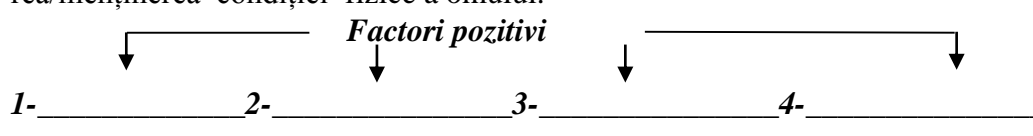



SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (75 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 1

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
		L	L
1.	Argumentează, printr-un enunț, impactul fenomenului „ Hipodinamie ” asupra sistemului muscular a omului contemporan. _____ _____ _____	L 0 1	L 0 1
2.	Identifică, jocul sportiv, numele și prenumele sportivului moldovean care a făcut parte din echipa olimpică, aceasta devenind campioană a Jocurilor Olimpice de vară, ediția XX-a, desfășurată în anul 1980, în or. Moscova (Rusia). Proba sportivă - _____ Numele, prenumele sportivului - _____	L 0 1 2	L 0 1 2
3.	Completează, succint, enunțurile ce urmează care vor reflecta rolul asanativ și educativ al sportului în societatea modernă: 1. Rolul asanativ al sportului constă în _____ _____ 2. Rolul educativ al sportului constă _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
4.	Completează lista celor trei probe sportive naționale, cultivate în Republica Moldova. 1. Lupta națională “Trânta”. 2. _____ 3. _____	L 0 1 2	L 0 1 2
5.	Condiția fizică a omului depinde de respectarea anumitor principii. Sarcinile itemului. Sarcina nr.1. Caracterizează principiul specificației - _____ _____ _____ _____ Sarcina nr.2. Identifică, la alegere, un alt principiu referitor la dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului, urmat de un succint comentariu. Principiul - _____. Comentariul - _____ _____ _____ _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
6.	Comentează, printr-un enunț, esența noțiunii: „ condiție fizică specială a omului ”. - _____ _____ _____ _____ Exemplifică două categorii de specialiști, activitatea profesională a căror necesită o bună condiție fizică specială: 1 - _____; 2 - _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

7.	Caracterizează, succint, noțiunea „ <i>antrenamentul sportiv individual leger</i> ” ca formă/modalitate a culturii fizice recreative. _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
8.	Argumentează printr-un enunț, de ce odihna activă este considerată remediu semnificativ recreativ al forțelor umane? _____ _____ _____	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 „ hipodinamie ”. - _____ _____	L 0 1	O 0 1
10.	În baza generalizării informației, completează enunțurile. Enunțul nr.1. Utilizarea măturii în baia de aburi/în saună contribuie la _____ _____ Enunțul nr.2. Cele mai importante două restricții, care reduc efectul băii de aburi/saunei sunt: 1- _____ 2- _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
11.	Algoritmul itemului. 1. Identifică formula Kervonen. 2. Introdu în formulă indicii personali (vârsta, indicii frecvenței cardiace). 3. Calculează pulsul mediu individual de antrenament. (P. med.ind. antr.). 4. Determină pulsul maximal individual de antrenament (P. max.ind. antr.). Algoritmul rezolvării itemului. 1 - _____ 2 - _____ 3 - P. med.ind. antr. = _____ 4.- P. max.ind. antr. = _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
12.	Completează schema cu referire la factorii pozitivi, care contribuie la dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului.  1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
13.	Argumentează, prin trei enunțuri, importanța practicării sportului pentru tine (ca beneficiar al practicării sistematice a exercițiilor fizice). 1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
14.	În baza formulei respective, determină Indexul Quettle utilizând indicii antropometrici personali. I = _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

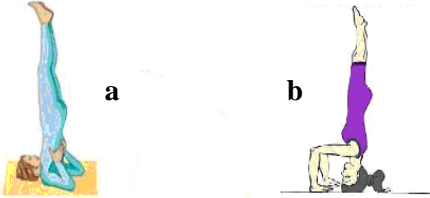
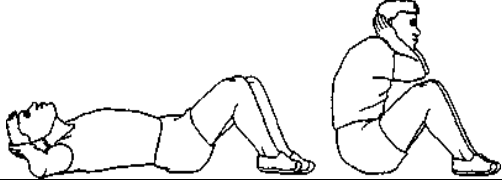
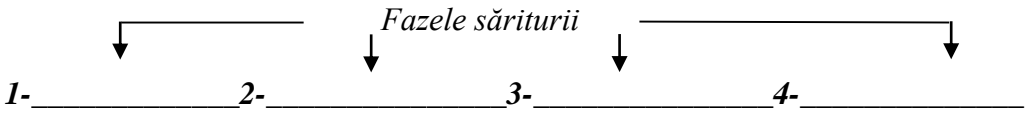

15.	<p>Explică, cum înțelegi noțiunea „<i>longevitatea omului</i>”, identificând vârsta omului considerat longeviv și factorul prioritar care contribuie la prelungirea vieții umane.</p> <p><i>Esența noțiunii „longevitatea omului”</i> – _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>Longeviv este considerat omul care a depășit vârsta de ____ ani.</i></p> <p><i>Factorul prioritar în obținerea longevității este considerat _____</i></p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3						
16.	<p>Completează tabelul, identificând (scriind), la alegere, în partea stânga, denumirea a două componente ale condiției fizice, iar vizavi, în partea dreaptă, acordă acestora o succintă caracterizare.</p> <table border="1" data-bbox="252 539 1297 907"> <thead> <tr> <th data-bbox="252 539 762 595"><i>Componentele condiției fizice</i></th> <th data-bbox="770 539 1297 595"><i>Succintă caracterizare</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="252 600 762 757">1- _____ _____</td> <td data-bbox="770 600 1297 757">1- _____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="252 761 762 907">2- _____ _____</td> <td data-bbox="770 761 1297 907">2- _____ _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Componentele condiției fizice</i>	<i>Succintă caracterizare</i>	1- _____ _____	1- _____ _____ _____	2- _____ _____	2- _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
<i>Componentele condiției fizice</i>	<i>Succintă caracterizare</i>								
1- _____ _____	1- _____ _____ _____								
2- _____ _____	2- _____ _____ _____								
17.	<p>Definește noțiunea “<i>sport</i>”. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2						
18.	<p>Completează spațiile libere ale minieseuului referitor la subiectul: ”Mișcarea olimpică națională”.</p> <p>Sportivii moldoveni participă la Jocurile Olimpice de vară începând cu anul _____, până în prezent evoluând la ____ ediții. În sumar au acumulat _____ medalii olimpice, dintre care ____ de aur, ____ de argint și ____ de bronz. Doi sportivi moldoveni - _____ și _____ au izbutit, în cadrul aceeași ediții a Jocurilor Olimpice de vară, să obțină câte două medalii olimpice. La fel, câte două medalii olimpice, însă la diferite ediții a Jocurilor Olimpice, au mai obținut și alți 3 sportivi moldoveni: _____, _____ și _____.</p> <p>Republica Moldova se mândrește cu șase campioni olimpici, printre care se regăsesc Juravschi N., Zaharova S., Popova L., precum și alte trei vedete sportive naționale:</p> <p>1- _____,</p> <p>2- _____,</p> <p>3- _____.</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.	<p>Noțiunea „Mod de viață sănătos” conține cinci componente. Completează lista componentelor.</p> <p>1. Condițiile sanitaro-igienice de muncă și trai.</p> <p>2. _____</p> <p>3. Alimentație rațională.</p> <p>4. _____</p> <p>5. Evitarea viciilor dăunătoare sănătății omului.</p>	L 0 1 2	L 0 1 2						

20.		<p>În imagine este o personalitate sportivă marcantă din Republica Moldova. Completează minichestionarul.</p> <p>1-Identifică numele, prenumele sportivei.</p> <hr/> <p>2-Ce probă sportivă a practicat?</p> <hr/> <p>3-Identifică numărul și valoarea medalilor olimpice obținute de persoana din imagine.</p> <hr/> <hr/> <p>4-Opinează, printr-un enunț, datorită cărui fapt sportiva a obținut performanțe sportive extraordinare?</p> <hr/> <hr/> <hr/>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4								
21.	<p>Identifică două priorități esențiale pentru care metoda antrenamentului în circuit este frecvent utilizată în practica educației fizice și sportive.</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p>		L 0 1 2	L 0 1 2								
22.	<p>Completează enunțul. Beneficiul fiziologic prioritar al băii cu aburi/saunei constă în _____, care favorizează eliminarea _____ din organismul uman.</p>		L 0 1 2	L 0 1 2								
23.	<p>Completează tabelul. Analizează și constată ce se întâmplă cu intensitatea efortului fizic în fiecare etapă a antrenamentului sportiv.</p> <table border="1" data-bbox="248 1025 1289 1449"> <thead> <tr> <th data-bbox="248 1025 547 1099">Etapetele antrenamentului</th> <th data-bbox="555 1025 1289 1099">Sinteză – constatare</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="248 1111 547 1216">Etapa I</td> <td data-bbox="555 1111 1289 1216"> <hr/> <hr/> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="248 1227 547 1332">Etapa II</td> <td data-bbox="555 1227 1289 1332"> <hr/> <hr/> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="248 1344 547 1449">Etapa III</td> <td data-bbox="555 1344 1289 1449"> <hr/> <hr/> </td> </tr> </tbody> </table>		Etapetele antrenamentului	Sinteză – constatare	Etapa I	<hr/> <hr/>	Etapa II	<hr/> <hr/>	Etapa III	<hr/> <hr/>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
Etapetele antrenamentului	Sinteză – constatare											
Etapa I	<hr/> <hr/>											
Etapa II	<hr/> <hr/>											
Etapa III	<hr/> <hr/>											

SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (25 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 2

24.	<p>Identifică, scriind denumirea testului motrice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - a cărui durată executării este cea mai scurtă, - _____ - exersarea cărui contribuie, dominant, la dezvoltarea vitezei mișcărilor - _____ 	L 0 1 2	L 0 1 2
25.	<p>Orice exercițiu fizic, prin intermediul dozării corecte a efortului fizic, poate dezvolta diferite calități motrice. Exemplifică numărul repetărilor executării genuflexiunilor în scopul dezvoltării a două, diferite, calități motrice de bază.</p> <p>1- Genuflexiuni - _____ repetări contribuie la dezvoltarea calității motrice - _____.</p> <p>2- Genuflexiuni - _____ repetări contribuie la dezvoltarea calității motrice - _____.</p>	L 0 1 2	L 0 1 2

26.	Identifică, încercuind litera, mijloacele specifice ale educației fizice: a – inventarul sportiv; b – factorii igienici; c – cunoștințe tactice; d - exercițiul fizic.	L 0 1	L 0 1												
27.	Scrie denumirea pozițiilor reflectate în imaginile alăturate: a - _____ b _____ Completează enunțul. Exersarea acestor poziții contribuie la dezvoltarea aparatului _____ și al calității motrice de bază - _____ 	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4												
28.	Completează enunțul. Noțiunea “ <i>volumul efortului fizic</i> ” semnifică - _____ _____ _____	L 0 1	L 0 1												
29.	 Completează enunțul. În imagine sunt fixate poziții-componente ale testului motrice: - _____ _____ Conform regulilor în vigoare referitoare la executarea acestui test, în imagini, se observă o greșeală. Identifică greșeala. Răspuns: _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2												
30.	Completează spațiile libere din tabelul de mai jos. <table border="1" data-bbox="263 1243 1292 1534"> <thead> <tr> <th>Calități motrice evaluate</th> <th>Denumirea testului motrice</th> <th>Unitatea de măsură</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>_____</td> <td>Alergare de suveică 3x10m</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Suplețea</td> <td>_____</td> <td>cm</td> </tr> </tbody> </table>	Calități motrice evaluate	Denumirea testului motrice	Unitatea de măsură	_____	Alergare de suveică 3x10m	_____	_____	_____	_____	Suplețea	_____	cm	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
Calități motrice evaluate	Denumirea testului motrice	Unitatea de măsură													
_____	Alergare de suveică 3x10m	_____													
_____	_____	_____													
Suplețea	_____	cm													
31.	Identifică poziția inițială din care se efectuează <i>săritura în lungime cu elan prin procedeul “picioarele îndoite”</i> - _____, ulterior identificând și fazele acestui tip de sărituri. 	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5												
32.	 Completează enunțul. În imaginea alăturată confirm că este reflectată _____ _____ _____	L 0 1	L 0 1												

33.	<p>Identifică două reguli semnificative și calitățile motrice evaluate prin intermediul testului motrice: „<i>ridicarea trunchiului, din culcat dorsal</i>”:</p> <p>Reguli:</p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p> <p>Calitățile motrice evaluate: _____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
34.	<p>Identifică, încercuind litera, mijloacele nespecifice ale educației fizice:</p> <p>a – acțiunile motrice; b – factorii igienici; c – procedee tehnico-tactice.</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p>