

**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

30 martie 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: “îndemânare”. Îndemânare - _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3														
	1.2. Unește prin săgeată noțiunea alăturată cu numărul exercițiului fizic care, în opnia ta, dezvoltă această calitate motrice. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center; vertical-align: middle;">Îndemânare</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alergare de suveică 5x10m 2. Echilibru, stând pe un picior 3. Ridicarea trunchiului din poziția culcat pe spate 4. Echilibru pe un picior pe bârna de gimnastică 5. Mers sportiv 6. Alergare 20 m cu spatele înainte </td> </tr> </table>	Îndemânare	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alergare de suveică 5x10m 2. Echilibru, stând pe un picior 3. Ridicarea trunchiului din poziția culcat pe spate 4. Echilibru pe un picior pe bârna de gimnastică 5. Mers sportiv 6. Alergare 20 m cu spatele înainte 	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4												
	Îndemânare	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alergare de suveică 5x10m 2. Echilibru, stând pe un picior 3. Ridicarea trunchiului din poziția culcat pe spate 4. Echilibru pe un picior pe bârna de gimnastică 5. Mers sportiv 6. Alergare 20 m cu spatele înainte 															
1.3. Identifică <i>testul motrice</i> care, în cuplu cu altă calitate motrice, evaluează și <i>îndemânarea</i> . <i>Testul motrice</i> - _____	L 0 1	L 0 1															
2.	În cadrul sesiunii de bază al examenului național de Bacalaureat vei susține <i>proba motrice – alergare 100 m</i> , pentru care vei fi apreciat diferențiat. Evident, că pentru a obține o notă mai bună e necesar să te antrenezi de sine stătător la această probă. Completează tabelul, aplicând dozarea corectă a efortului fizic în dependență de obiectivul stabilit.	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6														
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Nr. crt.</th> <th rowspan="2">Testul motrice</th> <th rowspan="2">Obiectivul planificat pentru dezvoltarea calităților motrice speciale</th> <th colspan="3">Dozarea corectă a efortului fizic</th> </tr> <tr> <th>Nr. de încercări</th> <th>Nr. de repetații pentru fiecare încercare</th> <th>Pauza de odihnă între încercări</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Alergare 100 m</td> <td>Dezvoltarea capacităților în regim de forță -viteză.</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nr. crt.	Testul motrice	Obiectivul planificat pentru dezvoltarea calităților motrice speciale	Dozarea corectă a efortului fizic			Nr. de încercări	Nr. de repetații pentru fiecare încercare	Pauza de odihnă între încercări	1.	Alergare 100 m	Dezvoltarea capacităților în regim de forță -viteză.				
Nr. crt.	Testul motrice				Obiectivul planificat pentru dezvoltarea calităților motrice speciale	Dozarea corectă a efortului fizic											
		Nr. de încercări	Nr. de repetații pentru fiecare încercare	Pauza de odihnă între încercări													
1.	Alergare 100 m	Dezvoltarea capacităților în regim de forță -viteză.															
3.	3.1. Argumentează, printr-un enunț relevant, afirmația: exercițiul fizic este considerat factorul de bază al condiției fizice a omului. Răspuns: - _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3														

	<p>3.2. Alcătuieste un rezumat din cinci enunțuri succinte (relevante !!!), care ar demonstra relația multiaspectuală a expresiei: ”<i>exercițiile fizice și sănătatea fizică a omului</i>”.</p> <p>a) _____ _____</p> <p>b) _____ _____</p> <p>c) _____ _____</p> <p>d) _____ _____</p> <p>e) _____ _____</p>	<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>
<p>4.</p>	<p>Definește noțiunea de „cultura fizică recreativă”, ulterior, în spațiile rezervate, comentează esența și scrie conținutul succint al celor două tipuri de activitate fizică a omului, orientate spre recreerea acestuia.</p> <p>- Definiție - _____ _____</p> <p>Modalitatea nr. 1 – denumește (?) - _____ _____</p> <p>esența căreia constă în _____, _____</p> <p>conținutul - _____ _____</p> <p>Modalitatea nr. 2 – denumește (?) - _____ _____</p> <p>esența căreia constă în _____, _____</p> <p>conținutul - _____ _____</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12</p>
<p>5.</p>	<p>Comentează noțiunea: ”sport”. Conținutul comentariului se va axa pe esența definiției noțiunii de sport.</p> <p>_____ _____ _____ _____</p>	<p>L 0 1 2</p>	<p>L 0 1 2</p>

6.	<p>Generalizează prin două enunțuri <u>r e l e v a n t e</u> impactul utilizării exercițiilor fizice asupra:</p> <p>a) corpului uman - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>b) organismului uman - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>										
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="309 725 1251 1464"> <thead> <tr> <th data-bbox="309 725 462 949">Conținutul tehnicii sportive</th> <th data-bbox="469 725 756 949">Denumirea componentelor tehnicii sportive</th> <th data-bbox="762 725 1251 949">Esența componentelor structurale a tehnicii sportive (ce prezintă acestea?)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="309 958 462 1160" rowspan="3">COMPONENTELE STRUCTURALE ALE TEHNICII SPORTIVE</td> <td data-bbox="469 958 756 1160">1 - _____</td> <td data-bbox="762 958 1251 1160">_____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="469 1169 756 1339">2 - _____</td> <td data-bbox="762 1169 1251 1339">_____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="469 1348 756 1464">3 - _____</td> <td data-bbox="762 1348 1251 1464">_____</td> </tr> </tbody> </table>	Conținutul tehnicii sportive	Denumirea componentelor tehnicii sportive	Esența componentelor structurale a tehnicii sportive (ce prezintă acestea?)	COMPONENTELE STRUCTURALE ALE TEHNICII SPORTIVE	1 - _____	_____	2 - _____	_____	3 - _____	_____	<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>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>
Conținutul tehnicii sportive	Denumirea componentelor tehnicii sportive	Esența componentelor structurale a tehnicii sportive (ce prezintă acestea?)											
COMPONENTELE STRUCTURALE ALE TEHNICII SPORTIVE	1 - _____	_____											
	2 - _____	_____											
	3 - _____	_____											
8.	<p>8.1. Definiște noțiunea: <i>“Tehnica sportivă a exercițiului fizic”</i>.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>8.2. Învățarea și perfecționarea operativă și temeinică a tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice depinde, în opina mea, de următorii cinci factori:</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p> <p>3- _____</p> <p>4- _____</p> <p>5- _____</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>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>										

	<p>8.3. Identifică elementele tehnice structurale ale acțiunii motrice: "săritura în lungime cu elan prin procedeul – picioarele îndoite", scriindu-le în algoritmul schematic ce urmează.</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> Elementele tehnice structurale ale săriturii ... </div> <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">↓</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Bazele tehnicii</th> <th style="width: 33%;">Veriga de bază a tehnicii</th> <th style="width: 33%;">Detaliile tehnicii</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> </tbody> </table>	Bazele tehnicii	Veriga de bază a tehnicii	Detaliile tehnicii	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7
Bazele tehnicii	Veriga de bază a tehnicii	Detaliile tehnicii																												
_____	_____	_____																												
_____	_____	_____																												
_____	_____	_____																												
_____	_____	_____																												
_____	_____	_____																												
_____	_____	_____																												
_____	_____	_____																												
_____	_____	_____																												
<p>9.</p>	<p>Completează enunțul. Ansamblul de factori care influențează condiția fizică a omului poate fi clasificat în două grupe:</p> <p style="margin-left: 40px;">1) factori _____ ;</p> <p style="margin-left: 40px;">2) factori _____ .</p> <p>Completează tabelul, clasificând ansamblul de factori, conform grupelor identificate.</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto;"> Factorii care influențează condiția fizică a omului </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px auto;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Grupa 1</th> <th style="width: 50%;">Grupa 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1-</td><td>1-</td></tr> <tr><td>2-</td><td>2-</td></tr> <tr><td>3-</td><td>3-</td></tr> <tr><td>4-</td><td>4-</td></tr> </tbody> </table> <p>Identifică și argumentează care factor, din cei introduși de tine în tabelul de mai sus, îl consideri prioritar, acesta contribuind esențial la dezvoltarea/ și menținerea condiției fizice a omului?</p> <p>Factorul prioritar - _____</p> <p>Argument - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Grupa 1	Grupa 2	1-	1-	2-	2-	3-	3-	4-	4-	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13																	
Grupa 1	Grupa 2																													
1-	1-																													
2-	2-																													
3-	3-																													
4-	4-																													
<p>10.</p>	<p><i>Exemplifică, prin două exemple, aplicabilitatea principiului specificației, care este parte a subiectului: "Condiția fizică a omului".</i></p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4																											

11.	Definește noțiunea: ”exercițiul fizic”. <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
12.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false. ➤ A - F – prima ediție a Jocurilor Olimpice antice s-au desfășurat în anul 786 î.e.n. ; ➤ A - F – prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne s-au desfășurat în anul 1886; ➤ A - F – primul Președinte al Comitetului Național Olimpic al Republicii Moldova a fost ales Tudor Casapu.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
13.	Comentează, cum tu percepi semnificația motto-ului olimpic: <i>“Citius, Altius, Fortius”</i> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	L 0 1 2	L 0 1 2
14.	Elaborează un eseu relevant cu subiectul: <p style="text-align: center;">“MIȘCAREA OLIMPICĂ NAȚIONALĂ”</p> Notă. Eseul va conține informație referitoare la structurile sportive care dirijează cu mișcarea olimpică națională, despre participarea și performanțele olimpice ale sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de vară (nr. total de participanți, nr. de medalii olimpice și valoarea acestora), despre campioni olimpici și alți sportivi olimpici care au cucerit câte două medalii etc. <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8