

**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, 2025

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.	1.1. Concluzionează, printr-un enunț relevant, <i>rolul culturii fizice</i> în formarea personalității omului contemporan. 	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
	1.2. Argumentează, prin două enunțuri, beneficiile educative al activităților motrice/sportive în vederea formării personalității umane, demonstrând potențialul exercițiului fizic în educarea: a) <i>calităților morale</i> - b) <i>calităților psihologice</i> -	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
2.	2.1. Completează enunțul. Înfrentarea efortului fizic de către sportiv implică funcționarea <i>sporită</i> a următoarelor trei sisteme de organe: a) b) c)	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
	2.2. Una din caracteristicile noțiunii efortului fizic este <i>intensitatea</i> acestuia. Explică, cum înțelegi, expresia terminologică <i>intensitatea efortului fizic</i> . 	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
3.	3.1. Definește noțiunea calității motrice: "rezistența musculară". 	L 0 1 2	L 0 1 2
	3.2. Exemplifică, identificând două exerciții fizice, exersarea căror contribuie la dezvoltarea rezistenței musculare în regim de forță: a) b)	L 0 1 2	L 0 1 2
	3.3. Explică tehnica utilizării testului motrice Cooper pentru a evalua gradul de dezvoltare a rezistenței generale. 	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

4.	Situație de problemă, rezolvă. Esența problemei. Presupunem că o cunoștință de a ta, cu vârsta de 19 ani, având dificultăți în starea de sănătate (<i>Pulsul în stare de repaos egalează cu 90 pulsații/1 min.</i>) își dorește să o fortifice folosind mișcarea – mersul sportiv, însă nu cunoaște cum să dozeze rațional intensitatea efortului fizic, fapt ce ar contribui semnificativ la ameliorarea stării de sănătate. Obiectivul operațional. Identifică algoritmul soluției/modalității eficiente aplicată, prin intermediul căreia, vei determina indicele rațional de dozare a intensității efortului fizic în timpul exersării mersului sportiv. 1- _____ 2- _____ _____ 3- _____ _____ 4- _____ _____ 5- _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
5.	5.1. Identifică două consecințe ale sedentarismului asupra sănătății omului contemporan: 1- _____ 2- _____ Propune o soluție pentru evitarea consecințelor sedentarismului, argumentând eficiența acesteia. Soluție - _____ Argument - _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
	5.2. În temeiul expreselor-cheie - <i>sănătatea omului contemporan, progresul tehnic-științific, „boala civilizației”, cultura fizică recreativă (acestea regăsindu-se în subiectul “Cultura fizică recreativă”)</i>, elaborează un rezumat care v-a reflecta: avantajele/dezavantajele progresului tehnic-științific în favoarea/defavoarea motricității omului contemporan: _____ _____ _____ - consecințele progresul tehnic-științific asupra sănătății omului contemporan: _____ _____ _____ - rolul asanativ al culturii fizice recreative în luptă cu „boala civilizației”: _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6

6.	Completează tabelul de mai jos identificând și caracterizând, la alegere, trei componente ale condiției fizice a omului, ulterior, caracterizându-le.		L	L
	Componentele condiției fizice	Succintă caracteristică a componentelor	0	0
	1 - _____	_____	1	1
	_____	_____	2	2
	_____	_____	3	3
	_____	_____	4	4
	_____	_____	5	5
	_____	_____	6	6
	_____	_____	7	7
	2 - _____	_____	8	8
	_____	_____	9	9
	_____	_____	10	10
	_____	_____	11	11
_____	_____	12	12	
7.	Utilizând formula corespunzătoare, determină Indexul Kettle (I) a propriului corp (înlocuind semnele din formulă cu indicii antropometrici personali). În baza indicelui calculat formulează o concluzie.		L	L
	I =		0	0
	Concluzie - _____		1	1
	_____		2	2
	_____		3	3
	_____		4	4
8.	8.1. Completează tabelul, prin răspunsuri succinte, identificând: 1 – Denumirea și durata primei etape a lecției de antrenament; 2 - Obiectivul prioritar a etapei, acesta fiind concluzionat printr-un singur enunț; 2 -Dinamica intensității efortului fizic; 3 - Sinteza rezultatului final în urma realizării obiectivului prioritar.		L	L
	Etapa lecției de antrenament	Obiectivul prioritar	Efortul fizic	Finalitatea realizării obiectivului prioritar
	Etapa 1	_____	_____	_____
	<i>Denumirea</i>	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	<i>Durata</i>	_____	_____	_____
	<i>____ min.</i>	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
8.2. Indicele personal al frecvenței cardiace, în stare de repaos, timp de 1 min. egalează cu - _____		L	L	
		0	0	
		1	1	

9.		Ce prezintă imaginea alăturată? 	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4												
10.	Completează tabelul, identificând numele și prenumele a trei sportivi din republica noastră care, în cadrul Jocurilor Olimpice de vară, au cucerit câte două medalii, indicând proba de sport. <table border="1"><thead><tr><th>Nr. crt.</th><th>Numele, prenumele sportivilor</th><th>Proba sportivă/valoarea medaliei</th></tr></thead><tbody><tr><td>1.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>2.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3.</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>		Nr. crt.	Numele, prenumele sportivilor	Proba sportivă/valoarea medaliei	1.			2.			3.			L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
Nr. crt.	Numele, prenumele sportivilor	Proba sportivă/valoarea medaliei														
1.																
2.																
3.																
11.		11.1. În spațiul rezervat, alcătuiește un succint rezumat despre imaginea alăturată. 11.2. Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false. 1. A F – cele mai multe medalii olimpice îi aparțin sportivului moldovean Serghei Tarnavski. 2. A F – Natalia Valeeva a obținut 2 medalii olimpice la Atletism. 3. A F – sportivii moldoveni au obținut 31 medalii olimpice la 30 probe sportive. 4. A F – jocul sportiv fotbal, în Republica Moldova, este considerat sport național.	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7												
12.		Alcătuiește un rezumat, din cinci enunțuri, despre cariera sportivă a personajului din imaginea alăturată, reflectând numele, prenumele sportivului, proba de sport practică, performanța olimpică. 	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3												
13.	Definește noțiunea: ”Sport” . 		L 0 1 2	L 0 1 2												

14.	Analizează atent conținutul tabelului, ulterior, elaborează un rezumat (din 10 enunțuri), intitulat în variant ta, care va conține cele mai relevante enunțuri, bazate pe conținutul tabelului.
-----	---

Notă. Acordarea punctajului depinde de numărul și calitatea (relevanța și logica) enunțurilor alcătuite.

Nr. crt.	Edi- ția	Anul desfă- șurării	Orașul, țara desfășurării Jocurilor Olimpice	Nr. parti- cipan- ților	Medalii olimpice obținute			
					To- tal	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
17.	33	2024	Paris, Franța	26	4		1	3
T O T A L:				263	31	7	9	15

(Titlul rezumatului)

L
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

L
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16