

## TEMATICĂ EXAMENE DE DIFERENȚĂ LA PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ august - septembrie 2026

### CLASA a IX-a

1. Sportul – fenomen social:
  - apariția și evoluția sportului
  - coordonatele de definiție ale sportului
  - funcțiile sportului
  - obiectivele sportului;
2. Capacitatea motrică;
3. Capacitatea de performanță;
4. Bugetul de timp și regimul de viață al sportivului;
5. Efortul definiție, parametri, caracteristici;
6. Mijloacele antrenamentului sportiv: exercițiul fizic, mijloacele de antrenament, mijloace competiționale, mijloace de refacere a capacității de efort;
7. Igiena individuală: igiena pielii și a echipamentului;
8. Viteza – calitate motrică de bază.

### CLASA a X-a

1. Jocurile Olimpice antice;
2. Jocurile Olimpice moderne;
3. Olimpismul;
4. Elemente de conținut ale antrenamentului sportiv;
5. Principiile și cerințele antrenamentului sportiv;
6. Metode și procedee metodice utilizate în educație fizică și sport;
7. Consumul energetic și rațiile alimentare;
8. Igiena materialelor, instalațiilor și a bazelor sportive;
9. Teoria și metodica dezvoltării forței.

### CLASA a XI-a

1. România în competițiile sportive;
2. Mijloace de informare din domeniul sportiv;
3. Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă;
4. Selecția în sport;
5. Consumul energetic;
6. Măsuri de prim ajutor;
7. Metode și tehnici de determinare a rezistenței.