

**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 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.

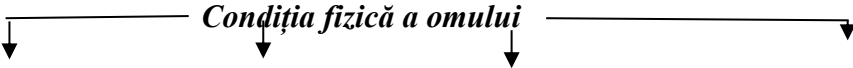
Îți dorim mult succes!

Punctaj acumulat _____

SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (62 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 1

Nr. crt.	I t e m i	Scor	
		L	L
1.	Definește noțiunea „ <i>exercițiul fizic</i> ”.	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
2.	Identifică trei probe sportive naționale (cultivate în Republica Moldova). 1. _____ 2. _____ 3. _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
3.	Comentează, prin trei enunțuri, importanța exercițiului fizic pentru elev: 1- _____ 2- _____ 3- _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
4.	Identifică trei cuvinte-cheie (foarte importante) din definiția „ <i>sport</i> ”. 1 - _____; 2 - _____; 3 - _____.	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
5.	Identifică patru factori care influențează condiția fizică a omului, urmate de un succint comentariu. 1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
		6	6
6.	Definește noțiunea: „ <i>condiție fizică a omului</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 semnificative, 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 „ <i>hipochinezie</i> ”. Hipochinezie - _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
10.	Sedentarismul și hipodinamia, sunt fenomene cu același impact asupra sănătății omului? Încercuiește răspunsul: da, nu.	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: <i>compoziție tisulară și condiție fizică</i> alcătuieste două enunțuri care ar demonstra relația acestora. 1. _____ _____ 2. _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
13.	Completează schema principiilor de care, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului.  Condiția fizică a omului 1- _____ 2-- _____ 3- _____ 4- _____ _____	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 asanativ și 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 Quettle</i> , introducând în formulă indicii antropometrici personali (cu referire la masă corporală și talia/înălțimea corpului). Finalmente, determină Indexul Quettle , care va reflecta raportul dintre indicii respectivi. I= Raportând indicile calculat la indicile standard vei deduce o concluzie cu caracter de constatare: _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
17.	Identifică două componente ale modului sănătos de viață cu referire la motricitatea omului și la imunitatea organismului acestuia.. 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: _____ _____ _____ _____ Factorul prioritar-_____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
19.	Definește noțiunea “ <i>tehnica sportivă a 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.</i> ” _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2

SUBIECTUL II. Competențe cognitive speciale (38 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 2

22.	Describe tehnica executării testului motrice: „ <i>săritura în lungime de pe loc.</i> ” _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3														
23.	Identifică, încercuind litera, mijlocul de bază al antrenamentului sportiv: a – exercițiul fizic; b – efortul fizic; c – 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.	Dozează efortul fizic (în nr. de repetări, pentru o singură încercare) în exercițiile ce urmează, în așa fel, ca executarea lor să contribuie la rezolvarea sarcinilor stabilite.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Nr. crt.</th> <th rowspan="2">Exerciții fizice</th> <th colspan="2">Sarcinile stabilite</th> </tr> <tr> <th>Dezvoltarea forței</th> <th>Dezvoltarea vitezei</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Genuflexiuni</td> <td>1x? _____ rep.</td> <td>1x? _____ rep.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Flotări</td> <td>1x? _____ rep.</td> <td>1x? _____ rep.</td> </tr> </tbody> </table>				Nr. crt.	Exerciții fizice	Sarcinile stabilite		Dezvoltarea forței	Dezvoltarea vitezei	1.	Genuflexiuni	1x? _____ rep.	1x? _____ rep.	2.	Flotări	1x? _____ rep.	1x? _____ rep.
Nr. crt.	Exerciții fizice	Sarcinile stabilite															
		Dezvoltarea forței	Dezvoltarea vitezei														
1.	Genuflexiuni	1x? _____ rep.	1x? _____ rep.														
2.	Flotări	1x? _____ rep.	1x? _____ rep.														

