

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Raionul

Localitatea

Instituția de învățământ

Numele, prenumele elevului

PREGĂTIREA SPORTIVĂ

**PRETESTARE
CICLUL LICEAL**

Profil sport

31 martie 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 _____

Competențe cognitive conceptuale și speciale (100 puncte)

Sarcini pentru rezolvarea testului

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
1.	1.1. Comentează, printr-un enunț, esența afirmației: <i>cultura fizică</i> contribuie nu numai la dezvoltarea/ și pregătirea fizică a omului contemporan, dar și la <i>formarea spirituală</i> a acestuia. _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
	1.2. Argumentează, prin trei enunțuri beneficiile educative ale activităților motrice/sportive în vederea educării diferitor calități a personalității omului: 1 - <i>calități estetice</i> - _____ _____ _____ 2 – <i>calități morale</i> - _____ _____ _____ 3 – <i>calități psihologice</i> _____ _____ _____, identificând și câte 2-3 exemple de: a) - <i>calități estetice</i> - _____ _____ b) - <i>calități morale</i> - _____ _____ c) - <i>calități psihologice</i> - _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
2.	2.1. Comentează noțiunea: "<i>efort fizic</i>", răspunsul, va reflecta esența acestuia. _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
	2.2. Una dintre caracteristicile semnificative ale noțiunii efortului fizic este <i>volumul</i> acestuia. Explică, cum înțelegi expresia: "<i>volumul efortului fizic</i>". _____ _____.	L 0 1	L 0 1
3.	Utilizând formula corespunzătoare, determină Indexul Kettle (I) a propriului corp. În baza indiciului calculat formulează o concluzie. I = _____ Concluzie - _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

4.	4.1. În dependență de genul cărui aparții (<i>fată sau băiat</i>) , denumește testul motrice prin care poate fi evaluat gradul dezvoltării forței musculare a brațelor: - _____ , indicând recordul personal (nr. repetări) - _____, identificând și regula de bază, pentru nerespectarea căreia vei fi penalizat de către arbitru - _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
	4.2. Completează enunțul. Destinația testele motrice implementate în practica educației fizice școlare constă în - _____	L 0 1	L 0 1
5.	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, depășește norma fiziologică, egalând cu 95 pulsații/ 1 min.</i>) își dorește să-și fortifice organismul folosind mișcarea – alergarea, însă nu cunoaște cum să dozeze rațional intensitatea efortului fizic, fapt ce ar contribui semnificativ la ameliorarea stării de sănătate. Obiectiv operațional. Identifică 5 acțiuni/ pași al algoritmului tehnologiei de dozare rațională a intensității efortului fizic, în timpul alergării, în funcție de capacitățile funcționale ale organismului. 1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____ 5- _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
6.	6.1. Definește noțiunea: “<i>cultura fizică recreativă</i>”. _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
	6.2. Identifică două expresii-cheie prioritare, care se regăsesc în conținutul definiției “<i>cultura fizică recreativă</i>”, argumentând, printr-un enunț, interdependența acestora. Expresii-cheie: 1- _____ 2- _____ Argument - _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
	6.3. Identifică, denumind două forme/modalități de exersare fizică a omului în contextul culturii fizice recreative, indicând și durata acestora: 1- _____ 2- _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

7.	Completează tabelul de mai jos, <i>denumind</i> fiecare componentă a tehnicii sportive, ulterior, explicând și <i>esența</i> acestora.			L	L													
				0	0													
				1	1													
				2	2													
				3	3													
				4	4													
				5	5													
				6	6													
				7	7													
				8	8													
	<table><tr><td>Conținutul tehnicii sportive</td><td>Denumirea componentelor tehnicii sportive</td><td>Esența componentelor structurale a tehnicii sportive (ce prezintă?)</td></tr><tr><td rowspan="4">COMPONENTELE</td><td>1 – _____ _____ _____ _____</td><td>_____ _____ _____ _____</td></tr><tr><td rowspan="4">STRUC-TURALE</td><td>2 – _____ _____ _____ _____</td><td>_____ _____ _____ _____</td></tr><tr><td rowspan="4">ALE</td><td></td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">TEHNICII SPOR-TIVE</td><td>3 – _____ _____ _____ _____</td><td>_____ _____ _____ _____</td></tr></table>	Conținutul tehnicii sportive	Denumirea componentelor tehnicii sportive	Esența componentelor structurale a tehnicii sportive (ce prezintă?)	COMPONENTELE	1 – _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	STRUC-TURALE	2 – _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	ALE			TEHNICII SPOR-TIVE	3 – _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____		
Conținutul tehnicii sportive	Denumirea componentelor tehnicii sportive	Esența componentelor structurale a tehnicii sportive (ce prezintă?)																
COMPONENTELE	1 – _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____																
	STRUC-TURALE	2 – _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____															
		ALE																
			TEHNICII SPOR-TIVE	3 – _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____													
8.				Pregătirea fizică generală și specială al absolventului din liceul cu profil sportiv este evaluată în cadrul examenului național de Bacalaureat prin intermediul următoarelor tehnici: <i>Teste motrice (completează):</i> 1- Săritura în lungime de pe loc. 2- Tracțiuni în brațe la bara fixă înaltă (băieți) și flotări la banca de gimnastică (fete). 3- ? _____ <i>Norme motrice (completează) :</i> 1- Alergare 100 m 2- ? _____ Notă. A doua normă motrice, în dependență de genul cărui aparții (<i>fată sau băiat</i>), poartă caracter diferențiat.	L 0 1 2	L 0 1 2												
9.	9.1. Completează <i>schema principiilor</i>, prin denumirea acestora, de respectarea căror, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului contemporan. Condiția fizică a omului Principiul 1 Specificației Principiul 2 ? _____ Principiul 3 ? _____ Principiul 4 ? _____ 9.2. Denumeste și caracterizează principiul cu referire la condiția fizică a omului care asigură <i>dezvoltarea selectivă a sistemului muscular</i>. Denumeste principiul respectiv - _____ Caracterizează principiul identificat: _____ _____ _____ _____ _____			L 0 1 2 3	L 0 1 2 3													

	9.3. Denumește și caracterizează principiul cu referire la condiția fizică a omului care duce la <i>reducerea/ sau pierderea gradului dezvoltării condiției fizice</i>. Denumește principiul respectiv - _____ Caracterizează principiul identificat: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3								
10.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false. 1. A F - dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului depinde, mai cu seamă, de masa corporală și alimentație. 2. A F - omul longeviv se consideră persoana care a depășit vârsta 100 ani; 3. A F – prin testul motrice – aplecare înainte - evaluăm îndemânarea. 4. A F - tehnica sportivă exercițiului fizic este cel mai rațional procedeu de executare a acestuia. 5. A F – în timpul saunei omul, prin transpirație, “pierde” 500-1500 ml de lichid. 6. A F – pentru determinarea gradului de pregătire fizică generală a elevilor se folosește setul din 5 teste motrice. 7. A F – lupta greco-romană se consideră sport național. 8. A F–agențiile teritoriale olimpice sunt structuri sportive subordonate federațiilor naționale sportive.	O 0 1 2 3 4 5 6 7 8	O 0 1 2 3 4 5 6 7 8								
11.	Completează tabelul. Denumește fiecare etapă a antrenamentului sportiv, identifică durata acestora, comentând esența obiectivului prioritar (<i>pentru fiecare etapă</i>), acesta fiind formulat printr-o singură frază. <table><tr><td>Denumirea și durata etapelor lecției de antrenament</td><td>Comentariul obiectivului prioritar</td></tr><tr><td>Etapă 1 _____ Durata - ____ min.</td><td>_____ _____ _____ _____</td></tr><tr><td>Etapă 2 _____ Durata - ____ min.</td><td>_____ _____ _____ _____</td></tr><tr><td>Etapă 3 _____ Durata - ____ min.</td><td>_____ _____ _____ _____</td></tr></table>	Denumirea și durata etapelor lecției de antrenament	Comentariul obiectivului prioritar	Etapă 1 _____ Durata - ____ min.	_____ _____ _____ _____	Etapă 2 _____ Durata - ____ min.	_____ _____ _____ _____	Etapă 3 _____ Durata - ____ min.	_____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Denumirea și durata etapelor lecției de antrenament	Comentariul obiectivului prioritar										
Etapă 1 _____ Durata - ____ min.	_____ _____ _____ _____										
Etapă 2 _____ Durata - ____ min.	_____ _____ _____ _____										
Etapă 3 _____ Durata - ____ min.	_____ _____ _____ _____										

12.	Elaborează un rezumat relevant la subiectul : „<i>Pregătirea integrală a sportivului</i>”, reflectând esența și importanța acesteia <i>Esența-</i> _____ _____ _____ <i>Importanța-</i> _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
13.	Alcătuiește un rezumat despre prima ediție a Jocurilor Olimpice Antice, reflectând anul și locul desfășurării, programul competițional și 2 restricții către participanți. • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
14.	În imagini – sportivi remarcabili moldoveni care ne-au dus faima țării în lume. Identifică: 1-Numele și prenumele acestora. 2-Proba de sport practică de către ei. 3-Numărul (a) și valoarea medaliilor olimpice obținute (b).  1- _____ 2- _____ 3a- _____ 3b- _____  1- _____ 2- _____ 3a- _____ 3b- _____  1- _____ 2- _____ 3a- _____ 3b- _____	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
15.	Completează enunțul. Sportivii moldoveni, participând la Jocurile Olimpice de vară au obținut în sumă – _____ medalii, dintre care: • de aur – _____ • de argint – _____ • de bronz – _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

Analizează atent conținutul tabelului, ulterior, elaborează un rezumat (din 7 enunțuri), intitulat în variant ta, care va conține cele mai relevante enunțuri, bazate pe conținutul tabelului.

[illegible]

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, SUA	-				
8.	24	1988	Seul, 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
TOTAL:				263	31	7	9	15

(Titlul rezumatului)

L
0
1
2
3
4
5
6
7