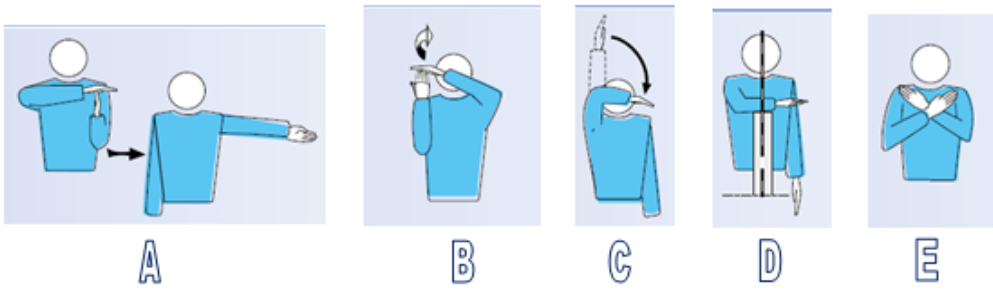
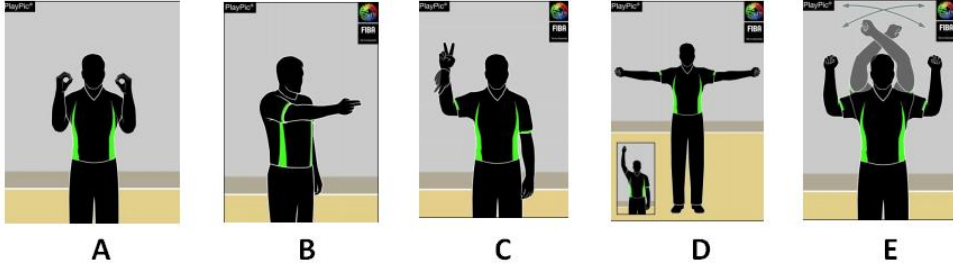
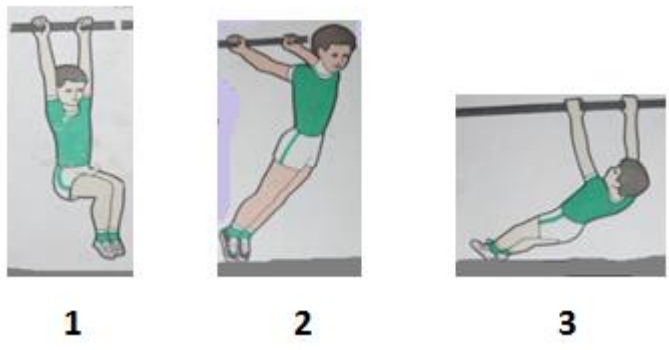


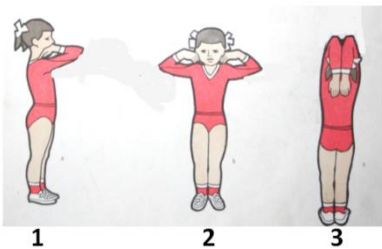
SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (30 puncte)

Nr. crt.	I t e m i ș i e n u n ț u r i	Punctaj acordat	
1	<p>Alcătuiește un minieseu tematic din patru propoziții: „Sănătatea omului – valoare supremă personală și socială” urmărind algoritmul: <i>Definiția noțiunii „sănătate”, caracteristica și importanța socială a acesteia; factorii socio-economici, psihopedagogici, igienici și naturali care condiționează sănătatea omului și a națiunii; rolul primordial al practicării sistematice al exercițiului fizic, călirii organismului, respectării modului de viață sănătos în fortificarea și menținerea sănătății.</i></p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>3. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>4. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
2	<p>Completează mai jos denumirea calităților motrice reieșind din text:</p> <p>1. _____ – capacitatea organismului uman de a executa acte și acțiuni motrice cu întregul corp sau numai cu anumite segmente ale acestuia într-un timp cât mai scurt cu rapiditate maximă.</p> <p>2. _____ – capacitatea organismului uman de a depune eforturi cu durata relativ lungă și intensitate relativ mare cu eficiență optimă.</p> <p>3. _____ – capacitatea organismului uman de a învinge o rezistență internă sau externă pe baza contracției musculare.</p> <p>4. _____ – capacitatea organismului uman de a executa mișcările cu mare amplitudă.</p> <p>5. _____ – capacitatea organismului uman de a efectua acte sau acțiuni motrice, mai ales în condiții variate, neobișnuite, cu eficiență maximă și cu un consum minim de energie.</p> <p>6. _____ – rezultă din multiplele calități ale musculaturii și tendoanelor, calități care vizează, în special, rapiditatea și mobilitatea sistemului nervos prin intermediul cărora se asigură mobilizarea rapidă a forței musculare și explozivitatea ei.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
3	<p>Completează enunțul:</p> <p>La alcătuirea programului motric individual voi selecta exercițiile fizice și dozarea efortului fizic ținând cont de _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4



4	<p>Din conținuturile temei curriculare „Efectele psihofiziologice ale călirii organismului” formulează două concluzii referitor la relația dintre fenomenele călirii și sănătatea omului.</p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
5	<p>Completează enunțul cu formele de manifestare a forței:</p> <p>1. După participarea grupelor musculare în efort:</p> <p>- Forța _____ – când în efort participă principalele grupe musculare;</p> <p>- Forța _____ – când în efort participă una sau câteva grupe musculare.</p> <p>2. După caracterul contracției musculare:</p> <p>-Forța _____ – atunci când nu se modifică dimensiunile fibrelor musculare angajate în efort, un tip special de forță statica fiind cea „izometrică” – atunci când rezistența de învins este mai mare decât capacitatea de forță maximă a musculaturii executantului;</p> <p>-Forța _____ – când se modifică dimensiunile fibrelor musculare angajate în efort. Dacă fibrele musculare se scurtează se vorbește de forța dinamică de tip învingere, iar dacă fibrele musculare se alungesc se vorbește de forța dinamică de tip cedare;</p> <p>- Forța _____ – când se produc atât contracții statice cât și dinamice, alternând în funcție de natura actelor și acțiunilor motrice.</p> <p>3. După capacitatea de efort în relație cu puterea individuală umană:</p> <p>- Forța _____ - care poate fi statică și mai ales dinamică. Forța maximă dinamică crește odată cu mărirea greutateii corporale.</p> <p>- Forța _____ – care exprimă raportul dintre forța absolută și greutatea corporală. Acest tip de forță scade odată cu mărirea greutateii corporale.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7
6	<p>Definește noțiunea de „efort fizic ”:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
7	<p>Identifică, încercuind litera cu varianta răspunsului corect.</p> <p>Calități motrice sunt:</p> <p>a) rezultatul, precum și acțiunea îndreptată spre influențarea creșterii, dezvoltării corecte și armonioase a organismului uman.</p> <p>b) Însușiri ale organismului uman transmise prin ereditate menținându-le la nivel prin ocupațiile la lecțiile de educație fizică și antrenamente.</p> <p>c) Însușiri ale organismului uman care se dezvoltă pe parcursul vieții printr-un proces special de instruire.</p> <p>d) rezultatul, precum și acțiunea îndreptată spre influențarea creșterii corecte și armonioase a organismului uman.</p>	L 0 1	L 0 1

SUBIECTUL II. Competențe cognitive speciale (25 puncte)

<p>8</p>	 <p>Imaginile de mai sus indică reguli din regulamentul jocului de volei. Încercuiește litera imaginii care reflectă (arbitrul semnalizează) că echipa a solicitat timp de odihnă (time-out).</p>	<p>L 0 1</p>	<p>L 0 1</p>
<p>9</p>	<p>În momentul evaluării ai executat acțiunea motrice corect dar ai comis câteva greșeli neesențiale, nu ai fost sigur în acțiunile tale. Scrie mai jos cu ce notă vei fi apreciat:</p> <p>_____</p>	<p>L 0 1</p>	<p>L 0 1</p>
<p>10</p>	<p>Determină nota medie, iar în baza ei nivelul pregătirii fizice generale, în cazul acumulării a 28 puncte la susținerea testelor motrice. Rezultatul obținut scrie-l mai jos.</p> <p>Nota _____</p> <p>Nivelul pregătirii fizice _____</p>	<p>L 0 1 2</p>	<p>L 0 1 2</p>
<p>11</p>	 <p>Imaginile de mai sus indică reguli din regulamentul jocului de baschet. Încercuiește litera cu imaginea unde se semnalizează (de către arbitru) greșeală dublă.</p>	<p>L 0 1</p>	<p>L 0 1</p>
<p>12</p>	 <p>Imaginile de mai sus sunt culese din gimnastica de bază, atârănări și sprijiniri. Descrie pozițiile din imagini:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p>L 0 1 2 3</p>	<p>L 0 1 2 3</p>

13	<p style="text-align: center;">Descrie din imagini pozițiile brațelor:</p>  <p>1. _____ 2. _____ 3. _____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3															
14	<p>Completează graficul T, identificând normativele pentru evaluare în clasa a IX-a la atletism după cerințele curriculare și baremele de apreciere pentru nota 10.</p> <p style="text-align: center;">(Încercuiește litera ce corespunde genului tău: B ; F.)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">Normativele</th> <th style="width: 5%;"></th> <th style="width: 45%; text-align: center;">Baremele de apreciere pentru nota 10</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. _____</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>1. _____</td> </tr> <tr> <td>2. _____</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>2. _____</td> </tr> <tr> <td>3. _____</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>3. _____</td> </tr> <tr> <td>4. _____</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>4. _____</td> </tr> </tbody> </table>	Normativele		Baremele de apreciere pentru nota 10	1. _____		1. _____	2. _____		2. _____	3. _____		3. _____	4. _____		4. _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8
Normativele		Baremele de apreciere pentru nota 10																
1. _____		1. _____																
2. _____		2. _____																
3. _____		3. _____																
4. _____		4. _____																
15	<p>Prin linii cu săgeată (→) trasează corespondența dintre exercițiile-teste cu grupul de teste corespunzătoare:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">Teste motrice</p> <p style="text-align: center;">Teste de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică și funcțională</p> <p style="text-align: center;">Teste antropometrice</p> <p style="text-align: center;">Teste fiziometrice</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p style="text-align: center;">Alergare de suveică:3x10m</p> <p style="text-align: center;">Masa corporală</p> <p style="text-align: center;">Frecvența respirației în stare de repaus</p> <p style="text-align: center;">Săritură în lungime de pe loc</p> <p style="text-align: center;">Perimetru toracic</p> <p style="text-align: center;">Frecvența pulsului în stare de repaus</p> </div> </div>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6															

SUBIECTUL III. Mișcarea olimpică națională și internațională (19 puncte)

16	 <p>Inspirându-te din imagine completează enunțul: La 10 iulie 20__ Comitetul Național Olimpic al Republicii Moldova a organizat ceremonia de prezentare a echipamentului olimpic și de lansare a _____ Echipei Olimpice - _____.</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
17	 <p>Completează enunțul: Cele cinci inele întrepătrunse reprezintă _____ _____ și semnifică uniunea dintre ele și întâlnirea sportivilor din întreaga lume. Culoarele celor cinci cercuri olimpice (_____, _____, _____, _____, _____), precum și culoarea albă a fundalului lor, reprezintă _____ _____.</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
18	<p>Folosind frazele de mai jos completează enunțul cu cele trei valori care stau la baza Mișcării Olimpice:</p> <p>_____ - îndemnul la înțelegere reciprocă; _____ – pentru propria persoană, pentru cei din jur, pentru reguli, principii, mediul înconjurător etc; _____ – tendința de a depune efortul maximal.</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
19	<p>Completează enunțul: Apariția Jocurilor Olimpice antice datează din anul _____. Renașterea Jocurilor Olimpice contemporane începe cu anul _____. Prima apariție feminină la Jocurile Olimpice moderne datează de la ediția din anul _____ desfășurate la _____.</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
20	<p>Completează enunțul: Mottoul Mișcării Olimpice este citatul latin _____ _____, care înseamnă _____ _____, a fost propus de _____ cu ocazia fondării Comitetului Internațional Olimpic, în anul _____ și a fost aplicat odată cu desfășurarea Jocurilor Olimpice de la _____, anul _____.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6