

AVIZAT,
DIRECTOR,

STRUCTURILE PENTRU EXAMENUL DE DIFERENȚE
PARTEA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ- CLASA a IX a

HANDBAL

1. Alergare de viteză 30 metri cu start de sus (minim 5,3 secunde).
2. Deplasarea pe semicerc stânga-dreapta-culegerea mingii-pasă la un partener aflat pe linia de centru a terenului, alergare, prindere, dribling în viteză-aruncarea la poartă din săritură.
3. Joc bilateral 2*10 min.

FOTBAL

1. Alergare de viteză 50 metri ,start de sus (minim 7,5 secunde).
2. Dribling printre 5 jaloane aflate la distanță de 3 m. unul față de celălalt (dus-întors).
3. Joc bilateral 2*10 min.

LUPTE

1. Săritura în lungime de pe loc (minim 195 cm).
2. Răsturnări în pod (nr.executări- minim 8).
3. Luptă -2 reprize în conduite regulamentare .

VOLEI

1. Săritură în lungime de pe loc 2x.
2. Blocajul la fileu 10x .
3. Preluare de jos 10x.

AVIZAT,
DIRECTOR,

STRUCTURILE PENTRU EXAMENUL DE DIFERENȚE

PREGĂTIREA SPORTIVĂ PRACTICĂ - CLASA a X a

HANDBAL

1. Deplasarea pe semicerc (din extremă-extremă) pas zvârlit la portar - alergare pe contraatac – preluarea mingii cu două mâini – finalizare prin procedeu la alegere.
2. Deplasare cu ieșire-blocare la inter (dreapta-stânga) demaraj pentru intermediar- preluarea mingii și pasă în doi din deplasare-finalizare prin procedeu la alegere.
3. Aruncarea mingii de handbal la distanță (minim 25m.).
4. Joc bilateral (2*10min).

FOTBAL

1. Conducerea mingii 20m –dribling în relație de adversitate și finalizare (2x).
2. Maraj avansat la ½ terenului cu finalizare în relație de adversitate (2x).
3. Tras la poartă de la 16 m .(minge statică) 10 execuții (reșite minim 5).
4. Joc bilateral (2*10min).

LUPTE

- 1.Tracțiuni din atârnat (minim 6).
- 2.Aruncare peste șols (de două ori).
3. Aruncare peste piept (de două ori).
- 4.Ridicarea adversarului din parter cu aruncare. *Demonstrația se face cu partener activ.

VOLEI

1. Deplasare înainte- înapoi 6x4.
2. Preluare la punct fix (10x) minim 5 reșite.
3. Lovitură de atac (10x) minim 5 reșite.
4. Joc bilateral.

Avizat,
Director,

STRUCTURILE PENTRU EXAMENUL DE DIFERENȚE
PREGĂTIREA SPORTIVĂ PRACTICĂ - CLASA a XI a

FOTBAL

1. Conducerea mingii printre 5 jaloane, pasă- reprimire, șut la poartă.
2. Executarea a: - 5 lovituri de colț (partea îndemânică), vizând spațiul punctului de la 11 m (rază de 4 m).
 - 5 lovituri de la distanța de 20 m.
3. Joc bilateral – evaluându-se comportamentul tehnico-tactic.

Avizat,
Director,

TEMATICA EXAMEN DIFERENȚE
PREGĂTIRE TEORETICĂ SPORTIVĂ

CLASA a IX- a

1. Sportul fenomen social:
 - origine și evoluția practicării exercițiului fizic;
 - apariția sportului- concepția despre sport;
 - funcțiile sportului;
 - obiectivele sportului.
2. Capacitatea de performanță.
3. Efortul și antrenamentul sportiv.
4. Mijloacele antrenamentului sportiv.
5. Igiena individuală.
6. Protecția individuală.
7. Viteza- calitate motrică :
 - Definiție;
 - factorii care condiționează viteza;
 - forme de manifestare a vitezei;
 - dezvoltarea și evaluarea vitezei- metode.

Avizat,
Director,

TEMATICA EXAMEN DIFERENȚE
PREGĂTIRE TEORETICĂ SPORTIVĂ

Clasa a X-a

1. Jocurile Olimpice Antice
 - origine, evoluție, conținut
2. Jocurile Olimpice Moderne
 - renașterea jocurilor
3. Elementele de conținut ale antrenamentului sportiv
 - pregătire fizică, tehnică, tactică, psihică, teoretică, metodică
4. Principiile și cerințele antrenamentului sportiv.
5. Metode verbale și nonverbale în educația fizică și sport.
6. Metodele antrenamentului sportiv.
7. Consumul energetic și tipuri de rații alimentare.
8. Igiena bazelor sportive.
9. Forța – calitate motrică:
 - factori care influențează forța musculară;
 - forme de manifestare;
 - procedee de dezvoltare a forței maxime;
 - instrumente de măsurat forța.

Avizat,
Director,

TEMATICA EXAMEN DIFERENȚE
PREGĂTIRE TEORETICĂ SPORTIVĂ

Clasa a XI-a

1. România în competițiile sportive :
 - nivelul competițiilor
 - valorile sportive consacrate.
2. Mijloacele de informare în domeniul sportiv:
 - mijloace scrise;
 - audio- video.
3. Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă:
 - Generalități;
 - conținuturile stadiilor.
4. Selecția în sport
 - definiție;
 - etape;
 - modelul de selecție.
5. Principii alimentare.
6. Măsuri de prim ajutor:
 - definiții și forme de manifestare;
 - acordarea de prim ajutor.
8. Rezistența –calitate motrică:
 - definiții și forme de manifestare;
 - factori de condiționare;
 - metodologia de dezvoltare;
 - evaluarea rezistenței.