

**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, 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 \_\_\_\_\_









	<p>9.2. Generalizează, printr-un enunț relevant, de ce modul de viață sănătos este considerat factorul/ mijlocul decisiv care favorizează prelungirea vieții omului. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b></p>	<p><b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b></p>
<p><b>10.</b></p>	<p>Caracterizează un sportiv moldovean, participant la Jocurile Olimpice de vară (alegerea îți aparține) reflectând următoarele aspecte: date biografice; studii preuniversitare și universitare; inițierea în sport; cariera sportivă; performanța olimpică.</p> <p>Sportivul - _____ (numele, prenumele)</p> <p>-Date biografice</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>-Studii preuniversitare și universitare</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>-Inițierea în sport</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>-Cariera sportivă</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>-Performanța olimpică</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b> <b>10</b></p>	<p><b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b> <b>10</b></p>
<p><b>11.</b></p>	<p>Explică, cum înțelegi expresiile:</p> <p>- sporturi olimpice - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>- sporturi naționale - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b></p>	<p><b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b></p>

<p><b>12.</b></p>	<p>Denumește și caracterizează cinci metode, frecvent folosite în practica educației fizice și a sportului, în scopul dezvoltării calităților motrice.</p> <p><i>Metoda 1.</i> _____  _____  _____</p> <p><i>Metoda 2.</i> _____  _____  _____</p> <p><i>Metoda 3.</i> _____  _____  _____</p> <p><i>Metoda 4.</i> _____  _____  _____</p> <p><i>Metoda 5.</i> _____  _____  _____</p>	<p><b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b> <b>10</b></p>	<p><b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b> <b>10</b></p>
<p><b>13.</b></p>	<p>Generalizează și concluzionează printr-un enunț esența următoarelor tipuri de pregătire a sportivului:</p> <p>1- Pregătirea fizică specială - _____  _____  _____</p> <p>2- Pregătirea tehnică - _____  _____  _____</p> <p>3- Pregătirea tactică - _____  _____  _____</p> <p>4- Pregătirea teoretică - _____  _____  _____</p> <p>5- Pregătirea psihologică - _____  _____  _____</p>	<p><b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b> <b>10</b></p>	<p><b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b> <b>10</b></p>
<p><b>14.</b></p>	<p>Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei <b>A</b> răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei <b>F</b> răspunsurile false.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>A - F</b> - dezvoltarea/și menținerea condiției fizice a omului depinde, mai cu seamă, de masa corporală, alimentație și somn.</li> <li>➤ <b>A - F</b> – prin testul motrice – alergare de suveică 3x10 m - evaluăm suplețea, forța și rezistența;</li> <li>➤ <b>A - F</b> – în timpul saunei omul, prin transpirație, “pierde” 300-500 ml de lichid.</li> </ul>	<p><b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b></p>	<p><b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b></p>