de jos apucat la bară fixă până la epuizare.
 - b. Fandări înainte sau laterale cu creșterea progresivă a amplitudinii de mișcare.
 - c. Joc sportiv cu utilizarea segmentului mai puțin îndemânic.
 - d. Starturi din culcat dorsal, lateral, cu sprijin pe brațe, din alergare, cu spatele la sensul de alergare, din sărituri ca mingea, din fandare înainte-înapoi, din alergare de pe loc etc.
 - e. Sărituri în adâncime de pe lada de gimnastică urmate de contrasăritură / pliometrie înaltă.
 - f. Pase cu latul, cu exteriorul, cu ristul plin, cu vârful, cu călcâiul, cu sau fără preluare etc.
585. Selectați din următoarele exerciții pe cele care se adresează în special capacității coordinative:
- a. Aruncarea diferitelor mingi, pase, dribling cu segmentul neîndemânic.
 - b. Joc fără preluare sau fără mingi trimise la înălțime, joc cu mai mulți adversari.
 - c. Alergare de durată -30 minute- pe teren plat.
 - d. Flotări cu picioarele sprijinite pe banca de gimnastică.
 - e. Tensionarea izometrică a musculaturii brațelor 10 secunde.
 - f. Alergare pe banca de gimnastică, combinată cu sărituri, culegere de obiecte sau prinderea și pasarea unor mingi.

586. Intervalele de repaus alocate între exerciții pentru dezvoltarea coordonării trebuie să:
- Asigure refacerea capacității de efort -situație similară cu metodologia dezvoltării vitezei-.
 - Conducă la o puternică epuizare a organismului și golirea rezervelor energetice, situație similară cu metodologia dezvoltării forței și rezistenței.
 - Întotdeauna să obosească puternic organismul, pentru a-l obișnui cu coordonarea mișcărilor pe fond de extenuare fizică.
 - Pauzele pot lipsi, datorită faptului că efortul este unul predominant nervos și nu se ajunge la oboseală fizică niciodată.
587. Educarea elementelor capacității coordinative trebuie făcută:
- Doar separat, alocând lecții sau antrenamente speciale pentru echilibru, orientare în spațiu, timp de reacție, precizia mișcării etc.
 - Abordând obligatoriu toate elementele capacității de coordonare în aceeași activitate, chiar dacă efectele ar fi minime.
 - Prin combinarea în aceeași temă de lecție a mai multor elemente ale capacității coordinative –precizie, agilitate și orientare în spațiu- sau prin combinarea și cu alte aptitudini motrice –coordonare-viteză de exemplu-.
 - Prin alocarea unor teme separate pentru toate aptitudinile motrice în aceeași lecție: viteză, coordonare, forță, rezistență și flexibilitate.
588. Dominanța proceselor de excitație, creșterea puternică în înălțime și greutate din perioada pubertară, necorelată cu o dezvoltare musculară similară poate conduce la:
- Coordonări superioare și progrese semnificative pentru toate elementele capacității coordinative.
 - Evoluție spectaculoasă la nivelul tuturor aptitudinilor motrice, inclusiv al coordonărilor motrice.
 - Efecte negative în privința controlului mișcărilor, reflectându-se în diminuarea parametrilor specifici capacității coordinative.
 - Nicio modificare comparativ cu vârsta școlară mică/ciclul primar.
589. Intensitățile foarte puternice/exagerate ale eforturilor programate pentru dezvoltarea coordonării în gimnaziu au ca principal efect:
- Afectarea coordonărilor de calitate prin iradierea excitației la nivelul mai multor centri din scoarță, fiind astfel implicate inutil prea multe fascicule musculare, activitatea generând oboseală fizică și nervoasă.

- b. Învățarea mai rapidă a bagajului tehnic specific jocurilor sportive predate și a elementelor din gimnastica acrobatică.
 - c. Doar efecte pozitive asupra coordonării mișcărilor, înregistrându-se progrese remarcabile, comparabile cu valorile atinse de sportivii de performanță la maturitate.
 - d. Nu există efecte pozitive sau negative, coordonarea nu este legată de valoarea intensității eforturilor. Ea se dezvoltă de la sine prin procesul de formare a deprinderilor motrice și nu are nevoie de fundamentarea unei metodologii proprii de influențare favorabilă.
590. Perioada critică –de afectare- a evoluției coordonării este după majoritatea specialiștilor cuprinsă în:
- a. 4-7 ani.
 - b. 7-12 ani.
 - c. 12-13 ani
 - d. 14-15 ani
 - e. 15-19 ani.
 - f. 19-22 ani.
591. Plasarea coordonării ca temă în lecția de educație fizică se face:
- a. Doar ca ultimă temă de lecție, înainte de revenirea organismului după efort.
 - b. Ca temă secundară, abordată după tema destinată deprinderilor motrice.
 - c. Se poate plasa oriunde în lecție, datorită faptului că orice mișcare, indiferent de gradul ei de complexitate, va contribui la dezvoltarea coordonărilor.
 - d. Doar ca prima temă de lecție, după influențarea selectivă a aparatului locomotor, singură sau combinată în aceeași temă cu viteza.
 - e. Ca a doua temă în lecție, după finalizarea temei destinate vitezei.
592. Prin aptitudinea motrică rezistența se înțelege:
- a. Capacitatea organismului uman de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu o rezistență externă sau internă, prin intermediul diferitelor tipuri de contracție musculară.
 - b. Capacitatea psiho-fizică a organismului de a realiza un efort de o anumită intensitate, prelungit, cu învingerea oboselii specifice activității depuse.
 - c. Capacitatea individului de a însuși și efectua acțiuni motrice cu grade de dificultate diferite, dirijând precis și economic mișcările în timp și spațiu, cu vitezele și încordările necesare în deplină

concordanță cu condițiile impuse ce apar pe parcursul efectuării acțiunii.

- d. Capacitatea omului de a executa mișcările cu rapiditate și frecvență mare.
 - e. Capacitatea individuală de percepere și asimilare rapidă a unor mișcări/deprinderi noi.
593. Rezistența este calitatea/aptitudinea motrică care presupune:
- a. Capacitatea omului de a utiliza la maximum potențialul anatomic de locomoție într-o articulație sau în ansamblul articulațiilor corpului, concretizată prin efectuarea unor mișcări cu amplitudine mare.
 - b. Capacitatea organismului de a efectua cu amplitudine mare acțiunile motrice.
 - c. Capacitatea organismului de a efectua un lucru mecanic de o anumită intensitate, un timp mai îndelungat, fără scăderea eficienței activității depuse, în condițiile reprimării stării de oboseală.
 - d. Capacitatea individuală de a executa mișcări doar cu anumite segmente sau întregul corp cu rapiditate/iuțeală maximă.
 - e. Capacitatea sistemului neuromuscular de a învinge o rezistență prin contracție musculară.
594. Aptitudinea motrică rezistența poate fi definită prin:
- a. Capacitatea organismului uman de a învinge o rezistență internă sau externă prin intermediul contracției musculare.
 - b. Capacitatea organismului uman de a depune eforturi cu o durată relativ lungă și o intensitate relativ mare, menținând indici constanți de eficacitate optimă; deci este capacitatea umană de a depune eforturi fără apariția stării de oboseală (senzorială, emoțională, fizică) sau prin învingerea acestui fenomen.
 - c. Capacitatea organismului uman de a combina diferite deprinderi deja automatizate și de a le executa cu precizie și eficiență maximă timp de câteva secunde, până la apariția stării de oboseală.
 - d. Capacitatea de a reacționa rapid la stimulii vizuali și auditivi.
 - e. Capacitatea omului de a executa mișcările cu amplitudine mare.
595. O persoană se consideră că are o bună rezistență dacă:
- a. Nu obosește ușor sau dacă poate continua efortul în condiții de oboseală.
 - b. Întrerupe imediat efortul atunci când simte apariția primelor simptome asociate oboselii fizice și nervoase.

- c. Poate presta eforturi scurte și intense timp de câteva secunde, cu pauze de ordinul minutelor între repetări, pentru asigurarea proceselor de refacere.
 - d. Are o precizie și acuratețe tehnică superioară în mișcările efectuate.
 - e. Învăță și aplică rapid toate deprinderile motrice.
596. Din toate definițiile rezistenței, aceasta este permanent legată/asociată cu termenul de:
- a. Rapiditate a execuțiilor motrice.
 - b. Oboseală fizică și nervoasă.
 - c. Coordonări superioare ale tuturor categoriilor de mișcări.
 - d. Intensități maxime ale eforturilor fizice.
 - e. Pricepere motrică simplă/elementară.
 - f. Pricepere motrică complexă/superioară.
597. Oboseala fizică și psihică are următorul rol în procesul de dezvoltare a rezistenței:
- a. Facilitează învățarea mai rapidă a unor deprinderi care pot fi ulterior utilizate în cadrul metodologiei de dezvoltare a rezistenței.
 - b. Crește calitatea coordonărilor în procesul de dezvoltare a rezistenței.
 - c. Îmbunătățește reacțiile musculare care devin astfel mai rapide la stimulii utilizați pentru dezvoltarea rezistenței.
 - d. Este determinantă în demersul de dezvoltare a rezistenței, fiind responsabilă de ruperea homeostaziei și de noile modificări adaptative ale organismului la tipurile de efort cărora acesta trebuie să le facă față.
 - e. Nu are nici un rol, dacă organismul poate finaliza eforturile planificate, atunci se pot face progrese în privința dezvoltării rezistenței și fără apariția stării de oboseală.
598. Pauzele acordate după eforturile de rezistență/între antrenamente sau lecții au următorul rol:
- a. Să permită refacerea organismului și să faciliteze instalarea stării de supracompensare, când efortul poate fi reluat la parametri superiori comparativ cu lecțiile anterioare.
 - b. Să faciliteze dezvoltarea forței maxime izometrice pentru grupele musculare solicate puternic în efortul de rezistență.
 - c. Să conducă la creșteri spectaculoase ale puterii musculare/combi-nația forță-viteză.
 - d. Nu au vreun rol benefic pentru că funcțiile organismului revin la valorile de repaus în câteva minute și este posibilă imediat reluarea

antrenamentelor la aceleași valori ale volumului și intensității efortului.

- e. Să conducă la acumulări spectaculoase sub aspectul hipertrofiei musculare.
599. Prin anduranță se înțelege:
- a. Capacitatea organismului de a realiza eforturi care presupun manifestarea vitezei de reacție și execuție la parametri superiori.
 - b. Capacitatea de a presta eforturi de rezistență caracterizate de: intensități superioare, intervale de timp reduse, datorie de oxigen și acumularea unor mari cantități de acid lactic la nivel muscular.
 - c. Posibilitatea unui subiect de a efectua timp îndelungat un efort de intensitate medie, cu o relativă ușurință cardio-vasculară, schimburile gazoase rămânând echilibrate, fără o datorie mare de oxigen. Se mai numește și rezistență generală.
 - d. Posibilitatea organismului de a îndura/rezista la temperaturi foarte ridicate sau foarte scăzute.
 - e. Posibilitatea organismului de a efectua mișcări la înălțime, caracterizate de precizie, orientare spațio-temporală și echilibru.
600. Care sunt fibrele implicate prioritar în susținerea eforturilor de rezistență?
- a. Fibrele intermediare.
 - b. Fibrele de tip 2/albe/rapide.
 - c. Fibrele de tip 1/roșii/lente.
 - d. În principal fibrele albe/rapide și secundar cele intermediare.
 - e. Toate categoriile de fibre musculare, în procente egale.
601. Eforturile de intensități reduse și medii vor solicita în principal:
- a. Fibrele de tip 2/albe/rapide.
 - b. Toate categoriile de fibre musculare, în procente egale.
 - c. Fibrele intermediare.
 - d. Fibrele de tip 1/roșii/lente.
 - e. Toate categoriile de fibre musculare, în procente egale.
602. Încercuiți trăsăturile definitorii ale fibrelor musculare roșii/tip 1 care susțin eforturile de rezistență:
- a. Viteză de contracție lentă, fiind inervate de motoneuronii alfa mici din coarnele anterioare ale măduvei coloanei vertebrale.
 - b. Sunt bogate în mitocondrii, enzime oxidative și mioglobină pentru a sprijini procesele aerobe.
 - c. Eliberează energia prin contracții rapide, dar obosesc repede.

- d. Caracteristice eforturilor explozive, anaerobe.
 - e. Sunt caracterizate de contracții musculare puternice, fiind inervate de motoneuronii alfa mari.
 - f. Se remarcă prin contracții mai lente/fibre slow switch, dar prin rezistență crescută la eforturile de durată.
603. Persoanele caracterizate de o rezistență fizică superioară și adaptabilitate crescută la sporturile care implică manifestarea anduranței prezintă:
- a. Un procent echilibrat între fibrele lente/roșii și cele rapide/albe.
 - b. Procente superioare ale fibrelor rapide/albe, în detrimentul celor lente/roșii.
 - c. Procente superioare ale fibrelor lente/roșii, în detrimentul celor albe/rapide.
 - d. Rezistența la eforturile care implică manifestarea anduranței –de exemplu maratonul- nu are nicio legătură cu tipul de fibre solícitate și care este determinat genetic, ci doar cu planificarea corectă a antrenamentelor.
604. Capacitatea vitală la sportivii de performanță implicați în sporturile care solícită foarte puternic aparatul respirator poate avea și valori de:
- a. 6000-7000 ml.
 - b. 4000-5000ml.
 - c. 3500-4000ml.
 - d. 3000-3500ml.
 - e. 2000-3000ml.
605. Consumul maxim de oxigen are la persoanele adulte neantrenate sănătoase și antrenate valori medii de:
- a. 30-45 ml/kg.corp/min la neantrenați și 60-70 ml/kg.corp/min la antrenați.
 - b. 10-15 ml/kg.corp/min la neantrenați și 25-35 ml/kg.corp/min la antrenați.
 - c. 70-80 ml/kg.corp/min la neantrenați și 100-125 ml/kg.corp/min la antrenați.
 - d. 15-20 ml/kg.corp/min la neantrenați și 30-40 ml/kg.corp/min la antrenați.
606. Dacă VO₂ max este foarte crescut, atunci:
- a. Performanțele în probele care implică anduranța sunt crescute, viteza de deplasare crescută/intensitatea efortului crește, se poate

- desfășura efortul fizic de tip aerob la un nivel mai ridicat, pe un interval de timp mai mare.
- b. Performanțele în probele care implică anduranța sunt slabe, viteza de deplasare redusă/intensitatea efortului limitată, se poate desfășura efortul fizic de tip aerob la un nivel mai redus, pe un interval de timp mai scurt.
 - c. Capacitate de efort anaerob alactacid foarte ridicată, adaptabilitate crescută pentru probele de sprint sau sărituri și incompatibilitate pentru probele de anduranță.
 - d. Nu are nicio semnificație valoarea VO₂ max, ca indicator al capacității de efort.
607. Valoarea mai crescută a concentrației de oxigen în sângele venos la persoanele neantrenate -140 ml/l- față de cei antrenați -110 ml/l- indică:
- a. O absorbție mai slabă și utilizare deficitară a oxigenului arterial la nivelul musculaturii solicitate în efort pentru cei antrenați.
 - b. O absorbție mai slabă și utilizare deficitară a oxigenului arterial la nivelul musculaturii solicitate în efort pentru cei neantrenați.
 - c. Nu are nicio relevanță diferența referitoare la concentrația în oxigen dintre sângele arterial și cel venos, ci doar capacitatea de fixare și transport a oxigenului cu ajutorul hemoglobinei.
608. În sporturile care implică dezvoltarea anduranței, valorile debitului cardiac în efort la nesportivii și sportivii adulți se situează la:
- a. 10-15 l/minut la nesportivi și 20-25 l/minut la sportivi.
 - b. 5-10 l/minut la nesportivi și 15-20 l/minut la sportivi.
 - c. 5-10 l/minut la nesportivi și 15-20 l/minut la sportivi.
 - d. 20-25 l/minut la nesportivi și 40-50 l/minut la sportivi.
 - e. 40-50 l/minut la nesportivi și 60-70 l/minut la sportivi.
609. Creșterea debitului cardiac în efort se face prin:
- a. Doar creșteri ale frecvenței respiratorii.
 - b. Doar creșteri ale tensiunii arteriale.
 - c. Creșteri ale consumului de oxigen și ale frecvenței respiratorii.
 - d. Doar creșteri ale consumului energetic.
 - e. Creșteri ale frecvenței cardiace și ale volumului sistolic, fiind produsul dintre cele două valori.
610. Bradicardia de repaus ca efect adaptativ al eforturilor de lungă durată al sportivii se manifestă prin:

- a. Creșterea valorilor frecvenței cardiace în efort la valori de 190-200 bătăi/minut sau chiar peste.
 - b. Stabilizarea valorilor frecvenței cardiace în efort la pragul aerob/anaerob, adică 160/165 bătăi/minut.
 - c. Scăderea valorilor frecvenței respiratorii în repaus la 12-14 respirații/minut.
 - d. Scăderea valorilor frecvenței cardiace în repaus la 50-60 bătăi/minut sau chiar mai puțin, comparativ cu valori între 60-90 bătăi/minut la neantrenați, ca urmare a îmbunătățirii/creșterii volumului sistolic și a forței de contracție a miocardului ventricular.
611. Creșterea frecvenței cardiace este corelată pozitiv cu creșterea debitului cardiac și a consumului de oxigen până la valoarea limită de:
- a. 100 pulsații/minut.
 - b. 120 pulsații/minut.
 - c. 135 pulsații/minut.
 - d. 150 pulsații/minut.
 - e. 165 pulsații/minut.
 - f. 180 pulsații/minut.
612. Antrenamentele la altitudine în condiții de hipoxie conduc la instalarea următorului efect care favorizează dezvoltarea rezistenței:
- a. Favorizează creșterea numărului de globule albe/leucocite.
 - b. Favorizează creșterea numărului de globule roșii/eritrocite sau hematii, implicare în fixarea și transportul oxigenului la țesuturi.
 - c. Favorizează creșterea numărului de trombocite.
 - d. Favorizează creșterea numărului de fibre musculare lente/tip 1, implicate prioritar în susținerea eforturilor de rezistență.
 - e. Favorizează creșterea amplitudinilor mișcărilor.
613. Eforturile de rezistență sunt susținute, în principal, de următoarele substanțe cu rol energetic:
- a. Glicogenul hepatic și muscular.
 - b. Depozitele de lipide.
 - c. Fosfagenele: ATP ȘI CP.
 - d. Toate mecanismele enumerate anterior, cu participare în procente egale.
 - e. Niciunul dintre mecanismele energetice enumerate.
614. Cea mai mare cantitate de glicogen –aproximativ 300-400 grame- se află localizată în:

- a. Ficat.
 - b. Sânge.
 - c. Musculatura striată.
 - d. Alte organe: rinichi, creier.
615. Un gram de lipide, comparativ cu un gram de glucide eliberează:
- a. 1 gram lipide -9,3 cal, 1 gram glucide -4,1 cal.
 - b. 1 gram lipide -4,1 cal, 1 gram glucide -9,3 cal.
 - c. 1 gram lipide -4,1 cal, 1 gram glucide -4,1 cal.
 - d. 1 gram lipide -9,3 cal, 1 gram glucide -9,3 cal.
 - e. Cantitatea de energie eliberată de fiecare sursă energetică este dependentă de intensitatea efortului.
616. Temperatura optimă la nivel tisular în eforturile de rezistență, pentru a activa enzimele necesare transformării glicogenului și acizilor grași în ATP este de aproximativ:
- a. 35-36 grade.
 - b. 30-33 grade.
 - c. 32-35 grade.
 - d. 38-40 grade.
617. Calitățile de ordin volitiv sunt importante în prestarea eforturilor de rezistență din următorul motiv:
- a. Facilitează dezvoltarea creativității și cresc capacitatea de combinare originală a deprinderilor stăpânite.
 - b. Permit accelerarea transferului pozitiv între deprinderile motrice și evită fenomenul de interferență/transfer negativ.
 - c. Permit concentrarea în momentele de epuizare energetică și psihică, evită abandonul și permit tolerarea antrenamentelor puternic solicitante sau monotone/plicticoase.
 - d. Facilitează înțelegerea științifică a factorilor care contribuie decisiv la manifestarea rezistenței.
618. Rezerva de viteză -importantă în optimizarea performanțelor în sporturile ciclice- reprezintă:
- a. Cel mai bun timp individual înregistrat pe o distanță scurtă, de exemplu 50m.
 - b. Diferența dintre timpii înregistrați pe o distanță scurtă –de exemplu 60m alergare de viteză-, în două încercări consecutive , cu pauză între repetări care să asigure refacerea.

- c. Diferența dintre timpii înregistrați pe două distanțe diferite dar scurte –de exemplu 50m și 80m- cu pauză între cele două repetări care să asigure refacerea.
 - d. Diferența de timp dintre valoarea medie înregistrată pe o distanță etalon scurtă din cadrul unei probe mai lungi (de exemplu timpul mediu pe 100m dintr-o cursă de 1500m) și cea mai bună performanță în alergarea de viteză pe aceeași distanță scurtă-100m.
619. O valoare crescută a rezervei de viteză semnifică:
- a. Faptul că performanțele în proba de anduranță vor stagna, nu mai sunt posibile progrese.
 - b. Faptul că performanțele în proba de anduranță vor scădea, o rezervă mare de viteză va afecta negativ rezultatul în proba mai lungă.
 - c. Faptul că șansele de îmbunătățire a performanțelor în proba mai lungă sunt mai ridicate, datorită vitezei de deplasare superioare, ce favorizează un consum energetic mai redus și permite salturi calitative ulterioare.
 - d. Este un indicator ne semnificativ pentru a prognoza/anticipa evoluția în probele de anduranță.
620. Prestarea eforturilor aerobe presupune:
- a. Faptul că nu se asigură echilibrul între necesarul de oxigen de care organismul are nevoie și aportul de oxigen, lucrându-se în condiții de deficit de oxigen și se ajunge la intervenția sistemului anaerob alactacid care presupune acumularea unor mari cantități de lactat.
 - b. Se realizează un echilibru între necesarul de oxigen al organismului și capacitatea sistemelor implicate în efort de a-l asigura, nu se ajunge la formarea de lactat sau cantitatea acestuia este ne semnificativă: cel mult 2-3 mmoli/litru.
 - c. Energia va fi furnizată doar de intervenția fosfagenelor: ATP și CP.
 - d. Niciunul din punctele enumerate anterior, efortul aerob presupune prestarea activităților fizice în aer liber, fără ținerea-blocarea respirației/apnee, indiferent de valoarea intensității eforturilor și a mecanismelor energetice solicitate.
621. Încercuți enunțurile corecte referitoare la eforturile aerobe:
- a. Mecanismele aerobe sunt mai avantajoase pentru organism datorită eficienței energetice: dintr-o moleculă de glucoză sunt obținute 38 molecule de ATP.
 - b. Eforturile aerobe presupun valori ale frecvenței cardiace care depășesc frecvent 185 pulsații/minut.

- c. Eforturile aerobe sunt prioritar implicate în probele de sprint și în cele de aruncări atletice.
 - d. Eforturile aerobe presupun frecvent intensități reduse și medii care permit desfășurarea efortului pe termen îndelungat, reacțiile aerobe eliberând energia mai lent decât cele anaerobe.
 - e. Eforturile aerobe permit atingerea unor intensități maxime de efort, fără ca activitatea să poată dura prea mult-maxim 1 minut-, datorită instalării rapide a stării de oboseală.
622. Încercuți enunțurile corecte referitoare la eforturile anaerobe:
- a. Efortul anaerob nu este la fel de eficient energetic ca cel aerob: din descompunerea anaerobă a unei molecule de glucoză rezultă doar două molecule de molecule de ATP și două de acid lactic.
 - b. Eforturile anaerobe au ca principal scop accelerarea proceselor de refacere, fiind programate după lecții care au presupus solicitări puternice.
 - c. În eforturile anaerobe energia este eliberată extrem de rapid și permite eforturi explozive necesare dezvoltării detentei sau vitezei.
 - d. Eforturile anaerobe sunt determinate de posibilitățile oxidative de la nivelul fibrelor musculare, de numărul și dimensiunea mitocondriilor implicate în procesele de oxidare.
 - e. Cu cât intensitatea efortului este mai mare, cu atât mecanismele anaerobe sunt mai puternic implicate, iar antrenamentele vor permite tolerarea la nivel tisular a unor concentrații crescute de lactat.
623. În funcție de specificitatea efortului, rezistența se clasifică în:
- a. Rezistență aerobă, mixtă și anaerobă.
 - b. Rezistență generală și specială.
 - c. Rezistență globală, regională și locală.
 - d. Rezistență de scurtă, medie și lungă durată.
 - e. Rezistență în regim de viteză, forță, coordonare.
624. În funcție de mecanismele/sursele energetice solícitate, rezistența se clasifică în:
- a. Rezistență globală, regională și locală.
 - b. Rezistență de scurtă, medie și lungă durată.
 - c. Rezistență generală și specială.
 - d. Rezistență aerobă, mixtă și anaerobă.
 - e. Rezistență în regim de viteză, forță, coordonare.

625. În funcție de combinația cu alte aptitudini motrice, rezistența se clasifică în:
- Rezistență în regim de viteză, forță, coordonare.
 - Rezistență generală și specială.
 - Rezistență aerobă, mixtă și anaerobă.
 - Rezistență globală, regională și locală.
 - Rezistență de scurtă, medie și lungă durată.
626. În funcție de durata efortului, rezistența se clasifică în:
- Rezistență aerobă, mixtă și anaerobă.
 - Rezistență globală, regională și locală.
 - Rezistență în regim de viteză, forță, coordonare.
 - Rezistență generală și specială.
 - Rezistență de scurtă, medie și lungă durată.
627. În funcție de nivelul implicării grupelor musculare, rezistența se clasifică în:
- Rezistență generală și specială.
 - Rezistență de scurtă, medie și lungă durată.
 - Rezistență aerobă, mixtă și anaerobă.
 - Rezistență de scurtă, medie și lungă durată.
 - Rezistență globală, regională și locală.
628. Selectați enunțurile corecte cu referire la rezistența generală:
- Presupune acțiuni care vizează dezvoltarea puternică a musculaturii membrelor superioare.
 - Presupune acțiuni care sunt caracterizate de intensitățile specifice fiecărei ramuri de sport în parte.
 - Presupune implicarea dominantă a proceselor anaerobe lactacide.
 - Manifestarea ei depinde de calitatea proceselor de tip aerob care o susțin. Se dezvoltă corespunzător prin programarea eforturilor de durată în tempo uniform la valori ale pulsului de 130-160p/min.
 - Se mai numește și anduranță. Are prioritate în educația fizică școlară datorită particularităților morfo-funcționale ale elevilor pentru primele cicluri de instruire și în cadrul pregătirii grupelor de începători, copii și juniori, scăzând ca pondere în pregătire odată cu avansarea în eșaloanele superioare, în detrimentul rezistenței specifice.
629. Selectați enunțurile corecte cu referire la rezistența specifică / specială:

- a. Se dezvoltă prioritar la grupele de avansați și performanță, asigurând adaptarea superioară la efort competițional. Exemple: rezistența specifică în baschet, hochei, fotbal, box, judo, gimnastică etc.
 - b. În funcție de caracterul ciclic sau aciclic al probelor și ramurilor sportive, rezistența specifică poate fi caracterizată de efort relativ constant –alergări, canotaj, înot, schi fond- sau de efort variabil – judo, scrimă, box, jocuri sportive-.
 - c. Este considerată a fi baza indispensabilă de plecare în procesul dezvoltării rezistenței generale/anduranței și a celorlalte aptitudini motrice, asigurând o capacitate de efort fizic transferabilă de la un tip de activitate la altul.
 - d. Presupune eforturi de intensități foarte reduse și accesibile tuturor categoriilor de populație, frecvența cardiacă nu depășește 120-130 pulsații/min.
630. Selectați dintre enunțurile următoare pe cele care desemnează ramuri și probe sportive caracterizate de rezistență specifică în efort variabil:
- a. Alergările din atletism.
 - b. Patinajul viteză, ciclismul.
 - c. Hocheiul, handbalul.
 - d. Baschetul, fotbalul.
 - e. Canotajul.
 - f. Lupte, judo, box.
 - g. Înotul pe distanțe variabile.
631. Manifestarea rezistenței locale presupune:
- a. Implicarea în efortul de durată a mai puțin de 1/3 din musculatura corpului.
 - b. Implicarea în efortul de durată a 1/3 până la 2/3 din musculatura corpului.
 - c. Implicarea în efortul de durată a cel puțin 2/3 din masa musculară activă.
 - d. Implicarea în efortul de durată a cel mult 1/10 din masa musculară activă.
632. Rezistența de durată medie se referă la:
- a. Sporturile ce implică eforturi de mare intensitate, cu durată între 45 sec. și 2 min. Energia este obținută prin descompunerea anaerobă a glicogenului și conduce la acumularea unor cantități de acid lactic, datorită de oxigen fiind plătită în primele minute post-efort.
 - b. Eforturile care se încadrează între 2-8 min. Presupune furnizarea energiei atât pe baza sistemului aerob cât și anaerob lactacid în

- proporție variabilă/efort mixt, determinată de intensitatea solicitărilor și de gradul de antrenament la momentul respectiv.
- c. Eforturi cu durată care pleacă de la 8-10 minute și pot atinge chiar și câteva ore, solicitările aerobe fiind dominante.
 - d. Activități extrem de intense și care durează cel mult 20 de secunde, fiind susținute de mecanismul anaerob alactacid.
633. Selectați dintre ramurile și probele sportive următoare pe cele care implică manifestarea rezistenței aerobe de lungă durată:
- a. 100 m plat, 100 și 110 m garduri, 200 și 400 m plat și 400 m garduri din atletism.
 - b. Înot pe 100 și 200 m.
 - c. 10000 m alergare, marș, maraton, înot și ciclism pe distanțe lungi.
 - d. 800 și 1500 m din atletism/ probele de semifond
 - e. Reprizele din box, lupte, judo, K1.
634. Rezistența aerobă de lungă durată este structurată pe următoarele 3 diviziuni:
- a. RDL1 cu o durată de maxim 30 min, RDL2 cu valori între 30-90 min, RDL3 cu valori de peste 90 min.
 - b. RDL1 cu o durată de maxim 15 min, RDL2 cu valori între 15-30 min, RDL3 cu valori de peste 30 min.
 - c. RDL1 cu o durată de maxim 10 min, RDL2 cu valori între 10-20 min, RDL3 cu valori de peste 20 min.
 - d. RDL1 cu o durată de maxim 60 min, RDL2 cu valori între 60-120 min, RDL3 cu valori de peste 120 min.
 - e. RDL1 cu o durată de maxim 45 min, RDL2 cu valori între 45-60 min, RDL3 cu valori de peste 60 min.
635. Energia necesară susținerii eforturilor caracteristice rezistenței de lungă durată –cu valori ale efortului de peste 90 minute- este furnizată în special de:
- a. Doar degradarea anaerobă a glicogenului cu acumulare de lactat.
 - b. Degradarea aerobă a acizilor grași.
 - c. Degradarea aerobă exclusivă a glicogenului muscular și hepatic.
 - d. Doar rezervele de fosfagene: ATP și CP.
 - e. Combinația dintre fosfagene și degradarea anaerobă a glicogenului.
 - f. Toate variantele anterioare în proporții relativ egale.
636. Rezistența de tip mixt se caracterizează prin:

- a. Eforturi care pleacă de la pragul de 8-10 minute și pot ajunge la câteva ore, mecanismul principal de eliberare a energiei fiind cel aerob.
 - b. Eforturi care se încadrează în intervalul 2-8 minute, mecanismul de furnizare a energiei fiind o combinație între cel aerob și cel anaerob cu acumulare de lactat, în funcție de durata și variațiile de intensitate ale eforturilor programate.
 - c. Eforturi care se încadrează în intervalul 45 sec-2 minute și care se bazează în special pe energia furnizată de degradarea anaerobă a glicogenului și care are ca efect creșterea acidozei musculare.
 - d. Eforturi scurte maxime de până la 20 secunde și care se bazează în special pe energia furnizată de fosfagene: ATP și CP.
637. Rezistența în regim de coordonare presupune:
- a. Capacitatea organismului de a realiza eforturi fizice caracterizate de complexitate, stabilitate, precizie și eficiență pe un interval de timp cât mai ridicat, fără a afecta calitatea mișcărilor executate. Exemplu: patinaj artistic, înot sincron, finalul jocurilor sportive.
 - b. Posibilitatea organismului de a presta eforturi fizice caracterizate de păstrarea unei viteze cât mai mari pe un interval de timp cât mai lung sau de a menține la nivel scăzut pierderea de viteză. Exemplu: probele de 400m și 800m din atletism.
 - c. Capacitatea de a realiza eforturi explozive –tip aruncări, lovituri, sărituri, șuturi la poartă- fără ca viteza mișcărilor să fie afectată de instalarea stării de oboseală.
 - d. Posibilitatea organismului de a presta eforturi fizice caracterizate de prezența îngreierilor/învingerea unor încărcături pe un interval cât mai mare de timp, fără a diminua nivelul de forță. Exemplu: lupte, haltere, culturism, canotaj.
 - e. Capacitatea de a menține amplitudinea crescută a pozițiilor segmentelor în eforturile statice cât mai mult timp sau de efectuarea mișcări dinamice fără scăderea amplitudinii atinse, de la o repetare la alta.
638. Metodele de dezvoltarea a rezistenței sunt reprezentate de:
- a. Metoda senzorio-motrică și a lucrului cu handicap.
 - b. Metoda balistică, izometrică și a halterofilului.
 - c. Metoda stretchingului pasiv, activ și static.
 - d. Metode bazate pe variația volumului, intensității și antrenamentul pe intervale.
 - e. Metoda lucrului în condiții standardizate, variate și dificile.

639. În metoda eforturilor bazate pe variația volumului se încadrează:
- Procedeul eforturilor continue și uniforme.
 - Procedeul eforturilor variabile.
 - Procedeul eforturilor progresive.
 - Antrenamentul pe intervale.
 - Procedeul eforturilor repetate.
640. Procedeul eforturilor progresive și cel al eforturilor variabile fac parte din:
- Metodele de dezvoltarea rezistenței bazate pe variația volumului.
 - Metodele destinate dezvoltării forței explozive.
 - Metodele de dezvoltare a vitezei de reacție simplă și complexă.
 - Metodele de dezvoltare a rezistenței bazate pe variația intensității.
 - Metodele de dezvoltare a mobilității pasive.
 - Metodele de dezvoltare a simțului ritmului și ambidextriei.
641. Antrenamentul pe intervale face parte din:
- Metodele de dezvoltare a rezistenței bazate pe variația volumului și intensității.
 - Metodele de dezvoltare a vitezei de reacție și execuție.
 - Metodele de dezvoltare a flexibilității active.
 - Metodele de dezvoltare a forței maxime și submaxime.
 - Metodele de dezvoltare a rezistenței bazate pe variația intensității.
 - Metodele de dezvoltare a rezistenței bazate pe variația volumului.
642. Procedeul eforturilor continue și uniforme pentru dezvoltarea rezistenței are următoarele caracteristici:
- Presupune repetări pe distanțe scurte și cu intensități/frecvențe de lucru maxime.
 - Constă în realizarea unui efort de durată fără pauze, intensitatea efortului exprimată prin valorile frecvenței cardiace rămânând la valori constante pe tot parcursul activității.
 - Solicitările sunt de natură aerobă, urmărind dezvoltarea mecanismelor de captare, transport și utilizare a oxigenului.
 - Solicitările sunt foarte puternice și se bazează pe degradarea anaerobă a glicogenului muscular.
643. Încercuți două dintre caracteristicile specifice procedurii eforturilor continue și uniforme, utilizat pentru dezvoltarea rezistenței, din următoarele enunțuri:
- Volumul de efort este exprimat prin număr de serii și repetări, efectuate cu intensitate variabilă/fluctuantă de la o repetare la alta.

- b. Nu există echilibru funcțional/starea de steady-state, pentru că aportul de oxigen la țesuturi nu poate acoperi necesarul.
 - c. Se aplică ușor în educația fizică școlară, ameliorând rezistența generală/anduranța.
 - d. În activitatea sportivă de performanță este utilizată frecvent cu sportivii începători, iar de cei avansați în perioada de pregătire generală, sau ca variantă de refacere după competiții.
644. Procedul eforturilor repetate, utilizat pentru dezvoltarea rezistenței are următoarele caracteristici:
- a. Intensitatea efortului rămâne constantă pe parcursul lecției respective-adică este desfășurat efortul în condiții standard- iar volumul de efort, exprimat în distanțe sau repetări poate varia. Exemplu: 3-4rep.x600m la 50% din viteza maximă.
 - b. Pauza acordată după fiecare repetare trebuie să permită reluarea următoarei unități de efort la aceeași intensitate.
 - c. Se adresează exclusiv capacității de efort aerob.
 - d. Distanțele scurte parcurse în tempouri mai ridicate solicită puternic componenta anaerobă, iar cele mai lungi parcurse în tempouri mai scăzute, sau cel mult apropiate de intensitatea efortului din proba respectivă au o solicitare aerobă mai pronunțată.
645. Procedul eforturilor variabile –utilizat în dezvoltarea rezistenței- are următoarele caracteristici:
- a. Presupune menținerea constantă a intensității eforturilor pe parcursul întregii activități, indiferent că aceasta se bazează pe efort continuu sau pe efort fracționat.
 - b. Se bazează exclusiv pe solicitări anaerobe alactacide, scurte și foarte intense.
 - c. Este caracterizat de constanța volumului de lucru –distanță sau număr de repetări planificat- și de fluctuații ale intensității în cadrul aceleiași activități, atât în cazul efortului continuu cât și în cel repetat.
 - d. Datorită alternării tempourilor de lucru sunt determinate solicitări mai puternice și complexe asupra organismului, comparativ cu procedul eforturilor continue și uniforme, ceea ce presupune efort volitiv pentru depășirea senzațiilor de epuizare, generate de intensitățile ridicate.
646. Metoda Fartlek sau speed-play / joc de viteză presupune.
- a. Repetări pe distanțe scurte și cu pauze scurte pentru a permite refacerea integrală a capacității de efort.

- b. Alergări de durată pe distanțe lungi, fără a fluctua intensitatea efortului/tempoul este constant.
 - c. Repetări fracționate pe distanțe medii și intensități submaximale, cu pauze incomplete de revenire.
 - d. Alergări de durată cu alternarea intensităților/tempourilor de lucru pe diferite porțiuni de traseu, planificate anterior sau decise pe moment, în funcție de cum este resimțit efortul de fiecare persoană.
647. Selectați din variantele următoare pe aceea care corespunde procedurii eforturilor repetate și variabile, specific dezvoltării rezistenței:
- a. 6 x 800m: 50%, 55%, 60%, 65%, 70%, 75%.
 - b. 6 x 800m: 85%, 80%, 70%, 65%, 60%, 50%.
 - c. 6 x 800m: 65%, 65%, 65%, 65%, 65%, 65%.
 - d. 6 x 800m: 50%, 65%, 60%, 70%, 65%, 75%.
648. Procedul eforturilor progresive –destinat dezvoltării rezistenței, ca variantă a metodelor bazate pe variația intensității- presupune:
- a. Creșterea gradată a tempourilor de lucru pentru aceeași unitate de efort continuu sau de la o repetare la alta în cazul antrenamentului pe părți egale.
 - b. Alternarea tempourilor de lucru pentru eforturile continue sau pentru repetările efectuate din cadrul eforturilor fracționate.
 - c. Scăderea tempourilor de lucru pentru aceeași unitate de efort continuu sau de la o repetare la alta în cazul antrenamentului pe părți egale.
 - d. Menținerea constantă a tempourilor de lucru pentru eforturile continue sau pentru repetările efectuate din cadrul eforturilor fracționate.
649. Selectați dintre variantele următoare pe cele care se încadrează în caracteristicile procedurii eforturilor progresive și continue:
- a. 2000m: 400m/50% + 400m/65% + 400/40% + 400m 70% + 400m/60%.
 - b. 2000m: alergare în tempou uniform la 60% din posibilitățile maxime.
 - c. 2000m: 400m/50% + 400m/55% + 400/60% + 400m 65% + 400m/70%.
 - d. 2000m: 100m/90% + 300m/70% + 400/65% + 400m 60% + 800m/55%.

650. Selectați dintre variantele următoare pe cele care se încadrează în caracteristicile procedurii eforturilor progresive și fracționate:
- 4 x 1000m – 3min și 58sec, 4min și 10sec, 3min și 45 sec, 4 min și 5 sec.
 - 4 x 1000m – 3min și 58sec, 4min și 5sec, 4min și 10sec, 4 min și 15 sec.
 - 4 x 1000m – toate repetările la 4min și 5sec.
 - 4 x 1000m – 4min și 25sec, 4min și 15sec, 4min și 10sec, 4 min.
651. Denumirea de antrenament pe intervale vine de la:
- Intervalele de timp / pauzele dintre repetări sau împărțirea / fracționarea distanțelor sau reprizelor de lucru ce vor fi parcurse în lecție.
 - Intervalele de timp dintre lecții/antrenamente.
 - Intervalele de timp la care alternează microciclurile de intensitate ridicată cu cele de descărcare.
 - Intervalele/spațiile existente între sportivi sau elevi pe parcursul desfășurării activității efective.
652. Regula de bază a antrenamentului pe intervale este:
- Pauzele dintre repetări vor asigura refacerea integrală a capacității de efort pentru următoarea repetare, similar eforturilor programate pentru dezvoltarea vitezei.
 - Nu există pauze acordate între repetări, efortul are un caracter continuu, până la extenuarea și abandonul celor implicați, urmărindu-se astfel solicitări la cel mai înalt nivel posibil și depășirea limitelor individuale.
 - Pauza dintre repetări să nu permită o revenire completă a organismului, apreciindu-se că valori ale pulsului de 120-130p/min sunt optime pentru a relua o nouă repetare.
653. Mijloacele utilizate în cadrul antrenamentului pe intervale sunt:
- Doar bucățile de traseu, distanțele variabile care pot fi repetate și parcurse prin alergare.
 - Doar structurile tehnico-tactice din jocuri sportive.
 - Doar circuite, exerciții cu obiecte.
 - Doar mijloace din înot, ciclism etc.
 - Toate tipurile prezentate la punctele anterioare, cărora li se pot adăuga și alte structuri.
654. Avantajele antrenamentului pe intervale se referă la faptul că:

- a. Asigură dezvoltarea exclusivă a posibilităților aerobe ale organismului.
 - b. Este extrem de accesibil, solicitările sunt reduse, fiind recomandat a fi utilizat prioritar la clasele/vârstele mici.
 - c. Îmbunătățește funcția cardio-vasculară, obișnuiește elevii cu determinarea valorilor pulsului și dozarea efortului.
 - d. Este mai puțin plictisitor decât eforturile de durată, determină o puternică capacitate de concentrare și mobilizare, reclamă rezistență psihică, asigură solicitări fizice puternice.
655. Pauzele standardizate acordate între repetări –în funcție de gradul de solicitare și distanțele de lucru- sunt cuprinse pentru antrenamentul pe intervale între:
- a. 10-15 secunde
 - b. 3-6 minute.
 - c. 8-10 minute.
 - d. 30-90 secunde.
 - e. 2-5 minute.
 - f. 5-0 secunde.
656. Dacă valorile frecvenței cardiace revin după acordarea pauzei între două repetări la 120-130p/minut, atunci:
- a. Efortul va fi sistat pentru că organismul este suprasolicitat și nu se mai poate reface în timp util pentru a continua efortul.
 - b. Efortul va continua în următoarea repetare cu aceeași intensitate utilizată până atunci- se menține constantă intensitatea, pentru că revenirea pulsului are loc în timp util la valorile dorite-.
 - c. Efortul va fi scăzut ca valori ale intensității pentru următoarea repetare, pentru că organismul este prea solicitat și intensitatea actuală este prea mare.
 - d. Intensitatea efortului va fi crescută la următoarea repetare, pentru că organismul se reface prea repede.
657. Scăderea intensității efortului -la următoarea repetare pentru antrenamentul pe intervale- se face atunci când, după acordarea pauzei, valorile frecvenței cardiace sunt:
- a. 140-150 p/minut sau mai mari.
 - b. 120-130 p/minut.
 - c. 100-110 p/minut sau mai mici.
 - d. Nu se scade niciodată intensitatea, se cresc sau micșorează pauzele pentru a doza efortul.

658. Creșterea intensității efortului -la următoarea repetare pentru antrenamentul pe intervale- se face atunci când, după acordarea pauzei, valorile frecvenței cardiace sunt:
- 120-130 p/minut sau peste.
 - 150-160 p/minut.
 - 100-110 p/minut sau mai mici.
 - Nu se crește niciodată intensitatea, se cresc sau micșorează pauzele pentru a doza efortul.
659. Sistarea efortului pentru antrenamentul pe intervale se face atunci când:
- Valoarea frecvenței cardiace după acordarea pauzei scade la 110 p/min.
 - Valoarea frecvenței cardiace după acordarea pauzei scade la 120 p/min.
 - Valoarea frecvenței cardiace după acordarea pauzei scade la 125 p/min.
 - Valoarea frecvenței cardiace după acordarea pauzei scade la 130 p/min.
 - Valoarea frecvenței cardiace nu scade la normalul de 120-130 p/minut nici după scăderea intensității efortului pentru două repetări consecutive.
660. Varianta intensivă a antrenamentului pe intervale se referă la:
- Volume de lucru mari și intensități scăzute.
 - Volume de lucru mici și intensități crescute.
 - Acțiuni adresate mecanismelor glicolitice și fibrelor albe/tip 2a.
 - Acțiuni adresate mecanismelor aerobe și fibrelor roșii/lente.
661. În funcție de durată, intervalele medii de lucru pentru dezvoltarea rezistenței presupun următorul timp alocat efortului:
- 2-8 minute.
 - 3-10 secunde.
 - 10-15 secunde.
 - 30-90 minute.
 - 8-15 minute.
 - 45 secunde-2 minute.
662. Eforturile aerobe intervin prioritar în următoarele momente de efort:
- În primele secunde de efort.
 - Între secundele 45 și primele 2 minute.
 - După primele 2-3 minute de efort, fiind tot mai prezente în furnizarea energiei, cu cât durata efortului va fi mai crescută și

intensitatea acestuia nu este prea mare și permite instalarea stării stabile.

- d. Oricând, durata și intensitatea efortului nu au vreo relevanță.
663. Dintre toate cele 5 trepte ale intensității efortului, cel mai accesibil, respectiv cel mai dificil de suportat este:
- a. Antrenamentul în sistem fosfat, respectiv antrenamentul în consum maxim de oxigen.
 - b. Antrenamentul în sistem fosfat, respectiv antrenamentul la pragul aerob/anaerob.
 - c. Antrenamentul la pragul aerob/anaerob, respectiv antrenamentul în consum maxim de oxigen.
 - d. Antrenamentul dominant aerob, respectiv antrenamentul anaerob bazat pe toleranță la lactat.
664. Valorile frecvenței cardiace de 190-200 p/minut sunt atinse în următoarea variantă/treaptă de intensitate a efortului:
- a. Antrenamentul în consum maxim de oxigen.
 - b. Antrenamentul aerob.
 - c. Antrenamentul la pragul aerob/anaerob.
 - d. Antrenamentul anaerob bazat pe toleranță la lactat.
 - e. Antrenamentul în consum maxim de oxigen.
665. Educarea rezistenței în școală la vârste mici va trebui să se axeze pe:
- a. Eforturi de intensități foarte ridicate, care permit elevilor să-și dezvolte corespunzător capacitatea de efort anaerob lactacid.
 - b. Eforturilor bazate pe complexitate deosebită și pe solicitarea proceselor de coordonare.
 - c. Promovarea lucrului cu rezistențe externe și la aparate de fitness, cu încărcături mari și eforturi care conduc la epuizarea rapidă a organismului.
 - d. Eforturi aerobe, bazate pe intensități reduse sau moderate și uniforme.
 - e. Eforturi programate în baza antrenamentului pe intervale.
666. Se poate trece la dezvoltarea rezistenței specifice diferitelor ramuri de sport, care implică și intensități mai mari, după ce:
- a. A fost suficient de bine dezvoltată rezistența generală/aerobă, ca bază de adaptare pentru eforturile ulterioare de intensități crescute.
 - b. A fost dezvoltată forța maximală dinamică a tuturor grupelor musculare implicate în efort.

- c. A fost dezvoltată forța maximală statică/izometrică a tuturor grupelor musculare implicate în efort.
 - d. Oricând pot fi abordate și eforturile de intensități ridicate, plasticitatea sistemului nervos fiind un factor care favorizează acest aspect iar nivelul posibilităților aerobe nu condiționează acest lucru.
667. Dezvoltarea rezistenței este un proces care impune respectarea în special a:
- a. Fazelor formării deprinderilor motrice
 - b. Principiului intuiției.
 - c. Principiului sistematizării și continuității eforturilor.
 - d. Regulamentului vizând protecția muncii în orele de educație fizică și antrenament sportiv.
668. Pentru dezvoltarea rezistenței se folosesc prioritar următoarele categorii de mijloace:
- a. Alergarea pe distanțe variabile, înotul, ciclismul, ștafetele și parcursurile aplicative.
 - b. Jocurile sportive, sporturile de contact, structurile din majoritatea ramurilor de sport, chiar exercițiile de dezvoltare a forței, cu număr mare de repetări.
 - c. În special exercițiile de dezvoltare a forței maxime.
 - d. În special exercițiile care permit dezvoltarea echilibrului static.
 - e. Doar exercițiile care facilitează dezvoltarea flexibilității pasive.
669. Tema de dezvoltare a rezistenței în lecția de educație fizică va fi plasată:
- a. Doar ca ultimă temă, înaintea revenirii organismului după efort, singură sau combinată cu forța, după parcurgerea acestei teme nu se mai poate programa nimic.
 - b. Doar după tema de dezvoltare a forței, când organismul este deja obosit.
 - c. Doar ca primă temă de lecție, pentru a valorifica energia și capacitatea de concentrare de care organismul dispune după realizarea încălzirii.
 - d. Doar înaintea unei teme care presupune abordarea deprinderilor motrice.
670. Îmbunătățirea performanțelor în probele de rezistență la clasele mai mari și la avansați presupune:

- a. Creșteri continue ale volumelor de lucru-distanțele, numărul de repetări sau intervalul de timp-, cu scăderea progresivă a intensității efortului.
 - b. Creșteri ale intensităților de lucru, atingerea și depășirea pragurilor critice, creșterea capacității de a tolera eforturile mixte și pe cele care presupun acumularea de acid lactic.
 - c. Creșteri puternice ale amplitudinii mișcărilor.
 - d. Desfășurarea activităților în condiții complexe și pe baza unor mișcări ce impun coordonare superioară.
671. Aptitudinea motrică forța reprezintă:
- a. Capacitatea omului de a utiliza la maximum potențialul anatomic de locomoție într-o articulație sau în ansamblul articulațiilor corpului, concretizată prin efectuarea unor mișcări cu amplitudine mare.
 - b. Capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu o rezistență externă sau internă, prin contracția uneia sau mai multor grupe musculare.
 - c. Posibilitatea individuală de a depista și corecta cât mai rapid și mai eficient greșelile individuale de execuție care se manifestă în faza de consolidare a deprinderilor motrice.
 - d. Capacitatea individuală de a reacționa cât mai rapid la stimuli variați.
 - e. Capacitatea de a realiza mișcări cu indici crescuți de rapiditate/iuțeală, la nivel segmentar sau cu întreg corpul.
672. Prin aptitudinea motrică forța se înțelege:
- a. Aptitudinea ce permite omului să învingă o rezistență sau să se opună acesteia printr-un efort muscular intens.
 - b. Capacitatea organismului de a efectua un lucru mecanic de o anumită intensitate, un timp mai îndelungat, fără scăderea eficienței activității depuse, în condițiile reprimării stării de oboseală.
 - c. Capacitatea de a selecționa și efectua rapid și corect acțiuni motrice, adecvate unor situații neprevăzute cu o eficiență crescută.
 - d. Capacitatea de a percepe și învăța cât mai rapid o deprindere motrică.
 - e. Capacitatea de a aplica și combina deprinderile corect și stabil asimilate.
673. Un nivel redus de forță musculară /pregătire deficitară de forță, avea ca rezultat:
- a. Va reduce nivelul de manifestare a vitezei, dar va îmbunătăți amplitudinea și coordonarea mișcărilor.

- b. Va permite un control mai fin asupra mișcărilor.
 - c. Va conduce la creșterea rezistenței la eforturi, datorită faptului că grupele musculare nu sunt dezvoltate suficient/hipertrofiate, iar masa corporală va fi astfel mai scăzută.
 - d. Va avea numai efecte negative asupra nivelului de manifestare a tuturor aptitudinilor motrice și asupra calității deprinderilor motrice realizate.
674. Secțiunea transversală a musculaturii este importantă în manifestarea forței în modul următor:
- a. Forța musculară este direct proporțională cu secțiunea transversală a musculaturii, 1 cm² de fibră secționată dezvoltă între 6-12 kg forță.
 - b. La femei, copii și vârstnici fibrele musculare sunt mai groase/hipertrofiate, la bărbații antrenați sunt mai subțiri.
 - c. Nu are nici un efect favorabil în manifestarea forței, ceea ce contează este doar calitatea proceselor de coordonare.
 - d. Cu cât musculatura este mai hipertrofiată, cu atât forța musculară produsă va fi mai redusă, datorită coordonărilor mai dificile ale acestor grupe musculare.
675. Hiperplazia reprezintă în procesul dezvoltării forței musculare:
- a. Fenomenul de îngroșare a fibrei musculare, rezultat al activării metabolismului proteic.
 - b. Fenomenul de creștere numerică a fibrelor musculare –fenomen încă discutat- ca urmare a diviziunii lor longitudinale, efect al antrenamentelor de forță foarte intense.
 - c. Fenomenul de dezvoltare a forței izometrice.
 - d. Fenomenul de dezvoltare a forței explozive.
 - e. Acțiunea de dezvoltare echilibrată a grupelor musculare.
676. Numărul de unități motorii solícitate dintr-o grupă musculară în timpul eforturilor de forță este dependent de:
- a. Complexitatea legată de precizia și coordonarea mișcărilor respective.
 - b. Amplitudinea pe care mișcarea trebuie realizată.
 - c. Valoarea încărcăturii care trebuie ridicată/învingă: cu cât este mai mare, cu atât numărul de unități motorii solícitate va fi mai mare.
 - d. Capacitatea vitală individuală care influențează potențialul de efort.
677. Legea lui Hanneman, referitoare la ordinea de intrare în contracție a tipologiei fibrelor musculare precizează:

- a. În eforturile cu încărcături reduse sunt angrenate în contracție simultan și sincronizat toate tipurile de fibre musculare: tip1/lente și tip 2/rapide.
 - b. În eforturile cu încărcături medii sunt angrenate în contracție mai întâi fibrele de tip 2/rapide și apoi cele lente/tip1.
 - c. În eforturile cu încărcături maximale vor intra în contracție doar fibrele de tip 1/lente.
 - d. Întâi sunt implicate în contracție fibrele lente/tip1 și apoi cele rapide/tip2. Fibrele rapide/de tip 2 vor fi solicitate după implicarea celor lente doar în cazul încărcăturilor medii care permit mișcări efectuate rapid, iar încărcăturile maximale solicită toate tipurile de fibre: lente și rapide.
678. Coordonarea intramusculară și coordonarea intermusculară se referă la:
- a. Cea intramusculară la capacitatea de a sincroniza simultan cât mai multe unități motorii și fibre musculare pentru contracții energice și rapide.
 - b. Cea intermusculară la capacitatea grupelor musculare care produc mișcarea de a acționa sinergic, dar și la capacitatea de inhibare a contracțiilor antagoniștilor care se vor opune realizării mișcării.
 - c. Cele două tipuri de coordonări acționează exact invers acțiunilor prezentate la punctele a și b.
 - d. Nu există diferențe între ele, ambele presupun coordonarea diferitelor grupe musculare sau fibre din cadrul anumitor grupe, pentru a facilita manifestarea forței musculare.
679. Ritmul circadian/variațiile diurne au următoarea influență asupra manifestării valorii forței musculare:
- a. Valorile cele mai bune sunt înregistrate noaptea târziu, după ora 22⁰⁰.
 - b. Valorile cele mai bune sunt înregistrate la prânz, între 12⁰⁰ și 13⁰⁰.
 - c. Dimineața, datorită faptului că valorile mai ridicate de testosteron – implicat în creșterea forței musculare- sunt atinse în această perioadă, comparativ cu valorile înregistrate după-amiaza.
 - d. Nu este importantă ora de programare și nici respectarea unui orar de dezvoltare a forței ci doar alimentația hiperproteică este suficientă pentru a înregistra salturi spectaculoase.
680. Factorii psihici - Capacitatea de concentrare a atenției, puterea volitivă, rezistența la factorii de stres, echilibrul emoțional, motivația-pot explica și favoriza următoarele manifestări ale forței musculare:

- a. Sunt favorizanți doar pentru manifestarea forței în regim de rezistență.
 - b. Sunt favorizanți doar pentru manifestarea forței în regim de viteză.
 - c. Sunt favorizanți doar pentru manifestarea forței în regim de coordonare.
 - d. Sunt favorizanți doar pentru manifestarea forței izometrice și izotonice maxime.
 - e. Permit manifestarea la nivel superior a tuturor tipurilor de forță – maximă, explozivă sau în regim de rezistență- și pot justifica performanțele superioare neobișnuite apărute în situații speciale: supramotivare, teamă exagerată, reacții de apărare etc.
681. Utilizarea eforturilor și încărcăturilor maxime pentru dezvoltarea forței sunt contraindicate în următoarele cazuri:
- a. La sportivii de mare performanță, în special în lupte și haltere.
 - b. La copii până la finalizarea proceselor de maturizare și în special la nivelul ciclului primar și gimnazial.
 - c. Pentru toate categoriile de vârstă și ramurile de sport, deoarece lucrul cu aceste încărcături va conduce sigur la accidentări.
 - d. Atunci când se dorește testarea/determinarea nivelului maxim la care se află forța musculară pentru anumite grupe musculare sau cea generală.
682. Deosebiri în secreția hormonală, masa musculară mai redusă și procentul de țesut adipos superior sunt factori care determină la femei valori mai reduse ale forței musculare, comparativ cu bărbații, la următorul nivel:
- a. Femeile au în medie valori ale forței musculare la aproximativ 50% față de cea a bărbaților.
 - b. Femeile au în medie valori ale forței musculare la aproximativ 60% față de cea a bărbaților.
 - c. Femeile au în medie valori ale forței musculare la aproximativ 75% față de cea a bărbaților.
 - d. Femeile au în medie valori ale forței musculare la aproximativ 95% față de cea a bărbaților.
 - e. Valorile sunt egale, valoarea forței depinde în principal de capacitatea de concentrare mentală, nu de factorii enumerați anterior.
683. Contractiile musculare dinamice sunt de 3 tipuri:
- a. Concentrice, izometrice, mixte.
 - b. Excentrice, izometrice, mixte.

- c. Izokinetice, concentrice, izometrice.
 - d. Izometrice, mixte, izokinetice.
 - e. Concentrice, excentrice și izokinetice.
684. Conracțiile musculare dinamice concentrice presupun:
- a. Scurtarea fibrelor din grupele musculare care produc mișcarea și învingerea rezistenței externe/încărcăturii cu care se lucrează.
 - b. Alungirea fibrelor din grupele musculare care produc mișcarea și cedarea la acțiunea rezistenței externe/încărcăturii cu care se lucrează.
 - c. Tensionarea grupelor musculare fără a se produce însă mișcare de învingere sau cedare/fără producere de lucru mecanic.
 - d. Combinarea între acțiunea de învingere și cea de cedare pentru aceeași mișcare la nivelul grupei musculare vizate.
685. Conracțiile musculare dinamice excentrice presupun:
- a. Tensionarea grupelor musculare fără a se produce însă mișcare de învingere sau cedare/fără producere de lucru mecanic.
 - b. Alungirea fibrelor din grupele musculare care produc mișcarea și cedarea la acțiunea rezistenței externe/încărcăturii cu care se lucrează.
 - c. Scurtarea fibrelor din grupele musculare care produc mișcarea și învingerea rezistenței externe/încărcăturii cu care se lucrează.
 - d. Combinarea între acțiunea de învingere și cea de cedare pentru aceeași mișcare la nivelul grupei musculare vizate.
686. Conracțiile musculare izokinetice/izocinetice presupun:
- a. Realizarea unor viteze de lucru constante pe toată cursa mișcării, în cazul conracțiilor dinamice, datorită lucrului la aparate speciale. Principalul avantaj este reprezentat de faptul că musculatura va lucra maximal pe tot parcursul mișcării, eliminându-se punctele slabe din celelalte tipuri de conracție.
 - b. Realizarea unor viteze variabile de execuție pe cursa mișcării, atât în conracțiile de cedare, cât și în cele de învingere.
 - c. Doar tensionarea puternică a grupelor musculare interesate, ceea ce va conduce la câștiguri rapide și mari în forță musculară.
 - d. Combinarea conracțiilor dinamice cu cele statice pe parcursul aceleiași mișcări.
687. Conracțiile musculare izometrice/statice presupun:
- a. Tensionarea musculaturii fără a se produce mișcare/lucru mecanic. Utilizarea lor generează tensiuni superioare celor de tip cedare sau

- învingere, efortul maximal durează mai mult și din acest motiv câștigul în forță va fi mai rapid.
- b. Alungirea fibrelor din grupele musculare care produc mișcarea și cedarea la acțiunea rezistenței externe/încărcăturii cu care se lucrează.
 - c. Scurtarea fibrelor din grupele musculare care produc mișcarea și învingerea rezistenței externe/încărcăturii cu care se lucrează.
 - d. Combinarea/alternarea contracțiilor concentrice cu cele excentrice pe parcursul realizării mișcărilor.
688. Contractiile auxotonice/mixte se manifestă prin:
- a. Combinarea contracțiilor dinamice cu cele izometrice, pe parcursul mișcărilor mușchii își modifică atât tensiunea, cât și lungimea, fiind cele mai des întâlnite tipuri de contracție în mișcările naturale.
 - b. Scurtarea fibrelor din grupele musculare care produc mișcarea și învingerea rezistenței externe/încărcăturii cu care se lucrează.
 - c. Alungirea fibrelor din grupele musculare care produc mișcarea și cedarea la acțiunea rezistenței externe/încărcăturii cu care se lucrează.
 - d. Tensionarea musculaturii fără a se produce mișcare/lucru mecanic. Utilizarea lor generează tensiuni superioare celor de tip cedare sau învingere, efortul maximal durează mai mult și din acest motiv câștigul în forță va fi mai rapid.
689. În funcție de gradul de generalitate și participarea grupelor musculare, forța musculară se clasifică în:
- a. Forță maximă și relativă.
 - b. Forță ciclică și aciclică.
 - c. Forță aerobă și anaerobă.
 - d. Forță statică, dinamică și mixtă.
 - e. Forță generală și specifică.
 - f. Forță de execuție și repetiție.
690. În funcție de tipologia contracțiilor musculare, forța se clasifică în:
- a. Forță maximă/absolută și forță relativă.
 - b. Forță dinamică/izotonică, statică/izometrică și mixtă.
 - c. Forță generală și specifică.
 - d. Forță mentală și musculară.
 - e. Forță în regim de rezistență, viteză, coordonare.
691. În funcție de capacitatea de efort, forța musculară se clasifică în:
- a. Forță în regim de rezistență, viteză, coordonare.

- b. Forță generală și specifică.
 - c. Forță maximă/absolută și forță relativă.
 - d. Forță dinamică/izotonică, statică/izometrică și mixtă.
 - e. Forță de impact și de amortizare.
692. Forța specifică/specială se referă la:
- a. Forța generată de participarea principalelor grupe musculare/întregul sistem muscular pentru învingerea unor rezistențe variabile în activități fizice cotidiene de muncă sau legate de sportul de masă.
 - b. Cea mai mare valoare a forței pe care o poate genera sistemul neuro-muscular, atât în eforturile statice, cât și în cele dinamice.
 - c. Implicarea în efort a acelor grupe musculare solicitate prioritar în diferite ramuri de sport, sprijinind realizarea mișcărilor specifice cu eficiență ridicată. Exemplu: forța de lovire în box, forța de împingere a greutății la aruncarea din atletism, combinația putere-rezistență la canotaj etc.
 - d. Capacitatea de a presta eforturi de forță pe o perioadă cât mai mare de timp, fără afectarea randamentului activității respective, ca urmare ca manifestării stării de oboseală.
693. Forța statică/izometrică presupune:
- a. Doar tensionarea puternică a grupelor musculare, fără ca musculatura să se scurteze sau să se alungească. Exemplu: tensionarea musculaturii brațelor prin ținerea unei haltere deasupra capului 8-10 secunde.
 - b. Manifestarea eforturilor de cedare sau învingere a încărcăturilor și presupune realizarea unei mișcări de tracțiune, împingere, lovire, ridicare, aruncare, aterizare. Exemple: lovitura de atac din volei, aruncarea la poartă din handbal, șutul la poartă din fotbal, tracțiunile la bară din atârnat.
 - c. Participarea principalelor grupe musculare/întregul sistem muscular pentru învingerea unor rezistențe variabile în activități fizice cotidiene de muncă sau legate de sportul de masă.
 - d. Reprezintă cea mai mare valoare a forței pe care o poate genera sistemul neuro-muscular doar în eforturile dinamice de cedare sau învingere.
694. Forța dinamică/izotonică presupune:
- a. Acțiuni de tensionare puternică a grupelor musculare, fără a afecta lungimea fibrelor musculare, dar cu efecte favorabile asupra valorilor forței maxime.

- b. Alternarea contracțiilor de învingere cu cele izometrice: de exemplu tracțiuni cu menținerea bărbiei deasupra barei timp de 5 secunde.
 - c. Realizarea eforturilor de cedare sau învingere a încărcăturilor, de exemplu mișcări de tracțiune, împingere, lovire, ridicare, aruncare, aterizare etc.
 - d. Calcularea raportului dintre forța maximă produsă de sistemul neuromuscular și valoarea masei corporale.
695. Forța maximă/absolută reprezintă manifestarea următoarelor aspecte:
- a. Doar diferitele forme de combinație a forței musculare cu viteza, reunite în noțiunea de putere musculară.
 - b. Doar formele de combinație a forței musculare cu rezistența.
 - c. Capacitatea organismului uman de a învinge încărcături care se apropie de 85% din potențialul maximal de forță disponibil la momentul respectiv.
 - d. Reprezintă cea mai mare valoare a forței -100%- pe care o poate genera sistemul neuro-muscular, atât în eforturile statice, cât și în cele dinamice.
 - e. Cea mai mare greutate/rezistență externă pe care o poate învinge o persoană într-o singură încercare/repetare în cazul contracțiilor dinamice concentrice.
696. Forța relativă reprezintă:
- a. Reprezintă cea mai mare valoare a forței -100%- pe care o poate genera sistemul neuro-muscular, atât în eforturile statice, cât și în cele dinamice.
 - b. Acțiuni de tensionare puternică a grupelor musculare, fără a afecta lungimea fibrelor musculare, dar cu efecte favorabile asupra valorilor forței maxime.
 - c. Raportul dintre forța maximă/absolută a unei persoane și greutatea sa corporală, adică valoarea forței pe kg/corp, permițând comparația între valorile forței a două sau mai multe persoane de greutate diferită, pentru efectuarea aceleiași mișcări.
 - d. Raportul dintre forța maximă/absolută a trenului superior și forța absolută/maximă a trenului inferior.
 - e. Raportul dintre forța maximă/absolută a membrelor superioare și forța maximă/absolută a membrelor inferioare.
697. Dacă forța maximă/absolută a unei persoane la genuflexiuni cu haltera este de 140 kg, iar persoana respectivă are o masă corporală de 75 kg, atunci valoarea forței relative este:
- a. 2.

- b. 2,5.
 - c. 3.
 - d. 1,5.
 - e. 1,86.
 - f. 1,65.
698. Trei persoane pot ridica separat/individual aceeași încărcătură: maximum 160 kg cu o singură repetare. Prima persoană are o masă corporală de 80 kg, a doua de 91 kg, a treia de 85 kg. Care dintre cele 3 persoane are o forță relativă superioară celorlalte două?
- a. Prima persoană, pentru că are cea mai mică masă corporală.
 - b. A doua persoană, pentru că are o masă corporală mai mare.
 - c. A treia persoană.
 - d. Toate trei au valori egale ale forței relative, deoarece pot ridica maximum aceeași încărcătură.
699. Dacă o persoană are masa corporală de 70 kg și poate ridica maxim 150 kg, a doua persoană are masa corporală de 80 kg și poate ridica maxim 151 kg, a treia persoană are masa corporală de 75 kg și poate ridica maxim 148 kg, care dintre cele trei cazuri prezintă o forță relativă superioară?
- a. Prima persoană.
 - b. A doua persoană pentru că ridică cel mai mult și are masa corporală cea mai mare dintre toate.
 - c. Ultima persoană, pentru că ridică cel mai puțin.
 - d. Toate au o valori egale ale forței relative.
700. Un sportiv poate ridica maxim 200 kg și are o masă corporală de 87 kg. Al doilea poate ridica maxim 196 kg și are o masă corporală de 81 kg. Al treilea poate ridica maxim 185 kg și are o masă corporală de 90 kg. Alegeți varianta care indică ordinea descrescătoare a valorilor forței relative pentru cele 3 cazuri –de la cel mai bun raport până la cel mai slab:-
- a. Primul sportiv, al doilea, al treilea.
 - b. Al doilea, al treilea, primul.
 - c. Al doilea, primul, al treilea.
 - d. Al treilea, al doilea, primul
 - e. Toți prezintă valori egale ale forței relative.
701. Forța în regim de viteză evidențiază:
- a. Capacitatea organismului de a efectua eforturi care au ca dominantă forța, timp îndelungat, învingând fenomenul de oboseală fizică și nervoasă.

- b. Capacitatea sistemului neuromuscular de a învinge sau menține încărcături maximale.
 - c. Capacitatea sistemului neuromuscular de a ceda pe baza contracțiilor excentrice/alungirea fibrelor musculare la încărcăturile supramaximale.
 - d. Posibilitatea sistemului neuromuscular de a realiza eforturi de învingere a unei rezistențe într-un timp cât mai scurt. Este dependentă de nivelul forței maximale și de rapiditatea contracției musculare, factori pe baza cărora se poate optimiza.
702. Combinația forță-viteză este întâlnită în literatura de specialitate și sub următoarele denumiri:
- a. Forță maximală și relativă.
 - b. Forță statică sau izometrică.
 - c. Forță explozivă, putere, detentă, forță de demaraj.
 - d. Forță excentrică și concentrică.
 - e. Rezistență musculară de medie și lungă durată.
703. Forța de demaraj /forța rapidă se referă la:
- a. Posibilitatea de a realiza eforturile maximale chiar de la debutul mișcării/prima fază a acesteia, ceea ce conduce la viteze inițiale de execuție superioare. Exemple: startul, sprintul, loviturile din arte marțiale, mișcările din scrimă-
 - b. Posibilitatea de a ridica/învinge încărcături maximale în eforturi care permit o singură repetare. Exemplu: împins la piept pe bancă cu încărcătură limită/maximă.
 - c. Capacitatea organismului de a efectua eforturi care au ca dominantă forța, timp îndelungat, învingând fenomenul de oboseală fizică și nervoasă.
 - d. Capacitatea sistemului neuromuscular de a ceda pe baza contracțiilor excentrice/alungirea fibrelor musculare la încărcăturile supramaximale. Exemplu: alungirea/cedarea fibrelor musculare la acțiunea de aterizare sau când valoarea încărcăturii depășește limita superioară individuală.
704. Combinația putere-rezistență se manifestă atunci când:
- a. Este solicitată și se manifestă forța maximală a diferitelor grupe musculare, ceea ce permite o singură repetare cu încărcăturile respective.
 - b. Este solicitată capacitatea de a efectua eforturi de forță cu încărcături foarte reduse pe o perioadă mare de timp -6-10 minute-, ceea ce permite sute de repetări consecutive cu încărcăturile respective.

- c. Este solicitată capacitatea de a efectua mișcări de forță în regim de coordonări complexe, specifice doar jocurilor sportive.
 - d. Este solicitată capacitatea de a depune eforturi scurte și intense de câteva secunde și repetate de mai multe ori într-o activitate – ca exemplu capacitatea de realiza sărituri pentru blocaje și lovituri de atac, fără a afecta înălțimea desprinderii, ca urmare a instalării stării de oboseală.
705. Alegeți ordinea/varianta cronologic corectă a fazelor și metodologiei de dezvoltare a forței musculare, conform diferitelor cerințe ale stadiilor antrenamentului sportiv:
- a. Faza de hipertrofie, faza de conversie la putere, faza dezvoltării forței maxime, faza de adaptare anatomică.
 - b. Faza de conversie la putere, faza de adaptare anatomică, faza dezvoltării forței maxime, faza de hipertrofie.
 - c. Faza dezvoltării forței maxime, faza de hipertrofie, faza de adaptare anatomică, faza de conversie la putere.
 - d. Faza de adaptare anatomică, faza dezvoltării forței maxime, faza de conversie la putere, faza de hipertrofie.
 - e. Faza de adaptare anatomică, faza de hipertrofie, faza dezvoltării forței maxime, faza de conversie la putere.
706. Încercuiți dintre următoarele enunțuri pe cele trei care reprezintă metode de dezvoltare a forței maxime:
- a. Metoda contracțiilor excentrice/metoda eforturilor supramaximale.
 - b. Metoda lucrului în circuit.
 - c. Metoda izometriei/contracțiilor izometrice.
 - d. Metoda pliometrică.
 - e. Metoda culturistică/metoda eforturilor segmentare.
 - f. Metoda halterofilului/metoda eforturilor maxime și submaximale.
707. Încercuiți dintre următoarele enunțuri pe cele două care reprezintă metode de dezvoltare a forței explozive:
- a. Metoda lucrului în circuit.
 - b. Metoda pliometrică.
 - c. Metoda halterofilului/metoda eforturilor maxime și submaximale.
 - d. Metoda Power training.
 - e. Metoda contracțiilor izometrice.
 - f. Metoda culturistică/metoda eforturilor segmentare.
708. Selectați dintre următoarele enunțuri pe cele două care reprezintă metode de dezvoltare a forței în regim de rezistență:

- a. Metoda lucrului în circuit.
 - b. Metoda contrarezistenței.
 - c. Metoda contracțiilor izometrice.
 - d. Metoda culturistică/metoda eforturilor segmentare.
 - e. Metoda pliometrică.
 - f. Metoda halterofilului/metoda eforturilor maxime și submaxime.
709. Lucrul cu încărcături supramaximale este posibil doar pentru următorul tip de contracție musculară:
- a. Contracțiile izometrice/eforturi statice.
 - b. Contracțiile izokinetice.
 - c. Contracțiile dinamice de cedare / în care musculatura se alungește lent și progresiv.
 - d. Contracțiile dinamice de învingere / în care musculatura se scurtează rapid, exploziv.
 - e. Contracțiile mixte/auxotonice care implică atât efort izotonic, cât și tensionare musculară izometrică.
 - f. Pentru toate tipurile, dacă nivelul de pregătire este unul foarte bun.
710. Dacă un subiect are o forță maximă care-i permite să lucreze cu 125 kg pentru a executa o genuflexiune, iar haltera are o încărcătură de 130 kg, atunci:
- a. Va putea executa genuflexiunea pe ambele faze –cedare/învingere- fără ajutorul sau sprijinul partenerilor de antrenament, doar prin concentrare superioară.
 - b. Va putea executa genuflexiunea doar cu ajutor pentru ambele faze – cedare/învingere-.
 - c. Va putea executa doar cu ajutor faza de cedare/în care musculatura se alungește și va putea executa singur faza de învingere/în care musculatura se scurtează.
 - d. Va putea executa singur faza de cedare/în care musculatura se alungește și doar cu ajutor faza de învingere/în care musculatura se scurtează.
711. Metoda contracțiilor excentrice are următoarele caracteristici:
- a. Este singura metodă care permite lucrul cu încărcături de 80-85% din posibilitățile maxime de forță.
 - b. Favorizează dezvoltarea forței în regim de rezistență.
 - c. Favorizează dezvoltarea forței explozive/puterii.
 - d. Este singura metodă care permite lucrul cu încărcături supramaximale –peste 100%- prin acțiunea de cedare progresivă și alungire a fibrelor musculare implicate în efort.

- e. Este o variantă utilizată pentru dezvoltarea forței maxime și nu are aplicabilitate în educația fizică școlară ci doar în antrenamentul sportiv, de exemplu în haltere.
712. Metoda halterofilului, întâlnită sub numele de metoda eforturilor maxime și submaxime este utilizată prioritar pentru dezvoltarea:
- Forței dinamice în regim de rezistență.
 - Elementelor capacității coordinative.
 - Vitezei de reacție simple și complexe.
 - Forței maxime.
 - Forței explozive/puterii
 - Forței generale.
713. Metoda halterofilului presupune lucrul cu următoarele valori ale îngruierilor –aplicabile în sportul de performanță-:
- 15-20% pentru sporturile ciclice și 25-30% pentru sporturile aciclice.
 - 20-25% pentru sporturile ciclice și 30-35% pentru sporturile aciclice.
 - 25-30% pentru sporturile ciclice și 35-40% pentru sporturile aciclice.
 - 40-45% pentru sporturile ciclice și 50-55% pentru sporturile aciclice.
 - 70-85% pentru sporturile ciclice și 85-100% pentru sporturile aciclice.
714. Încărcătura maximală/**100%** permite, în cazul lucrului de forță, realizarea următorului număr de repetări fără ajutor:
- 2-3 repetări.
 - O singură repetare.
 - 4 repetări.
 - 6 repetări.
 - 12 repetări.
 - 25 repetări.
715. Încărcătura submaximală de **90%** permite în cazul lucrului de forță, realizarea următorului număr de repetări fără ajutor:
- 4 repetări.
 - O singură repetare.
 - 2-3 repetări.
 - 10-12 repetări.
 - Peste o sută de repetări.
716. Încărcătura de **85%** permite, în cazul lucrului de forță, realizarea următorului număr de repetări fără ajutor:
- 10-12 repetări.

- b. 4 repetări.
 - c. 40-50 repetări.
 - d. 6 repetări.
 - e. 15 repetări.
717. Încărcătura de **75%** permite în cazul lucrului de forță, realizarea următorului număr de repetări fără ajutor:
- a. 6 repetări.
 - b. 10-12 repetări.
 - c. 25 repetări.
 - d. 4 repetări.
 - e. 2-3 repetări.
718. Încărcătura de **50%** permite, în cazul lucrului de forță, realizarea următorului număr de repetări fără ajutor:
- a. 10-12 repetări.
 - b. 15 repetări.
 - c. 40-50 repetări.
 - d. 2-3 repetări.
 - e. 4 repetări.
719. Încărcătura de **30%** permite, în cazul lucrului de forță, realizarea următorului număr de repetări fără ajutor:
- a. 15 repetări.
 - b. 4 repetări.
 - c. 10-12 repetări
 - d. 40-50 repetări.
 - e. Peste 100 de repetări.
720. Metoda halterofilului are următoarele 4 procedee metodice distincte:
- a. Pliometria ușoară, pliometria înaltă, pliometria cu îngreuieri, lucrul în trepte.
 - b. Creșterea continuă a încărcăturii, descreșterea continuă a încărcăturii, contrarezistența, lucrul în circuit.
 - c. Izometria, lucrul în val, lucrul în trepte și eforturile izotonice reduse sau mijlocii.
 - d. Creșterea continuă a încărcăturii, creșterea și descreșterea continuă a încărcăturii, lucrul în val și lucrul în trepte.
721. Selectați dintre variantele următoare pe cele două care presupun creșterea continuă a încărcăturii, din metoda halterofilului:
- a. 70%, 75%, 80%, 85%, 90%, 95%.

- b. 70%, 75%, 70%, 80%, 75%, 85%, 80%.
 - c. 95%, 90%, 85%, 80%, 75%.
 - d. 70%, 80%, 90%, 100%.
722. Selectați dintre variantele următoare pe cea care presupune manifestarea piramidei plate, ca variantă a creșterii și descreșterii continue a încărcăturii, din metoda halterofilului:
- a. 70%, 75%, 70%, 80%, 75%, 85%, 80%.
 - b. 70%, 80%, 90%, 100%.
 - c. 80%, 90%, 90%, 90%, 90%, 90%, 80%.
 - d. 70%, 80%, 90%, 100%, 90%, 80%, 70%.
 - e. 70%, 75%, 80%, 85%, 90%, 95%.
723. Lucrul în val –ca variantă a metodei halterofilului- presupune:
- a. Alternarea permanentă a momentelor de creștere a încărcăturii cu cele de scădere a acesteia, de la o serie la alta, pentru fiecare exercițiu folosit, rata de creștere fiind mereu mai mare decât cea de descreștere.
 - b. Creșterea continuă a încărcăturii de la o serie la alta cu aceeași rată de progres, pentru fiecare exercițiu, până la valoarea maximă a încărcăturii-100%.
 - c. Creșterea continuă a încărcăturii de la o serie la alta cu aceeași rată de progres, pentru fiecare exercițiu, până la valoarea maximală dorită, urmată de scăderi ale încărcăturilor cu aceeași rată pentru următoarele serii, până când se revine la valoarea încărcăturii de plecare.
 - d. Menținerea aceleiași încărcături pentru cel puțin două serii consecutive ale aceluiași exercițiu, urmată de creșterea încărcăturii pentru următoarele serii.
724. Lucrul în val –ca procedeu al metodei halterofilului- conferă următorul avantaj în dezvoltarea forței musculare:
- a. Permite salturi extrem de mari ale încărcăturilor de la o serie la alta, atingând rapid pragurile ce presupun manifestarea forței maxime.
 - b. Este o bună variantă de dezvoltare rapidă a forței explozive/puterii.
 - c. Facilitează acumulări în privința vitezei de reacție și a celei de deplasare.
 - d. Facilitează procesele de refacere și previne accidentările, prin absența creșterilor bruște a încărcăturii.
725. Valurile mari –ca variantă a metodei halterofilului- presupun:

- a. Ratele de creștere și cele de descreștere de la o serie la alta sunt aproape egale, dar cele de creștere sunt ușor superioare celor de descreștere, diferența între ele este mică. Panta de progres a încărcăturilor este lină.
 - b. Rata de creștere este dublă față de rata de descreștere. Panta de progres a încărcăturilor este mai accentuată.
 - c. Ratele de creștere sunt foarte mari comparativ cu cele de descreștere. Varianta prezintă cele mai mari salturi ale încărcăturilor între momentul inițial și cel final al activității.
 - d. Ratele de creștere și descreștere sunt întotdeauna egale, practic se fac serii alternative cu doar două valori ale încărcăturilor.
726. Valurile medii –ca variantă a metodei halterofilului- presupun:
- a. Ratele de creștere sunt foarte mari comparativ cu cele de descreștere. Varianta prezintă cele mai mari salturi ale încărcăturilor între momentul inițial și cel final al activității.
 - b. Ratele de creștere și descreștere sunt întotdeauna egale, practic se fac serii alternative cu doar două valori ale încărcăturilor.
 - c. Ratele de creștere și cele de descreștere de la o serie la alta sunt aproape egale, dar cele de creștere sunt ușor superioare celor de descreștere, diferența între ele este mică. Panta de progres a încărcăturilor este lină.
 - d. Rata de creștere este dublă față de rata de descreștere. Panta de progres a încărcăturilor este mai accentuată.
727. Valurile mici –ca variantă a metodei halterofilului- presupun:
- a. Ratele de creștere și descreștere sunt întotdeauna egale, practic se fac serii alternative cu doar două valori ale încărcăturilor.
 - b. Ratele de creștere și cele de descreștere de la o serie la alta sunt aproape egale, dar cele de creștere sunt ușor superioare celor de descreștere, diferența între ele este mică. Panta de progres a încărcăturilor este lină.
 - c. Ratele de creștere sunt foarte mari comparativ cu cele de descreștere. Varianta prezintă cele mai mari salturi ale încărcăturilor între momentul inițial și cel final al activității.
 - d. Rata de creștere este dublă față de rata de descreștere. Panta de progres a încărcăturilor este mai accentuată.
728. Identificați dintre variantele următoare pe cea care presupune existența valurilor mari –ca variantă a metodei halterofilului-:
- a. 80%, 90%, 90%, 90%, 90%, 80%.
 - b. 70%, 75%, 80%, 85%, 90%, 95%.

- c. 70%, 80%, 72%, 82%, 74%, 84%, 76%, 86%
 - d. 70%, 80%, 75%, 85%, 80%, 90%, 85%, 95%
 - e. 70%, 80%, 90%, 100%, 90%, 80%, 70%.
729. Identificați dintre variantele următoare pe cea care presupune existența valurilor medii –ca variantă a metodei halterofilului-:
- a. 70%, 80%, 75%, 85%, 80%, 90%, 85%, 95%
 - b. 70%, 75%, 80%, 85%, 90%, 95%.
 - c. 70%, 80%, 72%, 82%, 74%, 84%, 76%, 86%
 - d. 70%, 80%, 90%, 100%, 90%, 80%, 70%.
 - e. 80%, 90%, 90%, 90%, 90%, 80%.
730. Identificați dintre variantele următoare pe cea care presupune existența valurilor mici –ca variantă a metodei halterofilului-:
- a. 70%, 75%, 80%, 85%, 90%, 95%.
 - b. 70%, 80%, 72%, 82%, 74%, 84%, 76%, 86%
 - c. 70%, 80%, 90%, 100%, 90%, 80%, 70%.
 - d. 70%, 80%, 75%, 85%, 80%, 90%, 85%, 95%
 - e. 70%, 80%, 78%, 88%, 86%, 96%
731. Lucrul în trepte –ca variantă a metodei halterofilului- presupune:
- a. Creșterea continuă a încărcăturii de la o serie la alta cu aceeași rată de progres, pentru fiecare exercițiu, până la valoarea maximă a încărcăturii-100%.
 - b. Menținerea aceleiași încărcături pentru cel puțin două serii consecutive ale aceleiași exercițiu, urmată de creșterea încărcăturii pentru următoarele serii.
 - c. Alternarea permanentă a momentelor de creștere a încărcăturii cu cele de scădere a acesteia, de la o serie la alta, pentru fiecare exercițiu folosit, rata de creștere fiind mereu mai mare decât cea de descreștere.
 - d. Creșterea continuă a încărcăturii de la o serie la alta cu aceeași rată de progres, pentru fiecare exercițiu, până la valoarea maximală dorită, urmată de scăderi ale încărcăturilor cu aceeași rată pentru următoarele serii, până când se revine la valoarea încărcăturii de plecare.
732. Identificați dintre variantele următoare pe cele două care presupun lucrul în trepte –ca variantă a metodei halterofilului-:
- a. 70%, 80%, 72%, 82%, 74%, 84%, 76%, 86%
 - b. 70%, 80%, 90%, 100%, 90%, 80%, 70%.
 - c. 70%, 70%, 80%, 80%, 90%, 90%, 100%, 100%.

- d. 70%, 75%, 80%, 85%, 90%, 95%.
- e. 75%, 75%, 75%, 80%, 80%, 80%, 85%, 85%, 85%.

733. Programarea pe **verticală** a exercițiilor destinate dezvoltării forței musculare are următoarele caracteristici:
- a. Se trece de la un exercițiu la altul, adică se execută alternativ câte o serie pentru exerciții diferite, până când este finalizat numărul total de serii programate pentru fiecare exercițiu.
 - b. Se epuizează toate seriile programate pentru un exercițiu și apoi se trece la seriile următorului exercițiu.
 - c. Necesită mai puțin timp și permite scurtarea pauzelor între serii, organismul își revine mai repede după fiecare serie, pentru că se va lucra o altă grupă musculară.
 - d. Necesită mai mult timp și induce o stare puternică de oboseală, pentru că se lucrează același exercițiu până la epuizarea numărului de serii care-i sunt destinate.
734. Programarea pe **orizontală** a exercițiilor destinate dezvoltării forței musculare are următoarele caracteristici:
- a. Se epuizează toate seriile programate pentru un exercițiu și apoi se trece la seriile următorului exercițiu.
 - b. Necesită mai mult timp și induce o stare puternică de oboseală, pentru că se lucrează aceeași exercițiu până la epuizarea numărului de serii care-i sunt destinate.
 - c. Se trece de la un exercițiu la altul, adică se execută alternativ câte o serie pentru exerciții diferite, până când este finalizat numărul total de serii programate pentru fiecare exercițiu.
 - d. Necesită mai puțin timp și permite scurtarea pauzelor între serii, organismul își revine mai repede după fiecare serie, pentru că se va lucra o altă grupă musculară.
735. Metoda izometriei –cu efecte favorabile asupra manifestării forței musculare și a hipertrofiei- se poate utiliza:
- a. La absolut toate categoriile de vârstă și indiferent de valoarea pregătirii de forță atinsă până la momentul respectiv.
 - b. Doar pentru clasele mici –ciclul primar- pentru a accelera acumulările în privința manifestării forței musculare.
 - c. Pentru persoanele ajunse la vârsta a treia, pentru a preveni scăderile masei musculare și implicit valoarea forței musculare.
 - d. Pentru persoanele cu un bun nivel de dezvoltare a forței, atins prin utilizarea celorlalte metode.

736. Valorile optime ale duratei contracțiilor izometrice și pauzelor dintre acestea, pentru a permite atingerea unor tensiuni musculare de 80-100% din cele maxime, se încadrează pentru antrenamentul sportiv în:
- 1-2 secunde contracția și 10-20 secunde pauza.
 - 3-4 secunde contracția și 30-40 secunde pauza.
 - 8-12 secunde contracția și 90-120 secunde pauza.
 - 14-16 secunde contracția și 40-50 secunde pauza.
 - 18-20 secunde contracția și 30-40 secunde pauza.
737. Utilizarea contracțiilor izometrice pentru dezvoltarea forței la elevi și juniori este posibilă:
- Întotdeauna, nu există contraindicații pentru metoda izometriei, indiferent de vârstă.
 - Doar la nivelul ciclului primar și în prima parte a gimnaziului, utilizate separat, fără a fi combinate cu cele izotonice.
 - La orice vârstă, dar contracțiile trebuie să atingă valoarea de 90-100% din posibilitățile maxime, pentru ca elevii să poată progresa.
 - Doar după finalizarea pubertății, combinate cu cele izotonice, intensitatea celor izometrice nefiind maximală la copii și juniori, adică aproximativ 50-70% pentru marile grupe musculare și un total de 60-90 sec/lecție.
738. Selectați dintre enunțurile următoare pe cele două care exprimă avantaje/beneficii reale ale metodei izometriei, utilizată în dezvoltarea forței musculare:
- Permite câștiguri rapide și manifestarea la nivel înalt a forței grupelor musculare solicitate, comparativ cu contracțiile izotonice.
 - Implică în contracție în egală măsură atât fibrele fazice, cât și pe cele tonice.
 - Poate fi executată într-o multitudine de poziții intermediare ale cursei unei mișcări și nu necesită aparatură complicată, permițând activitatea frontală.
 - Asigură o bună irigare și oxigenare a țesuturilor musculare, facilitează coordonările musculare.
739. Selectați dintre enunțurile următoare pe cele două care exprimă dezavantaje/carențe reale ale metodei izometriei, utilizată în dezvoltarea forței musculare:
- Limitează amplitudinea mișcărilor respiratorii, datorită blocării toracelui la anumite tipuri de mișcări și solicită puternic cordul. Presiunea puternică exercitată la nivelul vaselor musculaturii

solicitate limitează irigarea cu sânge și oxigenarea țesuturilor este deficitară.

- b. Dezvoltarea forței se face mult mai dificil –necesită mai mult timp- și la valori mai slabe celor obținute prin contracții izotonice, datorită tensiunilor musculare mai reduse.
 - c. Nu permite dezvoltarea orientată a forței pe grupele de mușchi solicitate prioritar, în funcție de specificul ramurii de sport sau pe grupele musculare deficitare, ci doar o dezvoltare globală a grupelor musculare.
 - d. Prin lipsa proceselor de coordonare și a mișcării efective nu contribuie la îmbunătățirea motricității, activitatea fibrelor fazice implicate în realizarea mișcărilor nefiind îmbunătățită, așa cum este cea a fibrelor tonice, implicate în susținerea corpului.
740. Manifestarea combinației forță-viteză/putere musculară presupune:
- a. Capacitatea de a realiza contracții cu viteză redusă/controlată și a învinge încărcături maximale:100%.
 - b. Capacitatea de a realiza mișcări de învingere a unor rezistențe în mod repetitiv, continuând efortul pe fond de oboseală.
 - c. Capacitatea de a realiza mișcările exploziv, încercând angrenarea unui număr sporit de unități neuro-musculare rapide.
 - d. Capacitatea de a realiza mișcările cât mai lent, dar cu o precizie superioară.
741. Metoda contracțiilor izotonice/metoda eforturilor mijlocii utilizată pentru dezvoltarea forței explozive, presupune utilizarea următoarelor încărcături:
- a. 10-15% pentru sporturile ciclice și 20-25% pentru sporturile aciclice.
 - b. 15-20% pentru sporturile ciclice și 25-30% pentru sporturile aciclice.
 - c. 20-25% pentru sporturile ciclice și 30-35% pentru sporturile aciclice.
 - d. 30-50% pentru sporturile ciclice și 50-80% pentru sporturile aciclice.
 - e. 50-80% pentru sporturile ciclice și 30-50% pentru sporturile aciclice.
742. Metoda contracțiilor izotonice/metoda eforturilor mijlocii utilizată pentru dezvoltarea forței explozive, presupune:
- a. Utilizarea încărcăturilor submaximale și maximale: 85-100% din forța maximă.
 - b. Efectuarea lentă a mișcărilor cu încărcături cuprinse între 30-80%, pentru un bun control al mișcărilor.
 - c. Viteze de execuție superioare celor atinse în cazul metodelor care dezvoltau forța maximală. Numărul de repetări este mic, pauzele

vor asigura refacerea, efortul va fi întrerupt dacă mișcările nu mai pot fi executate exploziv și s-a instalat oboseala.

- d. Efectuarea repetărilor cu viteză redusă sau medie și după apariția stării de oboseală.
743. Metoda balistică vizează:
- Dezvoltarea forței maxime specifică halterelor prin contracții excentrice sau prin utilizarea lucrului în val și în trepte.
 - Dezvoltarea forței explozive prin acțiuni de aruncare a obiectelor de diferite mase: mingi umplute, săculeți cu nisip, greutăți atletice, buldogi grei etc.
 - Dezvoltarea detentei membrilor inferioare prin pliometrie simplă/ușoară, înaltă sau cu îngreuiere.
 - Dezvoltarea combinației forță-rezistență prin sute de repetări realizate în condiții de oboseală.
 - Dezvoltarea forței generale și proporționalitatea/echilibrul grupelor musculare.
744. Metoda contrarezistenței se bazează în dezvoltarea forței musculare explozive pe:
- Efectuarea mișcărilor cu viteză constantă pe toată cursa.
 - Realizarea contracțiilor izometrice/doar tensionarea puternică a grupelor musculare solicitate.
 - Alternarea vitezelor de lucru și a tipurilor de contracție musculară pe anumite secvențe ale cursei mișcării.
 - Efectuarea mișcărilor cu viteze care scad progresiv până la final.
 - Utilizarea exclusivă a contracțiilor de cedare/excentrice.
745. Selectați ordinea firească a fazelor care compun mișcările asociate metodei contrarezistenței, pentru dezvoltarea forței explozive:
- Faza izometrică/tensionare, faza izotonică/dinamică, faza balistică/explozivă.
 - Faza izotonică/dinamică, faza balistică/explozivă, faza izometrică/tensionare.
 - Faza balistică/explozivă, faza izotonică/dinamică, faza izometrică/tensionare.
 - Faza izotonică/dinamică, faza izometrică/tensionare, faza balistică/explozivă.
746. Varianta actuală a metodei power-training –utilizată pentru dezvoltarea forței explozive specifice diferitelor ramuri și probe sportive- include următoarele 3 tipuri de exerciții:

- a. Exerciții acrobatice/salturi-sărituri, izometrice și cu mingea de fotbal.
 - b. Exerciții acrobatice/salturi-sărituri, cu mingea medicinală și cu mingea de oină.
 - c. Exerciții cu haltera, acrobatice/salturi-sărituri și cu mingea medicinală.
 - d. Exerciții cu haltera, cu extensoare și cu mingea de volei.
 - e. Exerciții cu haltera, acrobatice/salturi-sărituri și cu mingea de baschet.
747. Metoda pliometrică presupune:
- a. Dezvoltarea forței în regim de rezistență prin sute de repetări ale mișcărilor și continuarea efortului pe fond de oboseală musculară și nervoasă.
 - b. Dezvoltarea forței maxime prin lucrul în regim izometric.
 - c. Dezvoltarea forței maxime prin creșterea continuă a încărcăturilor și prin lucrul în valuri mari și medii.
 - d. Dezvoltarea forței maxime prin piramida plată și prin utilizarea lucrului în trepte.
 - e. Dezvoltarea forței explozive prin antrenamentul cu sărituri și presupune cuplarea rapidă a contracțiilor excentrice/cedare cu cele concentrice/învingere, bazate pe reflexul miotatic de întindere - faptul că musculatura se va contracta mai puternic dacă a fost anterior întinsă-.
748. Pliometria simplă -pentru dezvoltarea forței explozive și aplicabilă în educația fizică școlară- presupune utilizarea următoarelor structuri:
- a. Genuflexiuni sau semigenuflexiuni cu haltera încărcată la 85-100% din posibilitățile maxime.
 - b. Sărituri în adâncime 80-110cm de pe diferite obiecte -de exemplu ladă de gimnastică- ,care determină presiuni și tensiuni articulare foarte puternice.
 - c. Exerciții accesibile și cu impact redus: pas săltat și pas sărit, combinații de pași sălțați și pași săriți, sărituri la coardă, sărituri cu pași mici, sărituri pe, peste sau de pe obstacole mai mici de 30-35cm, desprinderi ușoare de pe unul sau ambele picioare.
 - d. Solicitări suplimentare ale organismului în cadrul săriturilor, prin utilizarea diferitelor încărcături: sticle cu nisip, gantere ușoare, bara de halteră, veste cu plumb.
749. Pliometria înaltă, care utilizează săriturile în adâncime, -executate de pe suprafețe ce pot atinge sau depăși puțin 100cm- poate fi folosită cu

- succes și fără riscuri mari ca metodă de dezvoltare a forței explozive în antrenamentul sportiv, atunci când:
- a. Subiectul poate executa genuflexiuni cu o încărcătură egală cu masa sa corporală.
 - b. Subiectul poate executa genuflexiuni cu o încărcătură egală cu jumătate din masa sa corporală.
 - c. Subiectul poate executa genuflexiuni cu o încărcătură egală cu 25% din masa sa corporală.
 - d. Subiectul poate executa genuflexiuni cu o încărcătură egală cu 1,5 ori din valoarea masei sale corporale.
 - e. Subiectul poate executa genuflexiuni cu o încărcătură egală cu dublul masei sale corporale.
750. Pliometria cu îngreuieri presupune:
- a. Sărituri în adâncime 80-110cm de pe diferite obiecte -de exemplu ladă de gimnastică-, care determină presiuni și tensiuni articulare foarte puternice.
 - b. Exerciții accesibile și cu impact redus: pas săltat și pas sărit, combinații de pași sălțați și pași săriți, sărituri la coardă, sărituri cu pași mici, sărituri pe, peste sau de pe obstacole mai mici de 30-35cm, desprinderi ușoare de pe unul sau ambele picioare.
 - c. Solicitări suplimentare ale organismului în cadrul săriturilor, prin utilizarea diferitelor încărcături: sticle cu nisip, gantere ușoare, bara de halteră, veste cu plumb.
 - d. Genuflexiuni sau semigenuflexiuni cu haltera încărcată la 85-100% din posibilitățile maxime.
751. Lucrul în circuit pentru dezvoltarea forței musculare va corespunde în antrenamentul sportiv următoarei faze:
- a. Faza de hipertrofie.
 - b. Faza de adaptare anatomică.
 - c. Fa de dezvoltare a forței maxime.
 - d. Faza de conversie la putere.
752. Lucrul în circuit pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare necesită următoarea măsură organizatorică:
- a. Necesită lucrul frontal/simultan cu elevii care vor executa toți același exercițiu, apoi vor trece la următoarele.
 - b. Necesită lucrul pe perechi bine echilibrate valoric, fiecare pereche executând prin rotație un alt exercițiu față de celelalte perechi.

- c. Necesită împărțirea colectivului pe grupe omogene de elevi, egale cu numărul de stații/ateliere/exerciții care vor fi parcurse, toate grupele trecând cel puțin o dată la fiecare stație.
 - d. Necesită lucrul individualizat, fiecare elev din clasă lucrând singur la câte o stație/atelier.
 - e. Nu necesită decât stabilirea stațiilor/exercițiilor de forță ce vor fi parcurse, fiecare elev alegând să lucreze doar la acele stații care-i convin și-l interesează.
753. Selectați dintre enunțurile următoare pe cele trei care corespund alternanțelor existente la lucrul în circuit pentru dezvoltarea forței musculare:
- a. Alternanța efortului fizic cu cel psihic.
 - b. Alternanța grupelor musculare solicitate de la o stație la alta.
 - c. Alternanța contracțiilor izotonice cu cele izometrice/statice de la o stație la alta.
 - d. Alternanța pozițiilor de lucru utilizate de la o stație la alta.
 - e. Alternanța efortului cu pauza.
 - f. Alternanța deprinderilor de bază cele specifice unor ramuri de sport.
754. După numărul de stații, circuitele medii includ:
- a. 6-8 exerciții/ateliere de lucru.
 - b. 2-3 exerciții/ateliere de lucru.
 - c. 4-5 exerciții/ateliere de lucru.
 - d. 9-12 exerciții/ateliere de lucru.
 - e. 13-16 exerciții/ateliere de lucru.
755. După numărul de stații, circuitele lungi includ:
- a. 4-5 exerciții/ateliere de lucru.
 - b. 9-12 exerciții/ateliere de lucru.
 - c. 6-8 exerciții/ateliere de lucru.
 - d. 13-16 exerciții/ateliere de lucru.
 - e. 3-4 exerciții/ateliere de lucru.
756. După numărul de stații, circuitele scurte includ:
- a. 2-3 exerciții/ateliere de lucru.
 - b. 9-12 exerciții/ateliere de lucru.
 - c. 13-16 exerciții/ateliere de lucru.
 - d. 4-5 exerciții/ateliere de lucru.
 - e. 6-8 exerciții/ateliere de lucru.

757. În funcție de gradul de solicitare, circuitele grele au încărcătura de lucru fixată la:
- La mai puțin de 50% din posibilitățile maxime.
 - La mai mult de 50% din posibilitățile maxime.
 - La valori între 10-20% din posibilitățile maxime.
 - La valori între 20-30% din posibilitățile maxime.
 - La valori între 30-40% din posibilitățile maxime.
758. În funcție de gradul de solicitare, circuitele ușoare au încărcătura de lucru fixată la:
- La valori între 20-30% din posibilitățile maxime.
 - La valori între 30-40% din posibilitățile maxime.
 - La mai puțin de 50% din posibilitățile maxime.
 - La mai mult de 50% din posibilitățile maxime.
 - La valori între 10-20% din posibilitățile maxime.
759. În funcție de gradul de solicitare, circuitele medii au încărcătura de lucru fixată la:
- La valori între 30-40% din posibilitățile maxime.
 - La mai puțin de 50% din posibilitățile maxime.
 - La mai mult de 50% din posibilitățile maxime.
 - La valori între 10-20% din posibilitățile maxime.
 - La valori între 20-30% din posibilitățile maxime.
760. Circuitele de durată –fără pauze între exerciții/ateliere- au influență puternică asupra:
- Forței explozive.
 - Forței maxime statice.
 - Forței maxime dinamice.
 - Coordonării.
 - Rezistenței.
 - Flexibilității.
 - Vitezei de reacție simple și complexe.
761. Selectați enunțurile care se încadrează/corespund circuitului cu intervale/pauze între stații, în varianta extensivă:
- Solicitări și încărcături puternice.
 - Solicitări și încărcături mai slabe, accesibile.
 - Folosită prioritar în antrenamentul sportiv.
 - Folosită și accesibilă în educația fizică școlară.

762. Stabilirea numărului de repetări pentru fiecare stație/exercițiu din circuit se face astfel:
- Se efectuează numărul maxim de repetări cu frecvență superioară pe care elevii îl pot realiza individual la fiecare stație, în timpul alocat de 20, 25, 30, 35 secunde.
 - Se impune de la început un anumit număr de repetări/barem pentru fiecare exercițiu separat, dar pe care toți elevii care execută exercițiul respectiv trebuie să-l realizeze: de exemplu 20 flotări la stația 3.
 - Elevii își aleg singuri numărul de repetări, în funcție de cât cred ei că sunt capabili la fiecare exercițiu.
 - Se testează pentru fiecare exercițiu numărul maxim de repetări pe care fiecare elev în parte îl poate executa. Rezultatul obținut se împarte la 2 sau la 4, în funcție de ce intensitate se planifică și se adaugă o rată de creștere, astfel încât solicitările individuale de la fiecare stație să nu conducă la epuizare totală. De exemplu: $30 \text{ flotări} / 2 + 2 \text{ flotări}$ –rata de creștere- și rezultă 17 repetări la o stație.
763. Metoda culturistică/a eforturilor segmentare sau body-building urmărește acțiuni favorabile asupra următorului tip de forță:
- Forța maximală necesară în lupte, haltere etc.
 - Forța explozivă /puterea de aruncare, start, accelerare, aterizare, lovire, aruncare, reactivă etc.
 - Forța-rezistența, prin influențele puternice asupra proceselor de hipertrofie musculară, datorită faptului că ultimele repetări sunt realizate până la epuizare.
 - Toate tipurile de forță, în egală măsură.
764. Numărul mediu de repetări dintr-un exercițiu pentru dezvoltarea forței în cadrul metodei culturistice/eforturilor segmentare este:
- 3-4 repetări
 - 5-6 repetări.
 - 6-12 repetări.
 - 14-16 repetări.
 - 18-20 repetări.
765. Viteza de execuție a mișcărilor în cadrul metodei culturistice / eforturilor segmentare este:
- Rapidă, explozivă, similară contracțiilor musculare destinate dezvoltării puterii/forței explozive.

- b. Mai mare decât în cazul contracțiilor musculare adresate dezvoltării forței explozive.
 - c. Lentă spre medie, pentru a menține durata contracției și solicitarea musculară mai mult timp.
 - d. Nu are importanță, fiecare persoană își reglează așa cum consideră viteza de execuție și frecvența mișcărilor, rezultatul fiind întotdeauna identic.
766. Rezistența musculară de scurtă durată se manifestă în eforturile care cer atât forță explozivă cât și rezistență, pe următorul interval de timp:
- a. 2-5 minute.
 - b. 30 secunde-2 minute
 - c. 6-10 minute.
 - d. Peste 30 minute
767. Rezistența musculară de durată medie - susține prestarea eforturilor în probe sau activități care se încadrează între:
- a. 30 secunde-2 minute
 - b. 6-10 minute.
 - c. Peste 30 minute
 - d. 2-5 minute.
768. Rezistența musculară de lungă durată - facilitează prestarea eforturilor cuprinse între:
- a. 30 secunde-2 minute
 - b. 6-10 minute sau peste acest prag.
 - c. 2-5 minute.
 - d. 1-20 secunde.
769. În educația fizică școlară, asigurarea posturii corecte presupune acționarea în special asupra următoarelor tipuri de forță și grupe musculare:
- a. Forța statică izometrică la nivelul membrelor superioare.
 - b. Forța dinamică/izotonică la nivelul membrelor inferioare.
 - c. Forța dinamică/izotonică la nivelul membrelor superioare.
 - d. Forța statică izometrică la nivelul membrelor inferioare.
 - e. Forța dinamică la nivelul musculaturii abdominale și a spatelui.
770. Selectați din enunțurile următoare pe cele care se pretează a fi folosite pentru dezvoltarea forței în lecțiile de educație fizică școlară:
- a. Exercițiile cu încărcături maxime și submaxime la aparatele de dezvoltare a forței.

- b. Exercițiile cu încărcături maxime realizate cu haltera și cu ganterele.
 - c. Circuite de dezvoltare a forței cu încărcături cuprinse între 70-95% din posibilitățile maxime individuale pentru fiecare stație.
 - d. Exercițiile cu încărcături mai reduse (mingi medicinale, sticle cu nisip, gantere ușoare, greutatea propriului corp) iar cele bazate pe rezistență externă și încărcături mărite trebuie gradate individualizat.
771. Evoluția indicatorilor de forță musculară este mai puternică la băieți comparativ cu fetele, începând din:
- a. Primele clase din ciclul primar.
 - b. Finalul ciclului primar.
 - c. Prima parte a pubertății.
 - d. A doua parte a pubertății.
 - e. Prima parte a ciclului liceal.
 - f. A doua parte a ciclului liceal.
772. Alternarea exercițiilor de dezvoltare a forței cu cele adresate flexibilității va facilita:
- a. Întinderea fibrelor musculare contractate/scurtate puternic în antrenamentul de forță.
 - b. Scurtarea și mai puternică a fibrelor musculate solicitate în exercițiile de forță bazate pe contracții concentrice/de învingere.
 - c. Nu are nici un efect favorabil, fibrele musculare vor rămâne oricum la valorile/dimensiunile din timpul efortului de scurtare, ele nu mai pot fi ulterior întinse prin exerciții de flexibilitate.
773. Eforturile de forță orientate pe dezvoltarea diferitelor grupelor musculare trebuie:
- a. Să asigure echilibrarea forței agoniști-antagoniști la nivelul articulațiilor, pentru a asigura stabilitatea acestora, prin acționarea prioritară asupra grupelor mai slab dezvoltate.
 - b. Să se axeze doar pe grupele deja puternic dezvoltate și să le neglijeze pe cele slab dezvoltate.
 - c. Să se adreseze doar grupelor musculare de la nivelul trunchiului și abdomenului pentru a asigura o postură corectă, musculatura membrilor superioare și inferioare fiind solicitată constant în activitățile cotidiene: mers, acțiuni de manipulare a obiectelor etc.
 - d. Să se adreseze doar grupelor musculare de la nivelul membrilor superioare și inferioare, implicate în executarea majorității actelor și deprinderilor motrice.

774. În procesul de dezvoltare a forței musculare, alternarea exercițiilor dinamice cu cele statice este posibilă:
- Doar pentru cei care au deja un bun nivel de pregătire a forței musculare.
 - Doar la persoanele de vârstă a treia, pentru a limita procesele de degenerare și atrofie musculară.
 - Doar pentru elevii din ciclurile primar și prima parte a ciclului gimnazial.
 - Doar pentru femei la toate categoriile de vârstă, pentru a limita decalajul de forță existent în comparație cu bărbații.
 - Pentru ambele sexe, la orice categorie de vârstă, fără restricții.
775. În folosirea exercițiilor de forță va trebui evitat:
- Lucrul pentru asigurarea unei proporționalități a maselor musculare la nivel segmentar și intersegmentar.
 - Lucrul cu încărcături ușoare/accesibile și viteze moderate de execuție pentru primele lecții de pregătire.
 - Dozarea diferențiată a încărcăturilor pentru fete, comparativ cu băieții.
 - Folosirea exercițiilor a căror tehnică este insuficient stăpânită, pentru că se pot produce accidentări.
776. În procesul de dezvoltare a forței prin sărituri și aruncări se va insista pe:
- Doar pe execuția mișcărilor cu segmentul cel mai puternic –stângul sau dreptul-, pentru că are o eficiență mai ridicată.
 - Execuții ambidextre, pentru a asigura dezvoltarea echilibrată a musculaturii și forței pentru segmentele perechi, anulând dizarmoniile.
 - Lucrul cu încărcături submaximale și maxime din primele lecții de pregătire, pentru a accelera acumulările în privința forței.
 - Folosirea la clasele mici a pliometriei înalte și a celei cu îngreuiere pentru sărituri și a metodei balistice cu greutate mari pentru aruncări.
777. Selectați enunțurile corecte din afirmațiile următoare cu privire la forța musculară:
- Dezvoltarea forței constituie un scop în sine, fără nicio legătură cu alte obiective urmărite de educația fizică și antrenamentul sportiv.
 - La vârstele mici sunt prioritare acțiunile de dezvoltare a forței maxime prin izometrie, metoda halterofilului și contracții excentrice.

- c. Lucrul în circuit este cea mai des utilizată metodă de dezvoltare a forței explozive.
 - d. Circuitele lungi și intensive sunt adresate în special elevilor din ciclul primar.
 - e. Dezvoltarea forței nu constituie un scop în sine, ea are rol în sprijinirea procesului de dezvoltare corporală armonioasă, de tonifiere a musculaturii de postură, de prevenire a instalării atitudinilor și deficiențelor fizice la nivelul coloanei vertebrale sau altor segmente, de dezvoltare a grupelor musculare implicate prioritar în executarea tehnicii sportive pe diferite ramuri de sport.
778. Abordarea temelor de forță în lecția de educație fizică școlară se face:
- a. Doar ca primă temă, imediat după influențarea selectivă a aparatului locomotor, când organismul are o stare optimă de excitabilitate și nu este obosit.
 - b. Obligatoriu înaintea temelor de viteză și coordonare.
 - c. Obligatoriu înaintea temelor din deprinderi motrice.
 - d. Doar plasată între temele de viteză sau coordonare și cele destinate deprinderilor motrice.
 - e. Doar ca ultimă temă de lecție, înaintea revenirii organismului după efort, pentru că starea de oboseală generată la finalul acestei teme nu mai permite și abordarea eficientă a altor conținuturi tematice din programă.
779. Suplețea/flexibilitatea se definește ca:
- a. Posibilitatea de învățare și dirijare economică și precisă a mișcărilor în timp și spațiu.
 - b. Posibilitatea de a efectua acțiuni motrice pe o perioadă îndelungată de timp, menținând indicatori de eficiență ridicată a activității, prin învingerea stării de oboseală fizică și nervoasă.
 - c. Capacitatea organismului de a efectua cu amplitudine mare acțiunile motrice.
 - d. Capacitatea organismului de a efectua cu iuțeală/rapiditate mișcările segmentelor sau ale corpului în întregime.
 - e. Capacitatea organismului de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu o rezistență internă sau externă.
780. Prin mobilitate sau flexibilitate se înțelege:
- a. Capacitatea de a executa cu ușurință o mișcare amplă.
 - b. Capacitatea de a executa rapid o mișcare.

- c. Capacitatea de a coordona și combina cât mai precis diferite mișcări dificile.
 - d. Capacitatea de a învinge diferite încărcături/rezistențe externe.
 - e. Capacitatea de a efectua mișcările pe perioade de timp cât mai mari, învingând starea de oboseală.
781. Parametrul sau caracteristica definitorie a flexibilității/supleții este:
- a. Viteza de execuție a mișcărilor.
 - b. Durata pe care se pot realiza mișcările.
 - c. Amplitudinea cât mai crescută a mișcărilor.
 - d. Valoarea încărcăturii care poate fi învinsă.
 - e. Complexitatea și dificultatea mișcărilor.
782. Flexibilitatea sau suplețea se referă la:
- a. Capacitatea musculaturii de a se îngroșa/hipertrofia.
 - b. Mobilitatea existentă la nivelul structurilor articulare.
 - c. Capacitatea/proprietatea musculaturii de a se alungi/elasticitatea musculară.
 - d. Combinația dintre mobilitatea la nivel articular și elasticitatea la nivelul fibrelor musculare, aspect ce permite creșterea amplitudinilor mișcărilor.
783. Selectați dintre enunțurile următoare pe cele care exprimă probleme generate de o dezvoltare deficitară a flexibilității:
- a. Scăderea calității, expresivității și eficienței execuției, denaturarea tehnicii de execuție corectă, limitarea mișcărilor.
 - b. Reducerea masei corporale și a taliei.
 - c. Sunt împiedicate/limitate dezvoltarea și valorificarea nivelului atins pentru celelalte aptitudini motrice.
 - d. Scad perimetrul toracic, perimetrul coapsei și gambei, diametrul toracic antero-posterior și cel transvers.
 - e. Scade randamentul în procesul de învățare și consolidare a deprinderilor motrice, prin lungirea etapelor de învățare motrică, creșterea consumului energetic și apariția oboselii.
784. Laxitatea articulară, generată de accidente –entorse, luxații- cu efecte negative asupra stabilității articulației respective, va genera:
- a. O mobilitate optimă/normală a articulației respective.
 - b. O mobilitate limitată / sub cea optimă și chiar apariția redorii articulare.

- c. O mobilitate articulară exagerată, cu valori peste limitele optime, care va genera probleme în controlul, precizia și frânarea mișcărilor.
785. Articulațiile care permit mișcări caracterizate de valori superioare ale mobilității sunt:
- Articulațiile cu un grad de libertate.
 - Articulațiile cu două grade de libertate.
 - Articulațiile cu trei grade de libertate.
 - Articulațiile fixe.
786. Coordonarea are următorul rol în manifestarea flexibilității:
- Nu are vreun rol, cele două aptitudini nu se pot influența reciproc favorabil sau negativ.
 - Cu cât coordonarea mișcărilor este mai slabă, cu atât valorile flexibilității sunt mai ridicate/mai bune.
 - Cu cât coordonarea grupelor musculare este mai bună, cu atât antagoniștii se vor opune mai puțin și nu vor mai frâna mișcările - vor fi mai bine relaxați- iar flexibilitatea va avea valori mai ridicate.
787. Temperatura musculaturii și a mediului extern are următorul rol în manifestarea flexibilității:
- Are un rol favorabil, o încălzire corespunzătoare prin efort a musculaturii va conduce la intensificarea circulației în zonele vizate, cu efecte favorabile asupra manifestării supleței. Încălzirea musculaturii până la 40° C conduce la o îmbunătățire a supleței cu 20%.
 - Are un rol negativ, efortul crescând temperatura în țesuturile solicitate, limitând capacitatea fibrelor de a se întinde și afectând calitatea proceselor de coordonare.
 - Nu are niciun rol, elasticitatea musculaturii și mobilitatea articulațiilor sunt deloc influențate de temperatura externă sau de cea a țesuturilor care produc mișcări de scurtare sau alungire.
788. Valorile cele mai ridicate ale flexibilității sunt înregistrate în intervalul:
- Dimineața foarte devreme: 5⁰⁰-6⁰⁰
 - Noaptea foarte târziu: 23⁰⁰-24⁰⁰
 - La prânz: 12⁰⁰-13⁰⁰
 - În a doua parte a dimineții: 10⁰⁰-11⁰⁰
 - După amiaza: 16⁰⁰-17⁰⁰

789. Valorile cele mai ridicate ale flexibilității sunt înregistrate la:
- La copii, dacă se lucrează corespunzător, și datorită faptului că aceștia nu au încheiate procesele de maturizare morfologică a articulațiilor, ligamentelor, tendoanelor și musculaturii.
 - La fete comparativ cu băieții, datorită predilecției de a se axa pe exerciții care solicită suplețea și precizia mișcărilor.
 - La bătrâni, deoarece pot valorifica experiența motrică și acumulările de o viață.
 - La adulți, datorită finalizării proceselor de maturizare, care le permit să atingă rezultate maxime pentru toate aptitudinile motrice.
790. Solicitățile puternice, oboseala fizică și nervoasă au următorul impact asupra manifestării flexibilității:
- Nu au nici un efect pozitiv sau negativ, pentru că fibrele musculare se scurtează sau se alungesc la fel, în condiții de suprasolicitare sau odihnă a sistemului neuromuscular.
 - Au efect pozitiv, pentru că obligă articulațiile și musculatura să lucreze pe fond de stres fizic și psihic, ceea ce conduce la valori mai mari ale flexibilității.
 - Au efect negativ, pentru că oboseala musculară și psihică accentuată limitează reactivitatea fibrelor musculare și calitatea coordonărilor, reducând și valoarea amplitudinilor mișcărilor.
791. În funcție de specificitatea activităților motrice, suplețea/mobilitatea/flexibilitatea se împarte în:
- Flexibilitate activă și pasivă.
 - Flexibilitate ciclică și aciclică.
 - Flexibilitate generală și specifică.
 - Flexibilitate aerobă și anaerobă.
 - Flexibilitate maximă și relativă.
792. În funcție de factorii care produc mișcarea, suplețea/mobilitatea/flexibilitatea se împarte în:
- Mobilitate activă dinamică și statică, respectiv mobilitate pasivă.
 - Mobilitate generală și specifică.
 - Mobilitate limitată și ridicată.
 - Mobilitate lentă și explozivă.
 - Mobilitate minimă și maximă.
793. Mobilitatea specială/specifică se referă la:

- a. Capacitatea de a efectua mișcări elementare și variate cu amplitudine ridicată, implicând principalele articulații și segmente corporale.
 - b. Solicitări doar la nivelul articulațiilor care se implică în efectuarea tehnicii specifice ramurii de sport. Exemplu: mobilitatea specifică jucătorilor de handbal, gimnaștilor, aruncătorilor de disc, tenismenilor, acrobaților de circ etc.
 - c. La mobilitatea specifică mișcărilor care presupun solicitări doar la nivelul coloanei vertebrale.
 - d. La mobilitatea specifică mișcărilor care presupun solicitări doar la nivelul membrelor superioare.
 - e. La mobilitatea specifică mișcărilor care presupun solicitări doar la nivelul membrelor inferioare.
794. Mobilitatea activ dinamică se referă la:
- a. Valorile mobilității atinse prin intervenția forțelor externe (acțiunea partenerului, propria greutate corporală, diferite aparate) care permit atingerea unor valori superioare.
 - b. Valorile mobilității atinse prin repetarea mișcărilor și creșterea progresivă a valorilor amplitudinii de la o repetare la alta, fără menținerea statică a poziției la atingerea valorii maxime.
 - c. Valorile mobilității atinse prin menținerea unor poziții care permit atingerea amplitudinii maxime, musculatura fiind tensionată izometric fără a produce mișcare.
 - d. Combinarea acțiunilor pasive, dinamice și statice pentru atingerea unor valori superioare ale amplitudinii mișcărilor.
795. Mobilitatea activ statică se referă la:
- a. Combinarea acțiunilor pasive, dinamice și statice pentru atingerea unor valori superioare ale amplitudinii mișcărilor.
 - b. Valorile mobilității atinse prin intervenția forțelor externe (acțiunea partenerului, propria greutate corporală, diferite aparate) care permit atingerea unor valori superioare.
 - c. Valorile mobilității atinse prin repetarea mișcărilor și creșterea progresivă a valorilor amplitudinii de la o repetare la alta, fără menținerea statică a poziției la atingerea valorii maxime.
 - d. Valorile mobilității atinse prin menținerea unor poziții care permit atingerea amplitudinii maxime, musculatura fiind tensionată izometric fără a produce mișcare.
796. Mobilitatea pasivă se referă la:
- a. Valorile mobilității atinse prin intervenția forțelor externe (acțiunea partenerului, propria greutate corporală, diferite aparate) care

permit atingerea unor valori superioare celorlalte tipuri de mobilitate.

- b. Valorile mobilității atinse prin repetarea mișcărilor și creșterea progresivă a valorilor amplitudinii de la o repetare la alta, fără menținerea statică a poziției la atingerea valorii maxime.
 - c. Valorile mobilității atinse prin menținerea unor poziții care permit atingerea amplitudinii maxime, musculatura fiind tensionată izometric fără a produce mișcare.
 - d. Combinarea acțiunilor pasive, dinamice și statice pentru atingerea unor valori superioare ale amplitudinii mișcărilor.
797. Cele mai ridicate valori ale amplitudinii mișcărilor se obțin în cazul mobilității:
- a. Statice: tensionarea izometrică a musculaturii în poziția de maximă amplitudine.
 - b. Pasive: amplificarea cursei mișcării prin intervenția factorilor externi: partener, kinetoterapeut, scripeți, dispozitive special construite, automanipularea anumitor segmente.
 - c. dinamice: repetarea mișcărilor și creșterea progresivă a amplitudinii acestora până la valoarea limită.
 - d. Valorile sunt egale pentru cele trei variante enumerate anterior.
798. Selectați dintre următoarele acțiuni, pe cele care presupun mijloace de dezvoltare a mobilității dinamice active:
- a. Automanipularea membrului inferior cu ajutorul membrilor superioare, amplificarea extensiei spatelui de către partener, deplasarea unor segmente cu ajutorul scripeților etc.
 - b. Menținerea pozițiilor de fandare înainte sau laterală timp de câteva secunde, menținerea flexiei gambei pe coapsă la amplitudine maximă pentru întinderea musculaturii, fixarea membrilor inferioare la scară fixă în poziție de amplitudine maximă și menținerea acestei poziții etc.
 - c. Acțiuni dinamice care presupun balansări, pendulări, rotări, mișcări efectuate cu arcuire, în care amplitudinea crește gradat de la o repetare la alta: rotarea brațelor cu amplitudine și viteză care cresc progresiv, balansarea unui membru inferior înainte-înapoi cu viteză și amplitudine progresivă.
799. Selectați dintre următoarele acțiuni, pe cele care presupun mijloace de dezvoltare a mobilității statice/izometrice:
- a. Menținerea pozițiilor de fandare înainte sau laterală timp de câteva secunde, menținerea flexiei gambei pe coapsă la amplitudine

maximă pentru întinderea musculaturii, fixarea membrilor inferioare la scară fixă în poziție de amplitudine maximă și menținerea acestei poziții etc.

- b. Acțiuni dinamice care presupun balansări, pendulări, rotări, mișcări efectuate cu arcuire, în care amplitudinea crește gradat de la o repetare la alta: rotarea brațelor cu amplitudine și viteză care cresc progresiv, balansarea unui membru inferior înainte-înapoi cu viteză și amplitudine progresivă.
 - c. Automanipularea membrului inferior cu ajutorul membrilor superioare, amplificarea extensiei spatelui de către partener, deplasarea unor segmente cu ajutorul scripeților etc.
800. Selectați dintre următoarele acțiuni, pe cele care presupun mijloace de dezvoltare a mobilității pasive:
- a. Automanipularea membrului inferior cu ajutorul membrilor superioare, amplificarea extensiei spatelui de către partener, deplasarea unor segmente cu ajutorul scripeților etc.
 - b. Menținerea pozițiilor de fandare înainte sau laterală timp de câteva secunde, menținerea flexiei gambei pe coapsă la amplitudine maximă pentru întinderea musculaturii, fixarea membrilor inferioare la scară fixă în poziție de amplitudine maximă și menținerea acestei poziții etc.
 - c. Acțiuni dinamice care presupun balansări, pendulări, rotări, mișcări efectuate cu arcuire, în care amplitudinea crește gradat de la o repetare la alta: rotarea brațelor cu amplitudine și viteză care cresc progresiv, balansarea unui membru inferior înainte-înapoi cu viteză și amplitudine progresivă.
801. Noțiunea de **rezervă de mobilitate** reprezintă:
- a. Diferența dintre valorile mobilității dinamice active și a celei statice, pentru aceeași articulație.
 - b. Diferența dintre mobilitatea maximă atinsă la 14-16 ani într-o articulație și cea atinsă la 70 de ani pentru aceeași articulație.
 - c. Diferența între mobilitatea medie a fetelor și cea medie a băieților de aceeași vârstă, pentru aceeași articulație.
 - d. Diferența dintre valorile mobilității pasive și valorile mobilității active pentru aceeași articulație.
 - e. Diferența între nivelul mobilității la 1 an de la naștere și cel atins la 18 ani, pentru aceeași articulație.
802. Selectați dintre acțiunile următoare, două care aparțin metodei dinamice active pentru dezvoltarea flexibilității:

- a. Menținerea izometrică a segmentelor în anumite poziții de întindere musculară maximă, timp de câteva secunde sau zeci de secunde.
 - b. Manipularea membrelor inferioare cu ajutorul mâinilor pentru a accentua amplitudinea mișcărilor.
 - c. Mișcări care sunt realizate repetitiv, măbind progresiv cursa mișcării și viteza de execuție, ca în cazul balansărilor sau arcurilor.
 - d. Mișcări executate lent și controlat, sau efectuate rapid, exploziv.
803. Selectați dintre acțiunile următoare, pe cea care aparține metodei pasive pentru dezvoltarea flexibilității:
- a. Mișcări care conduc la întinderea antagoniștilor și la atingerea limitelor individuale de amplitudine, fără ca mușchii agoniști să participe la declanșarea mișcărilor: variante de automanipulare a segmentelor, acțiuni produse de intervenția partenerilor, kinetoterapeutului, aparatelor speciale.
 - b. Acțiuni care pot fi realizate repetitiv, măbind progresiv cursa mișcării și viteza de execuție, ca în cazul balansărilor sau arcurilor.
 - c. Mișcările care pot fi realizate exploziv/balistic, dacă musculatura este puternic tensionată/întinsă, anterior momentului de contracție.
 - d. Folosirea unor exerciții care să permită întinderea progresivă a musculaturii, prin menținerea statică a anumitor segmente într-o poziție pe un interval de timp de câteva secunde sau zeci de secunde.
804. Utilizarea stretchingului static pentru dezvoltarea flexibilității, poate fi realizată:
- a. Oricând în cadrul activităților fizice, nu are limitări sau reguli speciale de utilizare.
 - b. Numai înaintea încălzirii dinamice / o precede obligatoriu pe aceasta.
 - c. Doar după realizarea încălzirii prin mijloace dinamice, atunci când musculatura este bine încălzită și a atins temperatura optimă, pentru a fi evitate accidentările.
805. Durata medie de menținere a tensiunilor musculare/de alungire a fibrelor în metoda stretching este de:
- a. 2-4 secunde pentru persoanele adulte și 1-2 secunde pentru copii și vârstnici.
 - b. 15-30 secunde pentru persoanele adulte și 10-15 secunde pentru copii și vârstnici.
 - c. 30-60 secunde pentru persoanele adulte și 20-30 secunde pentru copii și vârstnici.

- d. 5-6 secunde pentru persoanele adulte și 2-4 secunde pentru copii și vârstnici.
806. Selectați varianta corectă a ordinii celor trei faze distincte ale stretchingului în antrenamentul sportiv:
- Relaxarea musculaturii, întinderea musculaturii, tensionarea / contracția izometrică a musculaturii.
 - Întinderea musculaturii, tensionarea / contracția izometrică a musculaturii, relaxarea musculaturii.
 - Relaxarea musculaturii, tensionarea / contracția izometrică a musculaturii, întinderea musculaturii.
 - Tensionarea / contracția izometrică a musculaturii, relaxarea musculaturii, întinderea musculaturii.
807. Selectați dintre enunțurile următoare două care se referă la beneficiile/avantajele stretchingului:
- Facilitează manifestarea la cel mai înalt nivel a vitezei de reacție și a celei de deplasare, înlocuind cu succes metodele specifice de dezvoltare a acestor aptitudini motrice.
 - Reduce riscul producerii de accidentări, reduce tensiunile și durerile musculare post efort, accelerează procesele recuperatorii, previne instalarea febrei musculare prin accelerarea proceselor de eliminare a lactatului și toxinelor, stimulează producerea de lichid sinovial.
 - Contribuie cu succes la creșterea consumului de oxigen în efort și la instalarea bradicardiei de repaus.
 - Menține parametrii forței și masa musculară timp îndelungat, chiar în lipsa antrenamentelor de forță, optimizează capacitatea de conștientizare a corpului, induce relaxarea fizică și psihică.
 - Facilitează creșteri puternice ale taliei, anvergurii, diametrelor biacromial și bitrohanterian.
808. Dezvoltarea flexibilității în lecția de educație fizică poate fi realizată:
- În veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor.
 - Poate constitui temă de lecție distinctivă.
 - Doar în veriga destinată învățării diferitelor deprinderi motrice.
 - Doar ca primă temă de lecție, combinată cu viteza de reacție.
 - Nu se abordează niciodată în lecția de educația fizică, parcurgerea celorlalte teme din calitate și deprinderi este suficientă pentru progrese puternice la nivelul supleței.
809. Utilizarea stretchingului -static în special- se poate face:
- În orice moment al lecției.

- b. Doar în temele de dezvoltare a rezistenței aerobe.
 - c. Doar în temele de perfecționare a deprinderilor motrice.
 - d. În veriga de revenire a organismului după efort, pentru a permite întinderea lentă și refacerea grupelor musculare solicitate /contractate /scurtate în timpul lecției.
 - e. Nu se folosește niciodată, are numai efecte negative asupra musculaturii.
810. Atingerea unor valori superioare ale supleței este condiționată de:
- a. Continuitate în pregătire, eforturi zilnice, chiar după atingerea valorilor superioare dorite.
 - b. Cel mult două antrenamente săptămânal sunt suficiente pentru progrese rapide, spectaculoase și durabile.
 - c. Cel mult un antrenament săptămânal, pentru a evita suprasolicitarea grupelor musculare și tensionarea lor excesivă.
 - d. Dezvoltarea superioară a forței musculare este o condiție suficientă pentru ca și suplețea să evolueze la nivel maxim, fără a mai interveni prin metode specifice de dezvoltare a ei.
 - e. Nu are factori de influențare, evoluează favorabil de la sine prin dezvoltarea fizică și motrică individuală și nu presupune acțiuni speciale cu adresabilitate directă.
811. Forțarea exagerată a amplitudinilor mișcărilor -în eforturile de dezvoltare a supleței- se manifestă prin:
- a. Valori foarte mari/progrese deosebite în manifestarea forței musculare statice și dinamice.
 - b. Îmbunătățirea vitezei de reacție și execuție.
 - c. Coordonați îmbunătățiți, precizie superioară a mișcărilor.
 - d. Apariția și persistența durerilor la nivelul structurilor anatomice suprasolicitate.
 - e. Toleranță superioară a eforturilor anaerobe alactacide.
812. Odată cu înaintarea în vârstă, valorile flexibilității au următoarea evoluție:
- a. Se mențin la același nivel, nu au fluctuații semnificative.
 - b. Scad în mod cert, datorită degenerării progresive a masei musculare, structurilor articulare, coordonărilor tot mai deficitare.
 - c. Cresc datorită unei experiențe motrice superioare și perfecționării tehnicii de execuție, atingând valori maxime la vârsta a treia.
813. Comparativ cu valorile supleței în ciclul primar, la gimnaziu se constată.

- a. O îmbunătățire spectaculoasă a valorilor flexibilității, ca urmare a unei motricități superioare.
 - b. O stagnare a rezultatelor obținute.
 - c. Probleme în manifestarea flexibilității, cauzate de tulburările specifice pubertății: creșterea bruscă a segmentelor în lungime, necorelată cu dezvoltarea musculară și ligamentară similară, elasticitate musculară mai redusă etc.
814. Pentru acțiuni favorabile în privința dezvoltării flexibilității se recomandă:
- a. Utilizarea în special a exercițiilor libere bazate pe mișcări de rotație internă sau externă, circumducție, flexie-extensie, abducție-adducție executate cu viteză variabilă.
 - b. Exercițiile bazate pe pendulare, cele executate cu arcuire, exerciții cu obiecte gen minge medicinală sau bastoane, care permit tensionarea suplimentară și localizarea mișcării.
 - c. Exercițiile active cu partener, exerciții la aparate gen scară fixă.
 - d. Exercițiile acrobatice gen rostogoliri, podul, cumpăna pe un picior.
 - e. Exercițiile statice ce presupun menținerea pozițiilor câteva secunde: cumpănă, sfoară, fandare
 - f. Exercițiile pasive cu ajutorul partenerului, exercițiile de relaxare a musculaturii tensionate.
 - g. Alternarea și combinarea tipologiilor de la punctele anterioare, în funcție de vârstă, obiective, posibilități motrice, specificul ramurii de sport etc.

Răspunsuri corecte:

1. -c,d,e	41. -d	81. -c
2. -c	42. -a,c	82. -c
3. -a	43. -c	83. -a,b
4. -a,b,c,d,e,f	44. -a	84. -b
5. -c	45. -d	85. -f
6. -c	46. -a	86. -c
7. -b,d	47. -a,d	87. -a
8. -a	48. -d	88. -a
9. -a	49. -c	89. -b,e
10. -b	50. -c	90. -a,c
11. -b	51. -d	91. -c
12. -a,b	52. -a,c	92. -c,d
13. -d,e,g	53. -b	93. -c
14. -d	54. -c,d	94. -b,d,e
15. -b,c,d	55. -e	95. -d,e
16. -c,d,e	56. -c,d	96. -a,c,f
17. -a	57. -b,d	97. -d
18. -a,b,c,d	58. -e	98. -a
19. -b	59. -d	99. -d
20. -a,c	60. -a,c	100. -a,c
21. -a,c,d,f	61. -b,c	101. -a,c,e
22. -a,b	62. -a,d	102. -a,b
23. -a,b,d	63. -a,c	103. -c,e
24. -b,c	64. -a	104. -a
25. -a,b,d	65. -b	105. -a,b,c
26. -b,c,d	66. -e	106. -a,e
27. -a,c,d	67. -f	107. -d
28. -a,d	68. -b,d,e	108. -a,b
29. -b	69. -a,b,e	109. -d
30. -d	70. -a,b,c	110. -a,b
31. -a	71. -c	111. -a,e
32. -a	72. -b	112. -b,c
33. -b	73. -d	113. -d
34. -a	74. -c	114. -a,b
35. -d	75. -d	115. -d,e
36. -c	76. -a,b	116. -a,c
37. -a	77. -d	117. -c,d
38. -b,d	78. -a,b,d,f	118. -b,c,d
39. -b	79. -a,b,d	119. -b,c
40. -b,c	80. -b,c	120. -d,e

121.-f	163.-b	205.-b
122.-a	164.-a	206.-c
123.-d	165.-d	207.-c
124.-b	166.-c	208.-a
125.-b	167.-a,b	209.-a,d
126.-a	168.-e	210.-c
127.-d	169.-a	211.-a
128.-c.	170.-b	212.-d
129.-a	171.-b,c	213.-c
130.-c,d	172.-a,d	214.-b,c
131.-a.	173.-a,b	215.-a,b
132.-c,d	174.-c	216.-c
133.-a,b	175.-b	217.-c,d
134.-a,b	176.-d,e	218.-a.
135.-b,e,f	177.-c.	219.-c,d
136.-b,d	178.-b	220.-d,e
137.-d	179.-a	221.-a,b,c
138.-a	180.-c,d	222.-a.
139.-a	181.-a	223.-b
140.-a,e,f	182.-d	224.-c
141.-b,c,e	183.-d,e	225.-a,b
142.-a,c,f	184.-a	226.-e
143.-a,b	185.-d	227.-d,e
144.-b	186.-c	228.-d
145.-a,c	187.-a	229.-a,c
146.-c	188.-c	230.-a
147.-a	189.-e	231.-a,b,e
148.-b	190.-a,b	232.-a
149.-b	191.-a,d	233.-b
150.-a,d	192.-d	234.-c.
151.-a,b	193.-a,c	235.-b
152.-b,c	194.-e	236.-a
153.-a,e	195.-b,c,d	237.-b
154.-b,c,e	196.-a	238.-c
155.-c,d	197.-a,d	239.-a.
156.-e	198.-b,c	240.-a,b,c
157.-a,b	199.-c,e	241.-d
158.-a	200.-a,b	242.-a
159.-c,d	201.-a,c	243.-e
160.-c	202.-b,c	244.-c
161.-d	203.-a,e	245.-e
162.-a,d	204.-e,f	246.-d

247.-e	289.-a	331.-b
248.-a.	290.-d	332.-b
249.-a,d,f	291.-c	333.-c
250.-b,c	292.-e	334.-a
251.-b	293.-c	335.-a
252.-b	294.-d	336.-a
253.-a	295.-a	337.-c
254.-c	296.-a	338.-b,d
255.-c	297.-c	339.-c
256.-d	298.-c	340.-b
257.-a	299.-b	341.-a
258.-b	300.-c	342.-a
259.-a,c,d	301.-a.	343.-c
260.-b	302.-b	344.-e
261.-a	303.-b,c	345.-b
262.-b,d	304.-b	346.-d
263.-a	305.-e	347.-a
264.-e	306.-d	348.-d
265.-a	307.-c	349.-c
266.-d	308.-d	350.-a
267.-a,b	309.-a	351.-d
268.-c	310.-b	352.-b
269.-a	311.-a.	353.-b,d,e
270.-d	312.-c	354.-a,b
271.-f	313.-a	355.-c.
272.-c.	314.-e	356.-b,c
273.-a	315.-b,c	357.-a,b
274.-a,c	316.-d	358.-a
275.-b	317.-c	359.-c,d
276.-a	318.-a	360.-a,d
277.-d	319.-d	361.-c
278.-e	320.-c	362.-b
279.-d	321.-a,b	363.-c
280.-f	322.-d	364.-a,b
281.-e	323.-c,d	365.-a,b
282.-c	324.-b	366.-e
283.-d	325.-c	367.-b
284.-c,d,g	326.-b	368.-a,b
285.-b	327.-a	369.-b
286.-c	328.-c,d	370.-a,c
287.-a	329.-a	371.-b,d
288.-c	330.-a	372.-a

373.-d	415.-d	457.-c
374.-c	416.-c	458.-b
375.-a	417.-b	459.-a
376.-a	418.-a,b	460.-b
377.-b	419.-c	461.-d
378.-c	420.-a	462.-b
379.-a	421.-a.	463.-a,d
380.-d	422.-b,c	464.-b
381.-b	423.-a	465.-a,c
382.-b	424.-c,e	466.-a
383.-e	425.-a,b	467.-d
384.-c	426.-b,c	468.-a
385.-d	427.-d	469.-b
386.-a	428.-c	470.-d
387.-b	429.-a	471.-a,d
388.-a,b	430.-b	472.-d
389.-a,d	431.-b	473.-d,e
390.-c	432.-a	474.-a
391.-c	433.-b,d	475.-a,b
392.-a.	434.-a,c	476.-c
393.-d	435.-c	477.-a
394.-c	436.-b	478.-b,e
395.-b	437.-c	479.-b,c
396.-a.	438.-a	480.-a
397.-d	439.-b,c	481.-a
398.-c	440.-d	482.-b,c
399.-a,b	441.-a.	483.-a,b
400.-b	442.-b,e	484.-e
401.-c	443.-a,b	485.-a,b
402.-a,b	444.-d	486.-b,d
403.-b,c	445.-a	487.-c,d
404.-a	446.-c,d	488.-b
405.-a,b,e	447.-a	489.-a
406.-f	448.-b	490.-c
407.-b,c,e,f	449.-b	491.-b,d
408.-a,b,e	450.-a	492.-a
409.-c	451.-a,d	493.-c
410.-b,d	452.-b	494.-a.
411.-a	453.-b	495.-a
412.-e	454.-a	496.-c
413.-b	455.-b	497.-c
414.-c	456.-a	498.-d

499.-d	541.-c	583.-a,c,e
500.-b,c	542.-a	584.-c,d,f
501.-a,c	543.-d	585.-a,b,f
502.-a	544.-c	586.-a
503.-b	545.-a	587.-c
504.-a	546.-d,e	588.-c
505.-c	547.-b,d	589.-a
506.-b	548.-b	590.-c
507.-a	549.-a	591.-d
508.-b	550.-b	592.-b
509.-a,d	551.-c	593.-c
510.-d	552.-b	594.-b
511.-d	553.-b	595.-a
512.-c	554.-c	596.-b
513.-a,b	555.-a,b,f	597.-d
514.-c	556.-a,d,e	598.-a
515.-b	557.-e,f	599.-c
516.-a	558.-c	600.-c
517.-b	559.-b,c	601.-d
518.-a	560.-a	602.-a,b,f
519.-b	561.-a,c	603.-c
520.-a	562.-d	604.-a
521.-c	563.-c	605.-a
522.-d	564.-a	606.-a
523.-c	565.-c,d	607.-b
524.-d	566.-a,b	608.-d
525.-e	567.-b	609.-e
526.-a	568.-c	610.-d
527.-c	569.-a	611.-f
528.-d	570.-b	612.-b
529.-a,c	571.-a,c	613.-a,b
530.-b	572.-c	614.-c
531.-d	573.-a.	615.-a
532.-a	574.-b	616.-d
533.-c	575.-d	617.-c
534.-e	576.-a,b,c	618.-d
535.-a,d	577.-d	619.-c
536.-c	578.-a	620.-b
537.-c	579.-c,d	621.-a,d
538.-a	580.-b,d	622.-a,c,e
539.-b	581.-a,b	623.-b
540.-b	582.-a,e	624.-d

625.-a	667.-c	709.-c
626.-e	668.-a,b	710.-d
627.-e	669.-a	711.-d,e
628.-d,e	670.-b	712.-d
629.-a,b	671.-b	713.-e
630.-c,d,f	672.-a	714.-b
631.-a	673.-d	715.-a
632.-b	674.-a	716.-d
633.-c	675.-b	717.-b
634.-a	676.-c	718.-c
635.-b	677.-d	719.-e
636.-b	678.-a,b	720.-d
637.-a	679.-c	721.-a,d
638.-d	680.-e	722.-c
639.-a,e	681.-b	723.-a
640.-d	682.-c	724.-d
641.-a	683.-e	725.-a
642.-b,c	684.-a	726.-d
643.-c,d	685.-b	727.-c
644.-a,b,d	686.-a	728.-c
645.-c,d	687.-a	729.-a
646.-d	688.-a	730.-e
647.-d	689.-e	731.-b
648.-a	690.-b	732.-c,e
649.-c	691.-c	733.-a,c
650.-d	692.-c	734.-a,b
651.-a	693.-a	735.-d
652.-c	694.-c	736.-c
653.-e	695.-d,e	737.-d
654.-c,d	696.-c	738.-a,c
655.-d	697.-e	739.-a,d
656.-b	698.-a	740.-c
657.-a	699.-a	741.-d
658.-c	700.-c	742.-c
659.-e	701.-d	743.-b
660.-b,c	702.-c	744.-c
661.-a	703.-a	745.-d
662.-c	704.-d	746.-c
663.-d	705.-e	747.-e
664.-d	706.-a,c,f	748.-c
665.-d	707.-b,d	749.-e
666.-a	708.-a,d	750.-c

751.-b	773.-d	795.-d
752.-c	774.-a	796.-a
753.-b,d,e	775.-d	797.-b
754.-a	776.-b	798.-c
755.-b	777.-e	799.-a
756.-d	778.-e	800.-a
757.-b	779.-c	801.-d
758.-e	780.-a	802.-c,d
759.-a	781.-c	803.-a
760.-e	782.-d	804.-c
761.-b,d	783.-a,c,e	805.-b
762.-d	784.-c	806.-d
763.-c	785.-c	807.-b,d
764.-c	786.-c	808.-a,b
765.-c	787.-a	809.-d
766.-b	788.-d,e	810.-a
767.-d	789.-a,b	811.-d
768.-b	790.-c	812.-b
769.-e	791.-c	813.-c
770.-d	792.-a	814.-g
771.-d	793.-b	
772.-a	794.-b	

BIBLIOGRAFIE

1. Albu V. *Teoria educației fizice și sportului*. Constanța: Exponto, 1999. 274 p
2. Alexe N. ș.a. *Antrenamentul sportiv modern*. București: Editis, 1993. 530 p.
3. Badiu T. *Teoria și metodică educației fizice și sportului (Conținuturi științifice de specialitate și didactica educației fizice școlare pentru concursul de ocupare a posturilor și examenele de definitivat și gradul II)*. Galați: Mongabit, 2001. 138 p
4. Baroga L. *Educarea calităților motrice combinate*. București: Sport-Turism, 1984. 422 p.
5. Bompa T.O. *Dezvoltarea calităților biomotrice (periodizarea)*. București: Exponto, 2001. 282 p.
6. Bota A. *Kinesiologie*. București: Didactică și pedagogică 2007, pp. 62-63, 318-320.
7. Cârstea G. *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Universul, 1993. 350 p.
8. Demeter A. *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice*. București: Sport-Turism, 1981; p. 21-79
9. Dragnea A. *Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice*. București: ANEFS, 1991. 295 p.
10. Dragnea A., Bota A. *Teoria activităților motrice*. București: Didactică și Pedagogică, 1999. 264 p.
11. Dragnea A. ș.a. *Educație fizică și sport (teorie și metodică)*. București: FEST, 2006. 300 p.
12. Dragnea A., Teodorescu Mate S. *Teoria sportului*. București: FEST, 2002. 610 p.
13. Mitra Gh., Mogoș Al. *Dezvoltarea calităților motrice*. București: Sport-Turism, 1977. 227 p.
14. Mocanu G.D. *Teoria educației fizice și sportului*. Galați: Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, 2015. 177p.
15. Rață G., Rață B.C. *Aptitudinile în activitatea motrică*. Bacău: EduSoft, 2006. 318 p.
16. Scarlat E., Scarlat M.B. *Educație fizică și sport. Manual pentru învățământul gimnazial*. București: E.D.P., 2002. 528 p.
17. Tibacu V. *Circuitul în lecția de educație fizică*. București: Sport-Turism, 1974. 294 p.
18. Todea S.Fl. *Teoria educației fizice și sportului*. București: Fundația România de Măine, 2001. p. 17-126.
19. Tudor V., Crișan I. D. *Forța aptitudine motrică*. București: Bren, 2007. 148 p.
20. Weineck J. *Biologie du sport*. Paris: Vigot, 1993. p. 81–96.
21. <http://www.scribd.com/doc/22573497/TEORIA-EDUCA%C5%A2IEI-FIZICE-%C5%9EI-SPORTULUI>
22. http://www.fefsoradea.ro/PDF/curs/Hantiu/curs_tmefs.pdf
23. <http://www.scribd.com/doc/22573497/TEORIA-EDUCA%C5%A2IEI-FIZICE-%C5%9EI-SPORTULUI>

24. <http://uefiscdi.gov.ro/Public/cat/568/FINANTARE-CDI.html>
25. <http://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMEF/Teoria%20si%20metodica%20educatiei%20fizice%28Lectia7%29.pdf>
26. <http://www.scrigroup.com/didactica-pedagogie/Lectiile-de-educatie-fizica51525.php>
27. <http://www.scribube.com/timp-liber/sport/Efortul-sportiv-efortul-fizic-65895.php>
28. http://www.ueb.ro/dppd/did_specialitatii_oct_2010_efs.pdf
29. <http://documents.tips/documents/metodica-educatiei-fizice-si-sportului-55b4f92872cd0.html>
30. <http://documents.tips/documents/caracteristicile-motricitatii-pe-diferite-etape-de-varsta.html>