

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

*Sarcini pentru rezolvarea testului*

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
1.	Completează enunțul. Științific este stabilit, că mijlocul/factorul de bază în sporirea longevității umane este _____ _____.	L 0 1	L 0 1
2.	<p><b>2.1.</b> Elaborează trei enunțuri relevante, care vor caracteriza esența, importanța și tipurile/felurile condiției fizice a omului. Răspuns:</p> <p>2.1.1. Esența - _____ _____ _____</p> <p>2.1.2. Însemnătatea - _____ _____ _____</p> <p>2.1.3. Tipurile/felurile: a) _____ b) _____</p> <p><b>2.2.</b> Identifică factorul prioritar de care depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului. Răspuns - _____.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Argumentează, printr-un enunț, relația dintre fenomenele: sportul și sănătatea omului contemporan. Răspuns: - _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
4.	Concluzionează, prin două enunțuri: primul - de ce fenomenul „sedentarismul” este numit “boala civilizației”? și, al doilea - care ar fi soluția rațională a combaterii acestui fenomen? Răspuns: 1 - _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
5.	În baza definiției noțiunii „cultura fizică recreativă” identifică trei expresii-cheie, care ar reflecta esența, conținutul și însemnătatea acestuia. Răspuns: 1- _____ 2- _____ 3- _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

6.	<p>Demonstrează, prin trei enunțuri succinte și relevante, importanța practicării sportului pentru tine, din punct de vedere:</p> <p><i>1 - asanativ</i> - _____</p> <p>_____</p> <p><i>2 – dezvoltativ</i> - _____</p> <p>_____</p> <p><i>3 - educativ (formarea personalității)</i> - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3								
7.	<p><b>7.1.</b> Completează enunțul. Noțiunea ”antrenamentul sportiv” o înțeleg ca proces</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>7.2.</b> Completează tabelul:</p> <table border="1" data-bbox="300 618 1315 1496"> <thead> <tr> <th data-bbox="300 618 512 689">Etapele antrenamentului</th> <th data-bbox="512 618 1315 689">Sarcina Pentru fiecare etapă identifică:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="300 689 512 954">Etapa 1</td> <td data-bbox="512 689 1315 954"> Denumirea și durata etapei  _____  Două (la alegere) obiective  1. _____  _____  2. _____  _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 954 512 1218">Etapa 2</td> <td data-bbox="512 954 1315 1218"> Denumirea și durata etapei  _____  Două (la alegere) obiective  1. _____  _____  2. _____  _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1218 512 1496">Etapa 3</td> <td data-bbox="512 1218 1315 1496"> Denumirea și durata etapei  _____  Două (la alegere) obiective  1. _____  _____  2. _____  _____ </td> </tr> </tbody> </table> <p><b>7.3.</b> Schematic, reflectă trei elementele structurale ale noțiunii:”tehnica sportivă”.</p> <div data-bbox="400 1621 1201 1659" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>ELEMENTELE STRUCTURALE ALE TEHNICII SPORTIVE</b> </div>	Etapele antrenamentului	Sarcina Pentru fiecare etapă identifică:	Etapa 1	Denumirea și durata etapei _____ Două (la alegere) obiective 1. _____ _____ 2. _____ _____	Etapa 2	Denumirea și durata etapei _____ Două (la alegere) obiective 1. _____ _____ 2. _____ _____	Etapa 3	Denumirea și durata etapei _____ Două (la alegere) obiective 1. _____ _____ 2. _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Etapele antrenamentului	Sarcina Pentru fiecare etapă identifică:										
Etapa 1	Denumirea și durata etapei _____ Două (la alegere) obiective 1. _____ _____ 2. _____ _____										
Etapa 2	Denumirea și durata etapei _____ Două (la alegere) obiective 1. _____ _____ 2. _____ _____										
Etapa 3	Denumirea și durata etapei _____ Două (la alegere) obiective 1. _____ _____ 2. _____ _____										

8.	<p>Întregește conținutul enunțului, prezentat schematic, prin specificarea a patru tipuri prioritare de pregătire a sportivului, care, finalmente, favorizează obținerea performanței.</p> <p><b>PREGĂTIREA INTEGRALĂ A SPORTIVULUI</b> presupune pregătirea acestuia din punct de vedere: _____+  + _____+ _____+  + _____ = <b>performanța sportivă.</b></p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
9.	<p>9.1. Completează denumirea <b>principiilor</b> încadrate în chema de mai jos care, în mare măsură, influențează dinamica dezvoltării/menținerii condiției fizice a omului, ulterior, explicând esența principiului nr.3.</p> <div style="text-align: center;"> <p>_____</p> <p>↓</p> <p>_____</p> <p>↓</p> <p>_____</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>1-Principiul</p> <p>_____</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2-Principiul</p> <p>_____</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>3-Principiul</p> <p>_____</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>4-Principiul</p> <p><b><u>reversibilității</u></b></p> </div> </div> <p>Răspuns: esența principiului nr.3 – _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>9.2. Comentează printr-un enunț:  1) rolul exercițiului fizic în menținerea condiției fizice.  Răspuns:- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2) raportul procentual dintre cele trei componente de bază ale alimentației raționale.  Răspuns: 1- _____ - ____%  2- _____ - ____%  3- _____ - ____%</p> <p>9.3. Explică, printr-un enunț, noțiunea de rezistență cardiovasculară.  Răspuns: _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	<p>10.1. Definește noțiunea: „<b>condiția fizică a omului</b>”. Răspuns:  <b>Condiția fizică a omului</b> - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>10.2. Explică, prin două enunțuri, relația dintre condiția fizică a omului și capacitatea de muncă fizică a acestuia.  1. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
11.	<p>Identifică formula Kervonen în baza căreia vei determina <b>P.med. ind. antr.</b> pentru omul care are vârsta de 48 ani, iar pulsul măsurat timp de 1 min, în stare de repaos egalează cu 71 pulsații.</p> <p><b>P. med. ind. antr.=</b></p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7

12.	<p>În practica educației fizice școlare pentru evaluarea gradului de dezvoltare a calităților motrice a elevilor din Republica Moldova se aplică un complex din 5 teste motrice. Completează lista testelor complexului respectiv.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Săritura în lungime de pe loc.</li> <li>_____</li> <li>_____</li> <li>_____</li> <li>_____</li> </ol>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4								
13.	<p><b>13.1.</b> Descrie tehnica efectuării testului motrice: ridicarea trunchiului. <i>Răspuns:-</i> _____ _____ _____</p> <p><b>13.2.</b> Identifică două reguli mai importante în efectuarea testului vizat și calitățile motrice evaluate prin intermediul acestuia:</p> <p>a) - _____ b) - _____ c) - _____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5								
14.	<p><b>14.1.</b> În dreapta – desen sportiv. Identifică:</p> <p>a – denumirea desenului - _____ _____</p> <p>b – ce reprezintă desenul, esența acestuia? _____ _____ _____</p>		L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7							
<p><b>14.2.</b> Completează graficul T. Identifică câte două structuri sportive care contribuie la dezvoltarea mișcării olimpice naționale și internaționale.</p> <table border="1" data-bbox="276 1167 1345 1406"> <thead> <tr> <th data-bbox="276 1167 815 1211"><i>Structuri sportive naționale</i></th> <th data-bbox="823 1167 1345 1211"><i>Structuri sportive internaționale</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="276 1223 815 1279">1 _____</td> <td data-bbox="823 1223 1345 1279">1 _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 1290 815 1346">2 _____</td> <td data-bbox="823 1290 1345 1346">2 _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 1357 815 1406">_____</td> <td data-bbox="823 1357 1345 1406">_____</td> </tr> </tbody> </table>			<i>Structuri sportive naționale</i>	<i>Structuri sportive internaționale</i>	1 _____	1 _____	2 _____	2 _____	_____	_____	
<i>Structuri sportive naționale</i>	<i>Structuri sportive internaționale</i>										
1 _____	1 _____										
2 _____	2 _____										
_____	_____										
15.	<div data-bbox="276 1429 496 1675" data-label="Image"> </div> <p><b>15.1.</b> În imagine – <b>remarcabil sportiv al Republicii Moldova.</b> Identifică:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Numele, prenumele- _____</li> <li>Proba sportivă- _____</li> <li>Valoarea medaliei olimpice- _____</li> <li>Cel mai valoros titlu în cariera sa sportivă- _____</li> </ol> <p><b>15.2.</b> Subscrie numele și prenumele sportivilor din Republica Moldova care, în cadrul unei ediții a Jocurilor Olimpice de vară, au cucerit câte două medalii olimpice, indicând valoarea medaliei și proba de sport:</p> <p>1 - _____ 2 - _____</p> <p><b>15.3.</b> Identifică, încercuind litera răspunsului: cine a fost primul Președinte al Comitetului Național Olimpic? <b>A</b>–Nicolae Juravschi. <b>B</b>-Nicolae Ambrosi. <b>C</b>- Nicolae Piatac. <b>D</b>–Efim Josanu.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9								

<b>16.</b>	Scrive un mini-eseu structurat cu subiectul <i>“Mișcarea olimpică națională”</i> , care ar reflecta următoarea informație:	L	L
	- denumirea organului sportiv care dirijează cu mișcarea olimpică națională, anul fondării acestuia;	0	0
	- anii primelor participări a sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de vară și de iarnă;	1	1
	- numărul edițiilor la care sportivii moldoveni au participat la Jocurile Olimpice de vară;	2	2
	- numele, prenumele sportivului din Republica Sovietică Socialistă Moldovenească care, fiind inclus în selecționata olimpică a URSS, a cucerit prima medalie olimpică de argint, totodată, indicând anul și proba de sport;	3	3
	- numărul sumar al medaliilor olimpice obținute de sportivii moldoveni la Jocurile Olimpice de vară, începând cu prima participare și până în prezent, totodată, specificând numărul medaliilor de aur, argint și bronz.	4	4
	_____	5	5
	_____	6	6
	_____	7	7
	_____	8	8
	_____	9	9
	_____	10	10
	_____	11	11
_____	12	12	
_____	13	13	