

**MINISTERUL EDUCAȚIEI  
ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ  
PENTRU CURRICULUM ȘI  
EVALUARE**

Raionul

Localitatea

Instituția de învățământ

Numele, prenumele elevului

**TESTUL Nr. 2**

**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)**

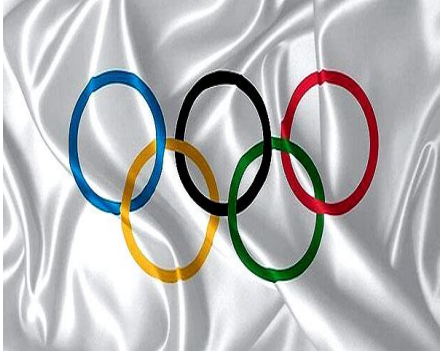


*Sarcini pentru rezolvare*

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj																	
1.	<p>În temeiul conținutului definiției noțiunii „<i>cultura fizică recreativă</i>” alcătuiește două enunțuri, care ar reflecta: 1- esența și 2- însemnătatea acesteia.</p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p>	L	L																
		0	0																
		1	1																
		2	2																
		3	3																
		4	4																
2.	<p>Opinează cauza de ce, în Republica Moldova, numărul oamenilor care practică sportul pentru sănătate este foarte mic, totodată propunând și soluție.</p> <p>Cauza- _____</p> <p>_____</p> <p>Soluție propusă- _____</p> <p>_____</p>	L	L																
		0	0																
		1	1																
		2	2																
		3	3																
		4	4																
3.	<p><b>3.1.</b> În tabelul de mai jos identifică trei factori prioritari care, conform opiniei tale, contribuie la dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului, totodată, identifică și trei componente ale condiției fizice care, în mod direct, sunt influențate de factorii respectivi.</p> <table border="1" data-bbox="279 918 1332 1243"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="279 918 1332 974">C O N D I Ţ I A F I Z I C Ă</th> </tr> <tr> <th data-bbox="279 974 790 1019"><i>F a c t o r i</i></th> <th data-bbox="790 974 1332 1019"><i>C o m p o n e n t e</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="279 1019 790 1052">1-</td> <td data-bbox="790 1019 1332 1052">1-</td> </tr> <tr> <td data-bbox="279 1052 790 1086">2-</td> <td data-bbox="790 1052 1332 1086"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="279 1086 790 1120">3-</td> <td data-bbox="790 1086 1332 1120">2-</td> </tr> <tr> <td data-bbox="279 1120 790 1153"></td> <td data-bbox="790 1120 1332 1153"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="279 1153 790 1187"></td> <td data-bbox="790 1153 1332 1187">3-</td> </tr> <tr> <td data-bbox="279 1187 790 1220"></td> <td data-bbox="790 1187 1332 1220"></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>3.2.</b> Explică , la alegere, relația unui duet “<i>factor-componentă</i>”.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>3.3.</b> Comentează esența celor trei componente ale condiției fizice pe care le-ai inclus în tabelul de mai sus.</p> <p>1) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>3) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	C O N D I Ţ I A F I Z I C Ă		<i>F a c t o r i</i>	<i>C o m p o n e n t e</i>	1-	1-	2-		3-	2-				3-			L	L
C O N D I Ţ I A F I Z I C Ă																			
<i>F a c t o r i</i>	<i>C o m p o n e n t e</i>																		
1-	1-																		
2-																			
3-	2-																		
	3-																		
		0	0																
		1	1																
		2	2																
		3	3																
		4	4																
		5	5																
		6	6																
		7	7																
		8	8																
		9	9																
		10	10																
		11	11																
		12	12																
4.	<p>În spațiul rezervat caracterizează testul Cooper. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L	L																
		0	0																
		1	1																
		2	2																
		3	3																
		4	4																
		5	5																

5.	<p><b>5.1.</b> Completează enunțul. În cadrul antrenamentului sportiv se realizează pregătirea integrală a sportivului, care conține mai multe tipuri de pregătire, însă foarte importante le consider următoarele trei: a) _____, b) _____, c) _____</p> <p><b>5.2.</b> Completează tabelul, identificând:  1 - denumirea fiecărei etape a antrenamentului sportiv;  2 - obiectivul prioritar pentru fiecare etapă, acesta fiind concluzionat printr-un singur enunț;  3 – esența rezultatului final în urma realizării obiectivului prioritar.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Etapele lecției de antrenament</th> <th style="width: 33%;">Obiectivul prioritar</th> <th style="width: 33%;">Finalitatea realizării obiectivului prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Etapa 1</i> ? _____ _____</td> <td>_____ _____ _____ _____ _____</td> <td>_____ _____ _____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td><i>Etapa 2</i> ? _____ _____</td> <td>_____ _____ _____ _____ _____</td> <td>_____ _____ _____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td><i>Etapa 3</i> ? _____ _____</td> <td>_____ _____ _____ _____ _____</td> <td>_____ _____ _____ _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>	Etapele lecției de antrenament	Obiectivul prioritar	Finalitatea realizării obiectivului prioritar	<i>Etapa 1</i> ? _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	<i>Etapa 2</i> ? _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	<i>Etapa 3</i> ? _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	L	L
		Etapele lecției de antrenament	Obiectivul prioritar	Finalitatea realizării obiectivului prioritar											
		<i>Etapa 1</i> ? _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____											
		<i>Etapa 2</i> ? _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____											
		<i>Etapa 3</i> ? _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____											
		0	0												
		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														
6.	<p>Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei <b>A</b> răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei <b>F</b> răspunsurile false.</p> <p><b>1. A F</b> - performanța sportivă depinde, în mare măsură, de pregătirea teoretică a sportivului;</p> <p><b>2. A F</b>- condiția fizică a omului depinde, mai cu seamă, de masa corporală și înălțimea acestuia..</p> <p><b>3. A F</b> - alergarea la distanța 100 m este considerată probă sportivă prin care se evaluează rezistența anaerobă;</p> <p><b>4. A F</b> - omul longeviv se consideră persoana care a atins vârsta 100 ani;;</p> <p><b>5. A F</b> - testul motrice: săritura în lungime de pe loc, contribuie la dezvoltarea următoarelor calități motrice: încrederea în sine, suplețea, perseverența.</p>	L	L												
		0	0												
		1	1												
		2	2												
		3	3												
		4	4												
5	5														
7.	<p><b>7.1.</b> Definește noțiunea <b>“sport.”</b> _____  _____  _____</p> <p><b>7.2.</b> Completează enunțul. Mijlocul de bază al antrenamentului sportiv se consideră - _____.</p>	L	L												
		0	0												
		1	1												
		2	2												
		3	3												

<p><b>8.</b></p>	<p>Identifică <i>formula Rufie-Dixon</i>, introducând următorii indici pulsometrici:</p> <p style="text-align: center;"><b><math>P_1-70; P_2-130; P_3-80</math></b></p> <p>vei determina nivelul capacității de efort fizic al omului (NCEF).</p> <p style="text-align: center;"><b>ALGORITMUL REZOLVĂRII ITEMULUI</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><b>1.</b> Completează <i>formula Rufie-Dixon</i></p> <math display="block">NCEF = ( \_ - P_1 ) + ( P_3 - \_ ) / \_ =</math> <p><b>2.</b> Plasează indicii pulsometrici vizați</p> <math display="block">= ( \_ - \_ ) + ( \_ - \_ ) / \_ =</math> <p><b>3.</b> Efectuează calculul corespunzător</p> <math display="block">= \_ + \_ / \_ = \_ / \_ = \_</math> </div>	<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><b>9.</b></p>	<p>Elaborează un succint rezumat, care va conține 4 enunțuri relevante și o concluzie la subiectul „<i>Cultura fizică recreativă</i>” (CFR), reflectând definiția și identificând expresia-cheie prioritară, ulterior, succint caracterizând formele/modalitățile vizate de practicare a CFR, finalizând cu o concluzie dedusă din informația expusă.</p> <p>1-Definiție. <b>CFR</b> - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2-Expresia-cheie prioritară - _____</p> <p>3-Pauza dinamică - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>4-Antrenamentul individual lejer - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>Concluzie</b> - _____</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>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</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>11</p> <p>12</p>
<p><b>10.</b></p>	<p>Identifică, trei probe sportive olimpice la care sportivii moldoveni au obținut medalii olimpice în cadrul Jocurilor Olimpice de vară.</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>



<p><b>14.</b></p>		<p>Caracterizează, succint, simbolul alăturat. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L 0 1 2 3</p>	<p>L 0 1 2 3</p>
<p><b>15.</b></p>		<p>Comentează esența acestui simbol.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L 0 1 2 3</p>	<p>L 0 1 2 3</p>
<p><b>16.</b></p>		<p>Explică, cum înțelegi esența moto-ului olimpic.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L 0 1 2 3</p>	<p>L 0 1 2 3</p>