

**MINISTERUL EDUCAȚIEI  
ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ  
PENTRU CURRICULUM ȘI  
EVALUARE**

Raionul

Localitatea

Instituția de învățământ

Numele, prenumele elevului

**TESTUL Nr. 1**

**PREGĂTIREA SPORTIVĂ**

TEST PENTRU EXERSARE  
CICLUL LICEAL

Profil sport

februarie, 2023

Timp alocat: 180 de minute

Rechizite și materiale permise: *pix cu cerneală albastră.*

**Instrucțiuni pentru candidat:**

- Citește cu atenție fiecare item și efectuează operațiile solicitate.
- Lucrează independent.

***Îți dorim mult succes!***

Punctaj acumulat \_\_\_\_\_




**SUBIECTUL - Competențe cognitive conceptuale ( 100 puncte)**

*Sarcini pentru rezolvarea testului*

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj															
		L	L														
1.	Argumentează, prin două enunțuri relevante, rolul sportului pentru tine, din punct de vedere: a) dezvoltativ și b) educativ. a) _____ _____ b) _____ _____	0	0														
		1	1														
		2	2														
		3	3														
		4	4														
2.	Concluzionează, printr-un enunț, impactul asanativ al <b>modului de viață sănătos</b> asupra calității vieții omului contemporan. 1- _____ _____ _____	0	0														
		1	1														
		2	2														
		3	3														
3.	<p><b>3.1.</b> În tabelul de mai jos clasifică 5 factori care contribuie la dezvoltarea/menținerea și invers, diminuarea, condiției fizice a omului.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="2">F A C T O R I</th> </tr> <tr> <th><i>P o z i t i v i</i></th> <th><i>N e g a t i v i</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1- _____</td> <td>1- _____</td> </tr> <tr> <td>2- _____</td> <td>2- _____</td> </tr> <tr> <td>3- _____</td> <td>3- _____</td> </tr> <tr> <td>4- _____</td> <td>4- _____</td> </tr> <tr> <td>5- _____</td> <td>5- _____</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>3.2.</b> Din șirul factorilor pozitivi, incluși în tabel, idetifică doi, prioritari, care contribuie la dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului: a) _____ b) _____</p> <p><b>3.3.</b> Alcătuieste două enunțuri, care vor reflecta caracteristica succintă a celor doi factori incluși în pct, 3.2. a) _____ _____ b) _____ _____ _____</p>	F A C T O R I		<i>P o z i t i v i</i>	<i>N e g a t i v i</i>	1- _____	1- _____	2- _____	2- _____	3- _____	3- _____	4- _____	4- _____	5- _____	5- _____	0	0
		F A C T O R I															
		<i>P o z i t i v i</i>	<i>N e g a t i v i</i>														
		1- _____	1- _____														
		2- _____	2- _____														
		3- _____	3- _____														
		4- _____	4- _____														
		5- _____	5- _____														
		1	1														
		2	2														
		3	3														
		4	4														
		5	5														
		6	6														
		7	7														
		8	8														
9	9																
10	10																
11	11																
12	12																
13	13																
14	14																
15	15																
16	16																
4.	Comentează: - printr-un enunț relevant esența (ce reprezintă) <b>condiției fizice a omului</b> . _____ _____ - prin două enunțuri relevante importanța <b>condiției fizice ptntru om</b> . <b>A</b> - _____ _____ <b>B</b> - _____ _____ _____	0	0														
		1	1														
		2	2														
		3	3														

<p>5.</p>	<p>Aplicând formula <b>Kervonen</b>, determină pulsul minimal individual de antrenament (<b>P.max. ind. antr.</b>) a persoanei cu vârsta 35 ani, pulsul căreia, în stare de repaos, măsurat timp de 1 min., egalează cu 72 pulsații/1min.</p> <p style="text-align: center;"><b>ALGORITMUL REZOLVĂRII ITEMULUI</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>1. În scopul determinării pulsului mediu individual de antrenament</p> <p style="text-align: center;"><i>identifică formula Kervonen</i></p> <p><b>P. med. ind. antr.</b>= _____</p> <p>2. <i>Introdu indici vizați</i></p> <p><b>P. med. ind. antr.</b> = _____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> </div> <p>3. Identifică modul de calculare a <b>P. min. ind. antr.</b> = _____</p> <p>4. Calculează indicele <b>P. med. ind. antr.</b> = _____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p>5. Calculează indicele <b>P. min. ind. antr.</b> = _____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>
<p>6.</p>	<p>6.1. Definește noțiunea: „<i>cultura fizică recreativă</i>”.</p> <p><i>Cultura fizică recreativă</i> - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>6.2. Analizează definiția, identificând <i>expresia-cheie</i> prioritară:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>
<p>7.</p>	<p>7.1. Completează <i>schema principiilor</i> de respectarea căror, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului.</p> <div style="text-align: center;"> <p><i>Condiția fizică a omului</i></p> <pre> graph TD     A[Condiția fizică a omului] --&gt; B[1-Principiul]     A --&gt; C[2-Principiul]     A --&gt; D[3-Principiul]     A --&gt; E[4-Principiul] </pre> </div> <p>_____</p> <p>7.2. Explică, în cuvinte proprii, esența unui principiu (la alegere) pe care l-ai identificat în schemă.</p> <p><i>Esența principiului</i> (denumește-l) - _____</p> <p><i>constă în</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>

8.	<p>8.1. În baza identificării formulei respective, determină <b>Indecele Quetle (I)</b> pentru persoana care are următorii indici antropometrici: P=53 kg, L=162 cm. Genul/sexul tău – constituie criteriul determinării persoanei: bărbat sau femeie.</p> <p><b>I =</b> _____</p> <p>8.2. Identifică indicele standard a <b>Indexului Quetle</b> pentru genul ce te reprezintă - _____ - _____</p> <p>8.3. Raportând indicele calculat la indicele standard vei deduce o concluzie cu caracter de constatare: - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5								
9.	<p>Explică, cum înțelegi noțiunea „<i>longevitatea omului</i>”, identificând vârsta omului considerat longeviv și factorul prioritar care contribuie la prelungirea vieții umane.</p> <p><i>Esența noțiunii „longevitatea omului”</i> – _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>Longeviv este considerat omul care a depășit vârsta de _____ ani.</i></p> <p><i>Factorul prioritar în obținerea longevității este considerat - _____</i></p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5								
10.	<p>Completează tabelul. Denumeste fiecare etapă a antrenamentului sportiv. Comentează esența obiectivului prioritar pentru fiecare etapă a lecției de antrenament, acesta fiind formulat printr-o singură frază.</p> <table border="1" data-bbox="279 958 1321 1590"> <thead> <tr> <th data-bbox="279 958 579 1104">Denumirea și durata etapelor lecției de antrenament</th> <th data-bbox="582 958 1321 1104">Comentariul obiectivului prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="279 1108 579 1272">Etapa 1 ? _____ Durata - ? _____ min.</td> <td data-bbox="582 1108 1321 1272"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="279 1276 579 1422">Etapa 2 ? _____ Durata - ? _____ min.</td> <td data-bbox="582 1276 1321 1422"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="279 1426 579 1590">Etapa 3 ? _____ Durata - ? _____ min.</td> <td data-bbox="582 1426 1321 1590"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Denumirea și durata etapelor lecției de antrenament	Comentariul obiectivului prioritar	Etapa 1 ? _____ Durata - ? _____ min.	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Etapa 2 ? _____ Durata - ? _____ min.	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Etapa 3 ? _____ Durata - ? _____ min.	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Denumirea și durata etapelor lecției de antrenament	Comentariul obiectivului prioritar										
Etapa 1 ? _____ Durata - ? _____ min.	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>										
Etapa 2 ? _____ Durata - ? _____ min.	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>										
Etapa 3 ? _____ Durata - ? _____ min.	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>										
11.	<p>Alcătuiește un rezumat despre prima ediție a Jocurilor Olimpice Antice, reflectând anul și locul desfășurării, programul competițional și restricțiile către participanți.</p> <p>- anul și locul desfășurării - _____</p> <p>- programul competițional - _____</p> <p>- restricțiile către participanți:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4								

12.	<p><b>12.1.</b> Comentează printr-un enunț rolul alimentației în menținerea condiției fizice a omului.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>12.2.</b> Identifică trei componente caracteristice alimentației raționale, indicând și procentajul pentru fiecare.</p> <p>1- _____ %</p> <p>2- _____ %</p> <p>3- _____ %</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4															
13.	<p>Explică, printr-un enunț, esența noțiunii „rezistența cardio-vasculară”.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2															
14.	<p>Identifică formula Rufie-Dixon (<b>NCEF</b>), ulterior, explicând semnificația fiecărui semn din formulă.</p> <p><b>NCEF</b>= _____</p> <p>1. - _____</p> <p>_____</p> <p>2. - _____</p> <p>_____</p> <p>3. - _____</p> <p>_____</p> <p>4. - _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6															
15.	<div data-bbox="290 1144 517 1480" style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <p><b>15.1.</b> În spațiul rezervat, alcătuieste un succint rezumat despre imaginea alăturată?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>15.2.</b> Cine este autorul acestei imagini?</p> <p>_____</p> <p><b>15.3.</b> Completează tabelul cu referire la participarea sportivilor moldoveni la edițiile Jocurilor Olimpice de vară.</p> <table border="1" data-bbox="328 1659 1286 1823" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Perioada (anilor) desfășurării edițiilor</th> <th rowspan="2">Nr.total de participanți</th> <th rowspan="2">Medalii olimpice obținute</th> <th colspan="3">Valoarea medaliiilor olimpice</th> </tr> <tr> <th>aur</th> <th>argint</th> <th>bronz</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Perioada (anilor) desfășurării edițiilor	Nr.total de participanți	Medalii olimpice obținute	Valoarea medaliiilor olimpice			aur	argint	bronz							L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
Perioada (anilor) desfășurării edițiilor	Nr.total de participanți				Medalii olimpice obținute	Valoarea medaliiilor olimpice												
		aur	argint	bronz														