

Competențe cognitive conceptuale și speciale (100 puncte)

Sarcini pentru rezolvarea testului

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj acordat de către evaluatori	
		Ev.-1	Ev.-2
1.	1.1. Definește noțiunea: ”cultura fizică”.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
	1.2. Generalizează, printr-un enunț relevant, semnificația valorilor materiale ale culturii fizice.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
	1.3. Numește trei valori materiale, parte a culturii fizice care sunt prezente în instituția de învățământ la care studiezi. a) _____ b) _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
2.	2.1. Argumentează, de ce exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al culturii fizice recreative, educației fizice, sportului?	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

	2.2. Alcătuieste trei enunțuri-exemple convingătoare care ar demonstra impactul utilizării exercițiului fizic pentru: a) recreerea omului - _____ _____ _____ b) educația fizică a elevului - _____ _____ _____ c) obținerea performanțelor sportive - _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6												
3.	3.1. Completează enunțul. Titlul documentului oficial de stat care reglementează protecția socială a sportivilor este - _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2												
	3.2. Analizează enunțul, rezolvă itemul. Același exercițiului fizic poate contribui la rezolvarea diferitor obiective referitor la dezvoltarea calităților motrice speciale, doar că eficiența impactului depinde de dozarea corectă a efortului fizic în executarea acestuia. Completează tabelul ce urmează. <table><tr><th rowspan="2">Nr. crt.</th><th rowspan="2">Exercițiul fizic</th><th rowspan="2">Obiectivul planificat pentru dezvoltarea calităților motrice speciale</th><th colspan="2">Dozarea corectă a efortului fizic</th></tr><tr><th>Nr. de încercări</th><th>Nr. de repetări pentru fiecare încercare</th></tr><tr><td>1.</td><td>Genuflexiuni</td><td>Dezvoltarea capacităților motrice în regim de: - forță-viteză; - forță-rezistență.</td><td>? _____ _____</td><td>? _____ _____</td></tr></table>	Nr. crt.	Exercițiul fizic	Obiectivul planificat pentru dezvoltarea calităților motrice speciale	Dozarea corectă a efortului fizic		Nr. de încercări	Nr. de repetări pentru fiecare încercare	1.	Genuflexiuni	Dezvoltarea capacităților motrice în regim de: - forță-viteză; - forță-rezistență.	? _____ _____	? _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
Nr. crt.	Exercițiul fizic				Obiectivul planificat pentru dezvoltarea calităților motrice speciale	Dozarea corectă a efortului fizic									
		Nr. de încercări	Nr. de repetări pentru fiecare încercare												
1.	Genuflexiuni	Dezvoltarea capacităților motrice în regim de: - forță-viteză; - forță-rezistență.	? _____ _____	? _____ _____											
	3.3. Situație de problemă, meditează, rezolvă. Consemnează pe segmentul AB etapele lecției de antrenament, luând în considerare numărul acestora și, că procesul de antrenament durează 90 min. Ulterior, vei construi o curbă ce va tranzita toate etapele lecției, astfel demonstrând dinamica intensității efortului fizic pe parcursul lecției de antrenament. A _____ B	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3												

4.	Completează tabelul de mai jos, <i>denumind</i> componentele structurale ale tehnicii sportive, ulterior, explicând și <i>esența</i> acestora.			L	L																																	
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Conținutul tehnicii sportive</th> <th>Denumirea componentelor tehnicii sportive</th> <th>Esența componentelor structurale ale tehnicii sportive (ce prezintă acestea?)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">COMPONENTELE</td> <td>1 – _____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">STRUCTURALE</td> <td>2 – _____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">TEHNICII</td> <td>3 – _____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">SPORTIVE</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	Conținutul tehnicii sportive	Denumirea componentelor tehnicii sportive	Esența componentelor structurale ale tehnicii sportive (ce prezintă acestea?)	COMPONENTELE	1 – _____	_____	_____	_____	_____	_____	STRUCTURALE	2 – _____	_____	_____	_____	_____	_____	TEHNICII	3 – _____	_____	_____	_____	_____	_____	SPORTIVE	_____	_____	_____	_____	_____	_____	0	0				
		Conținutul tehnicii sportive	Denumirea componentelor tehnicii sportive	Esența componentelor structurale ale tehnicii sportive (ce prezintă acestea?)																																		
		COMPONENTELE	1 – _____	_____																																		
			_____	_____																																		
			_____	_____																																		
		STRUCTURALE	2 – _____	_____																																		
			_____	_____																																		
			_____	_____																																		
		TEHNICII	3 – _____	_____																																		
_____	_____																																					
_____	_____																																					
SPORTIVE	_____	_____																																				
	_____	_____																																				
	_____	_____																																				
1	1																																					
2	2																																					
3	3																																					
4	4																																					
5	5																																					
6	6																																					
7	7																																					
8	8																																					
9	9																																					
5.	A – <i>Transcrie</i> vizavi de A^1, A^2, A^3 denumirea celor trei componente ale tehnicii sportive identificate în itemul 4. B – <i>Identifică</i>, elementele tehnice structurale ale acțiunii motrice: - săritura în lungime cu elan prin procedeul “extensie în spate”, scriindu-le în algoritmul schematic (coloanele B-1, B-2, B-3) ce urmează. Elementele tehnice structurale ale săriturii în lungime cu elan prin procedeul extensie în spate. ↓ <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>A^1 - _____</th> <th>A^2 - _____</th> <th>A^3 - _____</th> </tr> <tr> <th>B-1</th> <th>B-2</th> <th>B-3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> </tbody> </table>			A^1 - _____	A^2 - _____	A^3 - _____	B-1	B-2	B-3	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	L	L
	A^1 - _____	A^2 - _____	A^3 - _____																																			
	B-1	B-2	B-3																																			
	_____	_____	_____																																			
	_____	_____	_____																																			
	_____	_____	_____																																			
	_____	_____	_____																																			
	_____	_____	_____																																			
	_____	_____	_____																																			
	_____	_____	_____																																			
_____	_____	_____																																				
_____	_____	_____																																				
0	0																																					
1	1																																					
2	2																																					
3	3																																					
4	4																																					
5	5																																					
6	6																																					
7	7																																					
8	8																																					
9	9																																					

6.

6.1.

Completează tabelul, formulând printr-un singur enunț relevant, obiectivele prioritare ale lecției de antrenament.

Etapale lecției de antrenament	Obiectivul prioritar
E t a p a 1	
E t a p a 2	
E t a p a 3	

6.2. Concluzionează, printr-un enunț, diferența dintre etapele întâi și a treia a lecției de antrenament din punct de vedere al volumului efortului fizic.

L0123456789

L0123

7.

Analizează atent conținutul tabelului de mai jos. Ulterior, elaborează eseu, intitulat succint, în varianta ta, care va conține enunțuri relevante bazate pe conținutul informației din tabel.

Notă. Informația în tabelată se referă la subiectul: „Mișcarea olimpică națională”.

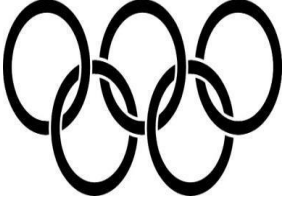
Nr. crt.	Formațiuni olimpice	Perioada de timp	Edițiile Jocurilor Olimpice de vară	Nr. de participanți	Nr. de medalii olimpice	Valoarea medaliei		
						aur	argint	bronz
1.	Formațiunea olimpică a Uniunii Republicilor Sovietice Socialiste (URSS).	1960-1988	XVII – XXIV 7 ediții	24	13	5	4	4
2.	Formațiunea olimpică a Comunității Statelor Independente (C.S.I.).	1991-1992	XXV 1 ediție	13	7	2	1	4
3.	Formațiunea olimpică a Republicii Moldova.	1996-2024	XXVI- XXXIII 7 ediții	226	11		5	7
TOTAL GENERAL		64	15	263	31	7	9	15

L012345678910

L012345678910

	Titlul eseului - _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		
8.	Analizează enunțul, încercuind litera A dacă afirmația este adevărată sau litera F dacă este falsă. 1-A - F– Primele Jocuri Olimpice moderne au avut loc în anul 1786; 2-A - F – Termenul „olimpiadă” înseamnă Jocurile Olimpice. 3-A- F– Primele Jocuri Olimpice din antichitate au avut loc, conform cronicarilor, în anul 786 î.Hr.; 4-A– F–Tudor Casapu a fost ales primul președinte al Comitetului Olimpic Național. 5-A –F – Temperatura corpului uman în timpul frecventării saunei poate crește până la 38⁰.	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
9.	A. Identifică, încercuind litera unui răspuns, din variantele propuse, formula (corectă) Quettle. a) $I = P(kg)/L(cm)$; b) $I = L(cm)/P(kg)$; c) $I = \frac{P(kg)}{L(cm)}$ B. Aplicând formula identificată <i>d e t e r m i n ă</i> Indexul Quettle (I) a propriului organism. I= C. E x p l i c ă, ce informație îți oferă indicele calculat? _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7

10.	Analizează-ți experiența sportivă, identificând și explicând doi factori prioritari/relevanți de care depinde, în mare măsură, însușirea rapidă și durabilă a tehnicii sportive a acțiunilor și combinațiilor motrice pe care le-ai perfecționat în timpul antrenamentelor sportive. 1- _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
11.	Denumeste și caracterizează principiul dezvoltării/menținerii condiției fizice a omului, a cărui efect poate fi (în dependență de anumite circumstanțe) creșterea/sau reducerea acesteia. <i>Denumirea principiului</i> - _____ <i>Caracteristica principiului identificat</i> - _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
12.	Fenomenul hipodinamie este numit “boala civilizației”. Concluzionează prin enunțuri succinte: a) <i>ce prezintă acest fenomen?</i> - _____ _____ _____ b) <i>care este impactul hipodinamiei asupra omului contemporan</i> - _____ _____ _____ c) <i>propune soluții pentru prevenirea consecințelor hipodinamiei</i> - _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5

13.	Identifică și explică succint <i>beneficiile</i> genului de sport practicat de către tine, conform algoritmului de repere ce urmează: a) indică genul tău (masculin/feminin) - _____ b) denuște sportul practicat - _____ c) câți ani practici acest sport? - _____ <i>Impactul practicării sportului preferat asupra:</i> 1-stării de sănătate - _____ _____ 2-propriei dezvoltare fizică - _____ _____ 3-educării calităților psihologice - _____ _____ 4-performanței sportive - _____ _____		L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
14.	 1 – Identifică denumirea simbolului - _____ _____	2 - Printr-un enunț relevant explică ce reprezintă imaginea alăturată? _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4