

**MINISTERUL EDUCAȚIEI,  
CULTURII 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 2020

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!***









**SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (70 puncte)**

**Sarcina pentru subiectul nr. 1**

Nr.	I t e m i	Scor	
		L	L
1.	Definește noțiunea „ <i>educație fizică</i> ”.	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	_____		
2.	Identifică 3 obiective ale educației fizice școlare.	L	L
	1. _____	0	0
	2. _____	1	1
	3. _____	2	2
	_____	3	3
3.	Completează definiția noțiunii „ <i>dezvoltare fizică</i> ”. Dezvoltarea fizică reprezintă schimbările _____	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
4.	Succint, caracterizează noțiunea „ <i>condiția fizică generală a omului.</i> ”	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____		
5.	Identifică 4 componente ale condiției fizice a omului, urmate de un succint comentariu.	L	L
	1. _____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	2. _____	4	4
	_____	5	5
	_____	6	6
	3. _____	7	7
	_____	8	8
	_____		
	4. _____		
	_____		
6.	Definește noțiunea: „ <i>sport</i> ”:	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____		
7.	Explică esența noțiunii: „ <i>cultura fizică recreativă</i> ”:	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3

8.	Argumentează, prin trei enunțuri, de ce exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al educației fizice? 1. _____ 2. _____ 3. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
9.	Explică, cum înțelegi, termenul „hipochinezie”. Hipochinezie - _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
10.	Sedentarismul și hipodinamia, sunt fenomene cu același impact asupra sănătății omului? Încercuiește răspunsul: <b>da, nu.</b>	L 0 1	L 0 1
11.	Identifică două organe și două sisteme ale organismului uman care sunt influențate semnificativ în procesul aflării în baia de aburi: a - _____; b - _____; c - _____. d- _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
12.	În baza expresiilor cheie: compoziție tisulară și condiție fizică alcătuiește două enunțuri care ar demonstra relația acestora. 1. _____ _____ 2. _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
13.	Completați schema de mai jos, prin denumirea completă a principiilor de care depinde, în mare măsură, condiția fizică a omului.  <div style="text-align: center;"> <p><b>Condiția fizică a omului</b></p> </div>	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 al formării ca personalitate. 1. _____ _____ 2. _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
15.	Completează enunțul. Esența odihnei active a omului constă în _____ _____ _____	L 0 1	L 0 1
16.	Identifică <i>formula Quettele</i> , introducând în formulă indicii antropometrici personali (cu referire la masă corporală și talia/înălțimea corpului), finalmente, determină raportul dintre indicii respectivi.  <b>I=</b>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

17.	Identifică două componente ale modului sănătos de viață cu referire la domeniul educației fizice. 1. _____ 2. _____	L 0 1 2	L 0 1 2
18.	Explică, cum înțelegi noțiunea „ <i>longivitatea omului</i> ”, identificând factorul prioritar care contribuie la prelungirea vieții umane: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
19.	Definește noțiunea „ <i>tehnica exercițiului fizic</i> ” _____ _____ _____	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.	Definește noțiunea „ <i>cultura fizică recreativă</i> ” (CFR). _____ _____ _____ _____ Identifică cuvintele/expresiile cheie ale definiției CFR: _____ _____ Demonstrează rolul turismului pedestru pentru om ca activitate recreativă. _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7
<b>SUBIECTUL II. Competențe cognitive speciale (30 puncte)</b>			
<b><i>Sarcina pentru subiectul nr. 2</i></b>			
22.	Describe tehnica executării testului motrice: „ <i>ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal, timp 30 sec.</i> ”: _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
23.	Identifică, încercuind litera, mijlocul de bază al antrenamentului sportiv: <b>a</b> – exercițiul fizic; <b>b</b> – efortul fizic; <b>c</b> – inventarul și utilajul sportiv	L 0 1	L 0 1
24.	Comentează, cum înțelegi, semnificația termenului sportiv Olimpiada. Olimpida- _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2

25.	<p>Completează tabelul.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="padding: 5px;">Scrie numele și prenumele sportivilor din Republica Moldova, precum și proba de sport practică de ei, care au cucerit:</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;"><i>două medalii olimpice</i></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"><i>două medalii olimpice de aur</i></td> </tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td></tr> </table>	Scrie numele și prenumele sportivilor din Republica Moldova, precum și proba de sport practică de ei, care au cucerit:		<i>două medalii olimpice</i>	<i>două medalii olimpice de aur</i>											L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
Scrie numele și prenumele sportivilor din Republica Moldova, precum și proba de sport practică de ei, care au cucerit:																	
<i>două medalii olimpice</i>	<i>două medalii olimpice de aur</i>																
26.	<p>Subscrie, numele și prenumele persoanei care a inițiat renașterea Jocurilor Olimpice contemporane de vară:</p> <p style="text-align: center;">_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2														
27.	<p>Identifică, prin încercuirea literei, în ce an au avut loc <i>Jocurile Olimpice antice</i>:</p> <p style="text-align: center;"> <b>a</b> – 776 î.e.n.                      <b>b</b> – 786 î.e.n.                      <b>c</b> – 976 î.e.n. </p>	L 0 1	L 0 1														
28.	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="width: 40%; text-align: center; vertical-align: middle;"> <p>Imaginile reflectă doi sportivi remarcabili din Republica Moldova, care au proslăvit țara la Jocurile Olimpice de vară.</p> <p>Subscrie numele, prenumele sportivilor, valoarea medalilor obținute, proba de sport.</p> </td> <td style="width: 30%; text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black; border-right: 1px solid black;">- _____</td> <td style="border-top: 1px solid black; border-right: 1px solid black;">- _____</td> <td style="border-top: 1px solid black;">- _____</td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black; border-right: 1px solid black;">- _____</td> <td style="border-top: 1px solid black; border-right: 1px solid black;">- _____</td> <td style="border-top: 1px solid black;">- _____</td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black; border-right: 1px solid black;">- _____</td> <td style="border-top: 1px solid black; border-right: 1px solid black;">- _____</td> <td style="border-top: 1px solid black;">- _____</td> </tr> </table>		<p>Imaginile reflectă doi sportivi remarcabili din Republica Moldova, care au proslăvit țara la Jocurile Olimpice de vară.</p> <p>Subscrie numele, prenumele sportivilor, valoarea medalilor obținute, proba de sport.</p>		- _____	- _____	- _____	- _____	- _____	- _____	- _____	- _____	- _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7		
	<p>Imaginile reflectă doi sportivi remarcabili din Republica Moldova, care au proslăvit țara la Jocurile Olimpice de vară.</p> <p>Subscrie numele, prenumele sportivilor, valoarea medalilor obținute, proba de sport.</p>																
- _____	- _____	- _____															
- _____	- _____	- _____															
- _____	- _____	- _____															
29.	<p>Scrie numărul și proba de sport, la care sportivii moldoveni au obținut cele mai multe <i>medalii olimpice de aur</i>, în cadrul tuturor edițiilor a Jocurilor Olimpice de vară (1960-2016) la care aceștia au participat:</p>	L 0 1 2	L 0 1 2														
30.	<p>Scrie denumirea probei, din cadrul programului, primelor Jocuri Olimpice antice, la care concureau participanții: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2														
31.	<p>Numește alți patru sportivi (nume prenume ), decât cei doi din imagini (itemul 28) din Republica Moldova care au devenit campioni olimpici a Jocurilor olimpice de vară:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4														