

**SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (74 puncte)**

**Sarcina pentru subiectul nr. 1**

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
		L	L
1.	Argumentează, printr-un enunț, impactul social-economic al fenomenului „ <b>mod sănătos de viață</b> ” asupra omului contemporan. _____ _____ _____	L 0 1	L 0 1
2.	Identifică proba sportivă individuală, numele și prenumele sportivului moldovean care a obținut medalia olimpică de aur în cadrul Jocurilor Olimpice de vară. Proba sportivă - _____ Numele, prenumele sportivului - _____	L 0 1 2	L 0 1 2
3.	Comentează prin două enunțuri rolul asanativ și educativ al sportului pentru societatea modernă: 1- _____ _____ 2- _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
4.	Identifică trei probe sportive naționale, cultivate în Republica Moldova. 1. _____ 2. _____ 3. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
5.	Identifică, la alegere, doi factori și două componente caracteristice condiției fizice ale omului, urmate de un succint comentariu. <b>FACTORI: 1-</b> _____ _____ _____ 2- _____ _____  <b>COMPONENTE: 1-</b> _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
6.	Comentează, printr-un enunț, noțiunea: „ <b>condiție fizică a omului</b> ”: _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2

7.	Definește noțiunea: „ <i>cultura fizică recreativă</i> ”.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
8.	Argumentează, prin două enunțuri semnificative, de ce exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al antrenamentului sportiv? 1. _____ 2. _____	L 0 1 2	L 0 1 2
9.	Care, în opinia ta, ar fi oportunitatea utilizată de către omul contemporan în lupta cu fenomenul „ <i>hipodinamie</i> ”. - _____	L 0 1	O 0 1
10.	Identifică două organe și două sisteme ale organismului uman care sunt influențate semnificativ în procesul aflării în baia de aburi/în saună: a - _____; b - _____; c - _____; d - _____;	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
11.	Identifică formula Kervonen, introducând indicii personali (vârsta, indicii frecvenței cardiace) și determină pulsul mediu individual de antrenament. ( P. med. ind. antr.)  <b>P. med. ind. antr. -</b>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
12.	Completează <i>schema principiilor</i> de care, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului.  <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     A[Condiția fizică a omului] --&gt; B[1-Principiul]     A --&gt; C[2- Principiul]     A --&gt; D[3- Principiul]     A --&gt; E[4-Principiul] </pre> </div>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
13.	Argumentează, prin trei enunțuri, importanța practicării sportului pentru tine, din punct de vedere <i>asanativ, dezvoltativ și educativ (al formării ca personalitate)</i> . 1. _____ 2. _____ 3. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
14.	În baza formulei respective, determină <b>Indexul Quetle</b> pentru persoana care are următorii indici antropometrici: P=71 kg, L=190 cm. Genul/sexul tău – constituie criteriul determinării persoanei: bărbat sau femeie.  <b>I =</b>  Raportând indicele calculat la indicele standard vei deduce o concluzie cu caracter de constatare: _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

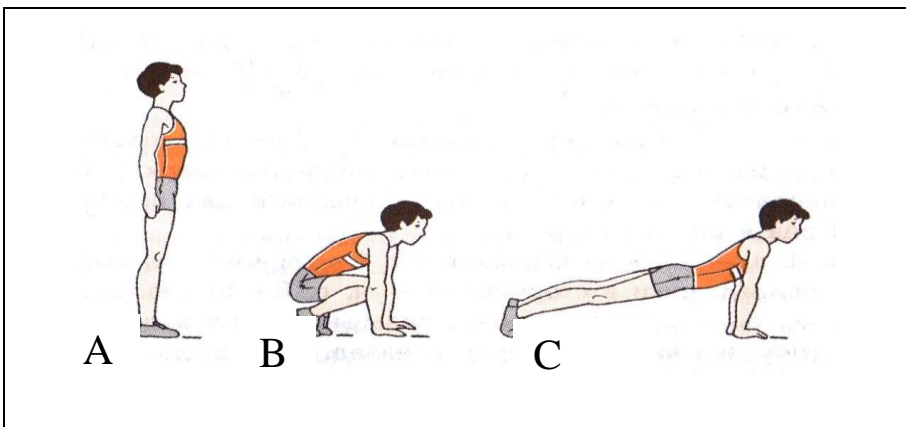
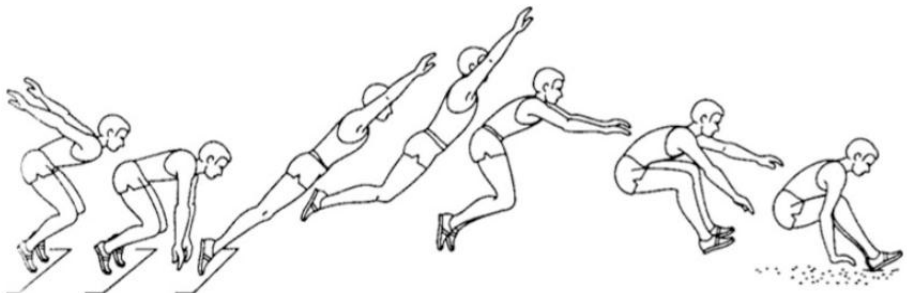
15.	<p>Explică, cum înțelegi noțiunea „<b>longivitatea omului</b>”, identificând vârsta omului considerat longeviv și factorul prioritar care contribuie la prelungirea vieții umane.</p> <p><i>Esența noțiunii „<b>longivitatea omului</b>” – _____</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>Longeviv este considerat omul care a depășit vârsta de _____ ani.</i></p> <p><i>Factorul prioritar în obținerea <b>longivității</b> este considerat _____</i></p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
16.	<p>Completează enunțul. Condiția fizică a omului depinde de următorii trei factori prioritari:</p> <p>1 - _____;</p> <p>2 - _____;</p> <p>3 - _____.</p> <p><i>Însă cel mai important factor din acești trei este considerat:</i></p> <p>_____.</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
17.	<p>Definește noțiunea “<b>sport.</b>” _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
18.	<p>Completează spațiile libere ale minieseului referitor la subiectul: ”<b>Mișcarea olimpică.</b>”</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 _____, pînă în prezent înregistrând _____ participări. Prima medalie olimpică de argint, obținută de sportivul nostru _____, datează cu anul _____ la proba sportivă _____. Palmaresul medalilor olimpice al sportivilor moldoveni conține ___ unități, dintre care: de aur - __, de argint - __, de bronz - __.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 12 14	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 12 14
19.	<div data-bbox="255 1478 446 1747" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><b>1. Ce reprezintă imaginea din stânga?</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;"><b>2. Cine este autorul acestui simbol?</b></p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

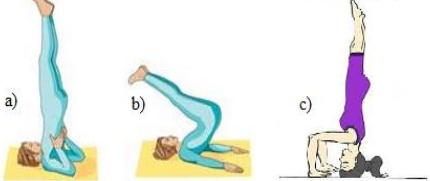
20.	Identifică două priorități esențiale pentru care metoda antrenamentului în circuit este frecvent utilizată în practica educației fizice și sportive. 1- _____ 2- _____	L	L								
		0	0								
		1	1								
		2	2								
21.	Completează enunțul. Beneficiul fiziologic prioritar al băii cu aburi/saunei constă în _____, care favorizează eliminarea _____ din organismul uman.	L	L								
		0	0								
		1	1								
		2	2								
22.	Completează tabelul. Identifică obiectivul prioritar pentru fiecare etapă a lecției de antrenament sportiv, acesta fiind formulat printr-o singură frază.	L	L								
		0	0								
		1	1								
		2	2								
		3	3								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Etapele antrenamentului</th> <th>Obiectivul prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Etapa I</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Etapa II</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Etapa III</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Etapele antrenamentului	Obiectivul prioritar	Etapa I		Etapa II		Etapa III			
Etapele antrenamentului	Obiectivul prioritar										
Etapa I											
Etapa II											
Etapa III											
23.	Definiște noțiunea „ <b>exercițiul fizic</b> ”. _____ _____ _____ _____.	L	L								
		0	0								
		1	1								
		2	2								

### SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (26 puncte)

#### *Sarcina pentru subiectul nr. 2*

24.	Descrie tehnica executării testului motrice: „ <b>aplecare înainte.</b> ” _____ _____ _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
25.	Identifică, scriind denumirea a două teste motrice prin intermediul cărora putem evalua calitățile motrice: a) forța brațelor și b) viteza mișcărilor. a) _____ b) _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
26.	Identifică, încercuind litera, mijloacele nespecifice ale educației fizice: <b>a</b> – acțiunile motrice; <b>b</b> – factorii igienici; <b>c</b> – procedee tehnico-tactice;	L	L
		0	0
		1	1

27.	<p>Denumeste pozițiile reflectate în figura de mai jos:  A- _____ B- _____ C- _____</p> 	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3												
28.	<p>Identifică, încercuind litera răspunsului, exercițiul fizic care contribuie la dezvoltarea eficientă a vitezei mișcărilor:  <b>a-genuflexiuni-170 repetări; b- alergare 15 m; c- alergare pe loc cu ridicarea înaltă a genunchilor- 3min; d-alergare 400 m; e-alergare moderată -15sec.</b></p>	L 0 1	L 0 1												
29.	 <p>Identifică denumirile a celor trei faze a săriturii în lungime de pe loc, reflectate în figura de mai sus:  1- _____  2- _____  3- _____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3												
30.	<p>Identifică câte un exercițiu fizic eficace (efectuat fără obiecte), ulterior, dozând rațional efortul fizic (determinând numărul optim de repetări într-o singură încercare), care ar contribui la dezvoltarea calităților motrice stabilite în tabelul de mai jos.  <b>Notă. În cazul selectării alergării – indică distanța (m)</b></p> <table border="1" data-bbox="223 1422 1260 1736"> <thead> <tr> <th>Calități motrice</th> <th>Exercițiul fizic</th> <th>Dozarea efortului fizic</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Forța</td> <td>_____</td> <td>Nr. de repetări ? =</td> </tr> <tr> <td>Rezistența</td> <td>_____</td> <td>Nr. de repetări ? =</td> </tr> <tr> <td>Viteza</td> <td>_____</td> <td>Nr. de repetări ? =</td> </tr> </tbody> </table>	Calități motrice	Exercițiul fizic	Dozarea efortului fizic	Forța	_____	Nr. de repetări ? =	Rezistența	_____	Nr. de repetări ? =	Viteza	_____	Nr. de repetări ? =	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
Calități motrice	Exercițiul fizic	Dozarea efortului fizic													
Forța	_____	Nr. de repetări ? =													
Rezistența	_____	Nr. de repetări ? =													
Viteza	_____	Nr. de repetări ? =													
31.	<p>În tabelul de mai jos, identifică câte două exerciții fizice conform criteriilor (denumirilor) respective.</p> <table border="1" data-bbox="223 1825 1260 2004"> <thead> <tr> <th colspan="2">Exerciții fizice ciclice</th> <th colspan="2">Exerciții fizice aciclice</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Exerciții fizice ciclice		Exerciții fizice aciclice		1	1			2	2			L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
Exerciții fizice ciclice		Exerciții fizice aciclice													
1	1														
2	2														

32.	<p>Identifică două calități motrice de bază care pot fi antrenate prin efectuarea exercițiului fizic – sărituri cu coarda pe loc, totodată, indicând și durata (timpul) executării acestuia.</p> <p>1 - _____</p> <p>2 - _____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2	
33.		<p>Identifică, încercuind litera imaginii din care, mai accesibil, poate fi efectuată:</p> <p>- rostogolirea înainte: - <b>a, b, c</b>;</p> <p>- poziția sprijin ghemuit: - <b>a, b, c</b>;</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
34.	<p>Identifică două reguli semnificative și calitățile motrice evaluate prin intermediul testului motrice: „ridicarea trunchiului din culcat dorsal, timp de 30 sec.”:</p> <p><b>Reguli:</b></p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p><b>Calitățile motrice evaluate:</b> _____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3	