

**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, 2024

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 și speciale (100 puncte)

Sarcini pentru rezolvarea testului

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj																
1.	<p>1.1. Definește noțiunea: ”exercițiul fizic”.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>1.2. În temeiul cuvintelor de reper: exercițiul fizic, sistematic, viață sedentară, omul contemporan alcătuieste un enunț relevant care ar demonstra impactul asanativ al efortului fizic.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>1.3. Identifică un exercițiu fizic ciclic accesibil și eficient, efectuat pe loc, totodată, determinând și dozarea rațională a exersării acestuia (indicând durata și timpul efectuării exercițiului) ce va contribui la dezvoltarea rezistenței cardiovasculare.</p> <p>_____</p> <p>1.4. Argumentează, de ce exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al educației fizice, sportului?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3															
2,	<p>Elaborează un rezumat relevant la subiectul ”Pregătirea psihologică a sportivului”, reflectând esența și importanța acestuia tip de pregătire, totodată, exemplificând și 4 calități psihologice solicitate de sportul practicat de tine.</p> <p>Esența- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Importanța- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Exemple: 1- _____ 2- _____</p> <p>3- _____ 4- _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 1 2 3 4 5 6 7 8															
3.	<p>Completează tabelul. Identifică denumirea primei etape a lecției de antrenament, durata acesteia (ținând cont că lecția durează 90 min.) și obiectivul prioritar.</p> <table border="1" data-bbox="277 1711 1342 1982"> <thead> <tr> <th colspan="3" data-bbox="277 1711 703 1778">Etapele antrenamentului</th> <th data-bbox="703 1711 1342 1854" rowspan="2">Obiectivul prioritar</th> </tr> <tr> <th data-bbox="277 1778 376 1854">Eta- pa</th> <th data-bbox="376 1778 568 1854">Denumirea etapei</th> <th data-bbox="568 1778 703 1854">Durata</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="277 1854 376 1982">I</td> <td data-bbox="376 1854 568 1982">_____</td> <td data-bbox="568 1854 703 1982">_____min</td> <td data-bbox="703 1854 1342 1982">_____</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Etapele antrenamentului			Obiectivul prioritar	Eta- pa	Denumirea etapei	Durata	I	_____	_____min	_____					L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
Etapele antrenamentului			Obiectivul prioritar															
Eta- pa	Denumirea etapei	Durata																
I	_____	_____min	_____															

<p>4.</p>	<p>4.1. Scrie formula Ruffie-Dixon.</p> <p>NCEF =</p> <p>4.2. Explică semnificația a 5 semne din formulă:</p> <p>a) NCEF - _____</p> <p>_____</p> <p>b) ? ____ - _____</p> <p>_____</p> <p>c) ? ____ - _____</p> <p>_____</p> <p>d) ? ____ - _____</p> <p>_____</p> <p>e) ? ____ - _____</p> <p>4.3. Completează enunțul. Prin formula Ruffie-Dixon determinăm - _____</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>9</p> <p>10</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>9</p> <p>10</p>								
<p>5.</p>	<p>Utilizând formula Kervonen, identifică Pulsul individual minimal de antrenament (P. ind. min. antr.) pentru o persoană cu vârsta de 75 ani la care pulsul măsurat în stare de repaos, timp de 1 min., egalează cu 60 pulsații.</p> <p style="text-align: center;">ALGORITMUL REZOLVĂRII ITEMULUI</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>1. Inițial, scrie formula K e r v o n e n prin intermediul căreia determinăm Pulsul individual mediu de antrenament (P. ind. med. antr.).</p> <p>P. ind. med. antr. = _____, ulterior, introducând în formulă indicii corespunzători vei efectua calculul:</p> <p>P. ind. med. antr. = _____</p> <p>_____</p> </div> <p>2. Scrie formula respectivă Kervonen prin intermediul căreia determinăm Pulsul individual minimal de antrenament (P. ind. min. antr.), ulterior, introducând în formulă indicii corespunzători vei efectua calculul.</p> <p>P. ind. min. antr. = _____</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>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>6.</p>	<p>6.1 În tabelul de mai jos vei identifica câte 2 factori care influențează pozitiv/și negativ dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="2">FACTORII</th> </tr> <tr> <th><i>Pozitivi</i></th> <th><i>Negativi</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1-</td> <td>1-</td> </tr> <tr> <td>2-</td> <td>2-</td> </tr> </tbody> </table> <p>6.2. Dintre factorii pozitivi, reflectați în tabel, identifică factorul prioritar care contribuie eficace la dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului :</p> <p>_____</p> <p>Argumentează abordarea ta - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	FACTORII		<i>Pozitivi</i>	<i>Negativi</i>	1-	1-	2-	2-	<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>
FACTORII											
<i>Pozitivi</i>	<i>Negativi</i>										
1-	1-										
2-	2-										

7.	Definiște noțiunea: ” Cultura fizică recreativă ”. Cultura fizică recreativă - _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
8.	Enumără 2 forme/modalități relevante de practicare a exercițiilor fizice în contextul culturii fizice recreative: 1- _____ 2- _____	L 0 1 2	L 0 1 2
9.	Identifică două componente ale condiției fizice, ambele referindu-se la calitatea motrice – rezistența, care divizează sub două aspecte. 1- _____ 2- _____ , ulterior, caracterizează, la alegere, un tip de rezistență. _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
10.	10.1. Completează schema principiilor , prin denumirea acestora, de respectarea cărora, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului contemporan, <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <pre> graph TD A[Condiția fizică a omului] --> B[1 - Principiul] A --> C[2 - Principiul] A --> D[3 - Principiul] A --> E[4 - Principiul reversibilității] </pre> </div> _____ _____ 10.2. Comentează esența principiului reversibilității . _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
11.	Științific, savanții au demonstrat că longevitatea omului contemporan depinde, în mare măsură, de modul de viață sănătos al acestuia . Elaborează un rezumat din 5 enunțuri convingătoare, care să demonstreze valabilitatea afirmației vizate. Denumirile componentelor modului de viață sănătos sunt cuvintele-cheie, care trebuie să se regăsească în conținuturile enunțurilor. 1- _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____ 3- _____ _____ _____ 4- _____ _____ _____ 5- _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Analizați atent tabelul, ulterior, elaborând un rezumat(din 5-7-10 enunțuri), intitulat în variant ta, care va conține cele mai relevante idei, bazate pe conținutul tabelului. **Notă. Acordarea punctajului depinde de numărul și calitatea (relevanța și logica) enunțurilor alcătuite.**

Nr. crt.	Edi- -ția	Anul desfă- șurări i	Orașul, țara desfășurării Jocurilor Olimpice	Nr. parti - cipa n- ților	Medalii olimpice obținute			
					Total	Dintre care medalii de		
						aur	argint	bronz
1.	17	1960	Roma, Italia	3	1		1	
2.	18	1964	Tokyo, Japonia	-				
3.	19	1968	Mexico, Mexico	3	1			1
4.	20	1972	Munchen, Germania	4				
5.	21	1976	Montreal, Canada	2	1		1	
6.	22	1980	Moscova, Rusia	4	3	2	1	
7.	23	1984	Los Angeles, S.U.A.	-				
8.	24	1988	Seul, Republica Coreea	8	7	3	1	3
9.	25	1992	Barcelona, Spania	13	7	2	1	4
10.	26	1996	Atlanta, S.U.A.	41	3		2	1
11.	27	2000	Sydney, Australia	34	2		1	1
12.	28	2004	Atena, Grecia	33				
13.	29	2008	Beijing, China	29	1			1
14.	30	2012	Londra, Marea Britanie	20				
15.	31	2016	Rio de Janeiro, Brazilia	23				
16.	32	2021	Tokyo, Japonia	20	1			1
TOTAL:				237	27	7	8	12

(Titlul rezumatului)

L
0
1
2
3
4
5
6
7
8

L
0
1
2
3
4
5
6
7
8

