

**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, 2026

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 \_\_\_\_\_



**Competențe cognitive conceptuale și speciale ( 100 puncte)**

**Sarcini pentru rezolvarea testului**

Nr. crt.	I t e m i			Punctaj				
				L	L			
1.	1.1. Definește noțiunea calității motrice: “forța musculară”.			L	L			
	<i>Forța musculară</i> - _____			0	0			
	_____			1	1			
_____			2	2				
_____			3	3				
	1.2. Comentează esența unui cuvint-cheie, la alegere, din definiția scrisă de tine în pct. 1.1.			L	L			
	Cuvint-cheie - _____			0	0			
	Comentariul - _____			1	1			
_____			2	2				
_____			3	3				
	1.3. Identifică, conform genului cărui aparții, <i>testul motrice</i> care evaluează forța musculară a elevului/eleveii.			L	L			
	<i>Testul motrice</i> - _____			0	0			
	_____			1	1			
_____			2	2				
2.	Completează tabelul, aplicând dozarea corectă a efortului fizic în dependență de obiectivul stabilit.					L	L	
	Nr. crt.	<i>Exercițiul fizic aplicat</i>	<i>Obiectivul planificat pentru dezvoltarea calităților motrice speciale</i>	<i>Dozarea corectă a efortului fizic</i>			0	0
				<i>Nr. de încercări</i>	<i>Nr. de repetări pt fiecare încercare</i>	<i>Pauza de odihnă între încercări</i>	1	1
							2	2
							3	3
							4	4
							5	5
						6	6	
1.	Genuflexiuni	Dezvoltarea forței în regim de viteză						
2.	Alergare 60 m	Dezvoltarea vitezei în regim de rezistență						

<p><b>3.</b></p>	<p>În baza formulei respective, corect identificate, din variantele propuse:</p> <p>a) <math>I = P(\text{kg})/L(\text{cm})</math>;    b) <math>I = L(\text{cm})/P(\text{kg})</math>;    c) <math>I = \frac{P(\text{kg})}{L(\text{cm})}</math></p> <p>- <i>determină</i> Indexul Quetle a propriului organism (<b>I</b>)</p> <p><b>I=</b></p> <p>- <i>explică</i>, ce informație oferă indicele calculat? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>L</b></p> <p><b>0</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>3</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>5</b></p> <p><b>6</b></p>	<p><b>L</b></p> <p><b>0</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>3</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>5</b></p> <p><b>6</b></p>
<p><b>4.</b></p>	<p>Scrie un <i>rezumat</i> din 5 enunțuri <u>relevante</u> care să reflecte impactul utilizării mijloacelor educației fizice asupra sănătății omului.</p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>3- _____</p> <p>_____</p> <p>4- _____</p> <p>_____</p> <p>5- _____</p> <p>_____</p>	<p><b>L</b></p> <p><b>0</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>3</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>5</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>7</b></p> <p><b>8</b></p> <p><b>9</b></p> <p><b>10</b></p>	<p><b>L</b></p> <p><b>0</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>3</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>5</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>7</b></p> <p><b>8</b></p> <p><b>9</b></p> <p><b>10</b></p>
<p><b>5.</b></p>	<p>Generalizează, printr-un enunț relevant, de ce:</p> <p>-modul de viață sănătos este considerat factorul/ mijlocul decisiv care favorizează prelungirea vieții omului? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>-exercițiul fizic trebuie practicat sistematic? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>L</b></p> <p><b>0</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>3</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>5</b></p> <p><b>6</b></p>	<p><b>L</b></p> <p><b>0</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>3</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>5</b></p> <p><b>6</b></p>

6.	<p>6.1. Definește noțiunea: “cultura fizică recreativă”.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>6.2. În baza identificării cuvintelor/expresiilor-cheie din definiția scrisă mai sus, construiește, schematic, algoritmul acestora care va reflecta esența definiției.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6												
7.	<p>Completează tabelul de mai jos, <i>denumind</i> componentele structurale ale tehnicii sportive, ulterior, explicând și <i>esența</i> acestora.</p> <table border="1" data-bbox="231 795 1220 1489"> <thead> <tr> <th data-bbox="231 795 383 1019">Conținutul tehnicii sportive</th> <th data-bbox="383 795 678 1019">Denumirea componentelor tehnicii sportive</th> <th data-bbox="678 795 1220 1019">Esența componentelor structurale a tehnicii sportive (ce prezintă acestea?)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="231 1019 383 1176">COMPO- NENTELE</td> <td data-bbox="383 1019 678 1176">1 – _____ _____</td> <td data-bbox="678 1019 1220 1176">_____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="231 1176 383 1366">STRUC- TURALE ALE</td> <td data-bbox="383 1176 678 1366">2 – _____ _____</td> <td data-bbox="678 1176 1220 1366">_____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="231 1366 383 1489">TEHNICII SPOR- TIVE</td> <td data-bbox="383 1366 678 1489">3 – _____ _____</td> <td data-bbox="678 1366 1220 1489">_____ _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>	Conținutul tehnicii sportive	Denumirea componentelor tehnicii sportive	Esența componentelor structurale a tehnicii sportive (ce prezintă acestea?)	COMPO- NENTELE	1 – _____ _____	_____ _____ _____	STRUC- TURALE ALE	2 – _____ _____	_____ _____ _____	TEHNICII SPOR- TIVE	3 – _____ _____	_____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Conținutul tehnicii sportive	Denumirea componentelor tehnicii sportive	Esența componentelor structurale a tehnicii sportive (ce prezintă acestea?)													
COMPO- NENTELE	1 – _____ _____	_____ _____ _____													
STRUC- TURALE ALE	2 – _____ _____	_____ _____ _____													
TEHNICII SPOR- TIVE	3 – _____ _____	_____ _____ _____													
8.	<p>Definește noțiunea: “Tehnica sportivă a exercițiului fizic”.</p> <hr/> <hr/> <p>Analizează propria experiență sportivă, identificând doi factori prioritari de care, în mare măsură, depinde însușirea operativă și temeinică a tehnicii sportive a procedeelelor, acțiunilor, combinațiilor motrice etc.</p> <p>1- _____ _____</p> <p>2- _____ _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6												

<p>9.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Completează enunțul. Ansamblul de factori care influențează condiția fizică a omului pot fi clasificați în două grupe:               <ol style="list-style-type: none"> <li>factori _____ ;</li> <li>factori _____ .</li> </ol> </li> <li>În spațiul rezervat, schematic, clasifică ansamblul de factori (câte 4 factori), conform grupelor identificate.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;"><b><i>F a c t o r i i   c a r e   i n f l u e n ț e a z ă   c o n d i ț i a   f i z i c ă   a   o m u l u i</i></b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">Grupa 1</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">Grupa 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1-</td> <td style="text-align: center;">1-</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2-</td> <td style="text-align: center;">2-</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3-</td> <td style="text-align: center;">3-</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4-</td> <td style="text-align: center;">4-</td> </tr> </tbody> </table> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifică ce factor este considerat prioritar, care contribuie la dezvoltarea/ și menținerea condiției fizice a omului, ulterior, argumentează de ce?            Factorul prioritar - _____            Argument - _____            _____            _____</li> </ul>	Grupa 1	Grupa 2	1-	1-	2-	2-	3-	3-	4-	4-	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
Grupa 1	Grupa 2												
1-	1-												
2-	2-												
3-	3-												
4-	4-												
<p>10.</p>	<p>Identifică patru factori care influențează dezvoltarea fizică a omului.</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p> <p>3- _____</p> <p>4- _____</p>	<p>L 0 1 2 3 4</p>	<p>L 0 1 2 3 4</p>										
<p>11.</p>	<p>Completează <i>schema principiilor</i> de respectarea căror, în mare măsură, depinde dezvoltarea/ menținerea condiției fizice a omului contemporan, totodată comentând principiul identificat.</p> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p><b><u>Condiția fizică a omului</u></b></p> </div> <p><i>Principiul 1</i>      <i>Principiul 2</i>      <i>Principiul 3</i>      <i>Principiul 4</i>  <i>specificației</i>      <i>progresiei.</i>      <i>reversibilității</i>      _____</p> <p><u>Comentariul.</u> Principiul - _____ - semnifică _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L 0 1 2 3 4</p>	<p>L 0 1 2 3 4</p>										
<p>12.</p>	<p>Caracterizează principiul reversibilității, reflectând esența și importanța acestuia pentru dezvoltarea/ și menținerea condiției fizice a omului.</p> <p><i>Esența principiului</i> - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5</p>										

