

EXAMEN DE DIFERENTE PREGATIRE SPORTIVA TEORETICA- august 2024

CLASA A IX-A

1. Notiuni de baza si specifice ale domeniului sportului
10 definitii (definitia sportului, antrenamentului sportiv + alte 8 la alegere)
2. Bugetul de timp si regimul de viata al sportivului
3. Parametrii efortului
4. Probleme generale privind exercitiul fizic
5. Teoria si metodică dezvoltării calitatilor motrice (VITEZA)

CLASA A X- A

1. Jocurile olimpice antice
2. Renasterea jocurilor olimpice
3. Elemente de continut ale antrenamentului sportiv
4. Bioritmul si performanta sportiva
5. . Teoria si metodică dezvoltării calitatilor motrice (FORTA)