

**MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Raionul

Localitatea

Instituția de învățământ

Numele, prenumele elevului

TESTUL Nr. 1

PREGĂTIREA SPORTIVĂ

TEST PENTRU EXERSARE
CICLUL LICEAL

Profil sport

februarie 2021

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 I. Competențe cognitive generale (64 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 1

Nr .	I t e m i	Punctaj	
		L	L
1.	Definește noțiunea „sport”. _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
2.	Identifică, trei probe sportive olimpice la care sportivii moldovni au obținut medalii olimpice în cadrul Jocurilor Olimpice de vară. 1. _____ 2. _____ 3. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
3.	Comentează prin trei enunțuri rolul sportului în societate: 1- _____ _____ 2- _____ _____ 3- _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
4.	Identifică trei cuvinte-cheie (foarte importante) din definiția „cultura fizică”. 1 - _____; 2 - _____; 3 - _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
5.	Identifică 4 componente ale condiției fizice a omului, urmate de un succint comentariu. 1- _____ _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____ _____ 3- _____ _____ _____ _____ 4- _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8
6.	Activitatea omului/elevului este foarte diversă. Identifică două tipuri de activități, oportune după sens. 1 -- _____ - activitate – 2 - _____	L 0 1 2	L 0 1 2
7.	Explică esența noțiunii: „educație fizică școlară”: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2


8.	Argumentează, prin trei enunțuri semnificative, de ce exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al antrenamentului sportiv? 1. _____ 2. _____ 3. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
9.	Comentează, cum înțelegi, termenul „hipodinamie”. Hipodinamie - _____ _____ _____	L 0 1	L 0 1
10.	Sedentarismul și hipodinamia, sunt fenomene cu același impact asupra sănătății omului? Încercuiește răspunsul: da, nu.	L 0 1	L 0 1
11.	Identifică actele motrice ale săriturii în lungime cu elan prin „extensie în spate”, care constituie bazele tehnicii sportive ale acesteia: 1 - _____ 2 - _____ 3 - _____ 4 - _____ 5 - _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
12.	Exemplifică, indentificând, două exerciții fizice ciclice eficiente, exersarea căror contribuie la dezvoltarea rezistenței cardiorespiratorii, componentă importantă a condiției fizice a omului. 1. _____ 2. _____	L 0 1 2	L 0 1 2
13.	Completează schema care va reflecta patru tipuri/feluri de pregătire a sportivului de care, în mare măsură, depinde performanța acestuia. <p style="text-align: center;">Performanța sportivă</p> <p>1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
14.	Argumentează, prin două enunțuri, importanța practicării sportului pentru tine, din punct de vedere dezvoltativ și al formării ca personalitate. 1. _____ _____ 2. _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
15.	Identifică, încercuind litera răspunsului, exercițiile fizice care contribuie la dezvoltarea vitezei mișcărilor: a-genuflexiuni–150 repetări; b-alergare pe loc cu ridicarea înaltă a genunchilor–15 sec; c-alergare 15 m; d–alergare–5 min; e-stând-10 aplecări înainte.	0 1 2 3	0 1 2 3
16.	În baza formulei respective, fiind cunoscuți următorii indici antropometrici: P=73kg, L=167 cm determină Indexul Quetlet (genul/sexul tău – constituie criteriul selectării persoanei: bărbat sau femeie). I= Raportând indicile calculat la indicile standard vei deduce o concluzie cu caracter de constatare: _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5

17.	Argumntează printr-un enunț, care ar reflecta rolul prioritar al calităților motrice speciale referitoare la pregătirea tehnico-tactică a sportivului. _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
18.	În baza formulei Kervonen determină indicii pulsului mediu individual de antrenament (P.med.in.antr.) pentru persoana X, care are vârsta – 50 ani, iar nr. frecvenței cardiace, în stare de repaos (P.r.), timp de 1 min constituie – 70. P.med.ind.antr.=	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
19.	Identifică 2 componente structurale ale tehnicii sportive: 1. _____ 2. _____	L 0 1 2	L 0 1 2
20.	Completează enunțul. Condiția fizică a omului depinde de următorii factori prioritari: 1 - _____; Însă cel mai important factor din 2 - _____; acești trei este considerat: 3 - _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
21.	Explică, cum înțelegi afirmația: practicarea sportului îl ajută pe om să iasă mai repede din starea de stres. _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2

SUBIECTUL II. Competențe cognitive speciale (36 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 2

22.	Describe tehnica executării testului motrice: „aplecare înainte.” _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2														
23.	Identifică, încercuind litera, mijloacele nespecifice ale educației fizice: a – acțiunile motrice; b – factorii igienici; c – procedee tehnico-tactice.	L 0 1	L 0 1														
24.	Comentează, cum înțelegi, semnificația și importanța Jocurilor Olimpice _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2														
25.	Dozează efortul fizic (în nr. de repetări, pentru o singură încercare) în exercițiile din tabel, în așa fel, ca executarea lor să contribuie la rezolvarea sarcinilor indicate.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Nr. crt.</th> <th rowspan="2">Exerciții fizice</th> <th colspan="2">Sarcinile stabilite</th> </tr> <tr> <th>Dezvoltarea supleții</th> <th>Dezvoltarea rezistenței</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Stând, aplecarea înainte</td> <td>1x= ?____ rep.</td> <td>1x= ?____ rep.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Stând, rotirea trunchiului (stânga-dreapta)</td> <td>1x= ?____ rep.</td> <td>1x= ?____ rep.</td> </tr> </tbody> </table>	Nr. crt.	Exerciții fizice	Sarcinile stabilite		Dezvoltarea supleții	Dezvoltarea rezistenței	1.	Stând, aplecarea înainte	1x= ?____ rep.	1x= ?____ rep.	2.	Stând, rotirea trunchiului (stânga-dreapta)	1x= ?____ rep.	1x= ?____ rep.		
Nr. crt.	Exerciții fizice			Sarcinile stabilite													
		Dezvoltarea supleții	Dezvoltarea rezistenței														
1.	Stând, aplecarea înainte	1x= ?____ rep.	1x= ?____ rep.														
2.	Stând, rotirea trunchiului (stânga-dreapta)	1x= ?____ rep.	1x= ?____ rep.														

26.	<p>Completează spațiile libere ale minieseului referitor la subiectul:”Mișcarea olimpică.”</p> <p>Primele Jocuri Olimpice antice s-au desfășurat în anul _____ î.H. Renașterea Jocurilor Olimpice moderne de vară au avut loc în anul _____. Primele Jocuri Olimpice de iarnă s-au desfășurat în anul _____. Mișcarea olimpică internațională este condusă de organul _____, iar mișcarea olimpică națională este dirijată de organul sportiv - _____.</p> <p>Sportivii moldoveni participă la Jocurile Olimpice de vară începând cu anul _____. Până în prezent, sportivii moldoveni au participat la ___ ediții a Jocurilor Olimpice de vară. Cel mai titrat sportiv moldovean, participant la _____ ediții a Jocurilor Olimpice de vară este _____, care are în palmaresul său ___ medalii olimpice, dintre care: de aur _____, argint _____, bronz____. Prima medalie olimpică de argint, obținută de sportivul nostru _____, datează cu anul _____ la proba sportivă_____.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 11 12 13 14 15 16 17	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 11 12 13 14 15 16 17								
27.	<p>Identifică, prin încercuirea literei, în ce an au avut loc Jocurile Olimpice de vară desfășurate în orașul Moscova (Russia).</p> <p>a - 1980 b – 1984 c – 1988</p>	L 0 1	L 0 1								
28.	<p>Completează enunțul. Obiectivul prioritar al educației fizice în familie constă în _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2								
29.	<p>Completează tabelul. Identifică printr-o singură frază, obiectivul prioritar pentru fiecare etapă a lecției de antrenament sportiv.</p> <table border="1" data-bbox="231 1041 1268 1288"> <thead> <tr> <th data-bbox="231 1041 534 1120">Etapele antrenamentului</th> <th data-bbox="534 1041 1268 1120">Obiectivul prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="231 1120 534 1176">Etapa I</td> <td data-bbox="534 1120 1268 1176"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="231 1176 534 1232">Etapa II</td> <td data-bbox="534 1176 1268 1232"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="231 1232 534 1288">Etapa III</td> <td data-bbox="534 1232 1268 1288"></td> </tr> </tbody> </table>	Etapele antrenamentului	Obiectivul prioritar	Etapa I		Etapa II		Etapa III		L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
Etapele antrenamentului	Obiectivul prioritar										
Etapa I											
Etapa II											
Etapa III											
30.	 <p>Identificați denumirile ultimilor trei faze a săriturii în lungime de pe loc, reflectate în figura de mai sus:</p> <p>a- _____</p> <p>b- _____</p> <p>c- _____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3								
31.	<p>Argumentează, de ce metoda antrenamentului în circuit este considerată cea mai eficace în dezvoltarea calităților motrice a elevului/sportivului. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1	L 0 1								