

Competențe cognitive conceptuale și speciale (100 puncte)

Sarcini pentru rezolvarea testului

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
		Ev.-1	Ev.-2
1.	1.1. Identifică două exemple semnificative, diverse, de <i>valori materiale ale culturii fizice</i> , care se regăsesc în orice instituție școlară. Exemple: 1- _____ 2- _____	L 0 1 2	L 0 1 2
	1.2. Generalizează, printr-un enunț relevant contribuția <i>valorilor materiale identificate în itemul 1.1.</i> Contribuția acestora constă în - _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
2.	Mijloacele aplicate în scopul realizării obiectivelor educației fizice și sportului sunt multiple și diverse. Identifică mijlocul prioritar al acestora, ulterior, argumentând, de ce îl consideri mijlocul de bază? Mijlocul prioritar îl consider- _____ Argument - _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
3.	Elaborează un rezumat structurat, conținutul căruia se va axa pe subiectul: “Cultura fizică recreativă”. Conținutul eseului va dezvoltă următoarele aspecte: <i>esența definiției noțiunii: “cultura fizică recreativă”, denumind două forme/modalități de practicare a exercițiilor fizice în scopuri recreative și două-trei beneficii mai importante a acestora (formelor) pentru omul contemporan.</i> _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8
4.	Descrie tehnica efectuării testului motrice: ”ridicarea trunchiului”. _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

5.	Elaborează rezumatul cu subiectul: <i>”Rolul sportului în dezvoltarea mea personală”</i>, acesta reflectând valorizarea sportului practicat în scopul propriei dezvoltări personale. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
6.	6.1. Explică, în cuvinte proprii, cum înțelegi impactul practicării exercițiilor fizice, sportului asupra formării personalității omului/sportivului. _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
	6.2. Încercuiește litera răspunsului corect în enunțul ce urmează. Alergarea de viteză (100 m), în timpul competiției, solicită sportivului manifestarea următoarelor calități psihologice: a-reacția mișcărilor; b-determinarea/deciderea; c-perseverența; d-respectul pentru adversari; e- corectitudinea tehnicii efectuării alergării.	L 0 1 2	L 0 1 2
	6.3. Identifică trei calități morale: 1- _____ , 2- _____ , 3- _____ , acestea fiind, dominant, influențate de sportul practicat de către tine, în ultimii trei ani de liceu.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
7.	Definește noțiunea: ”Sport”. _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
8.	Denumeste trei sporturi naționale, recunoscute oficial, în Republica Moldova: 1- _____ 2- _____ 3- _____ Identifică și explică succint sportul național care este cel mai popular în Republica Moldova?- _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5

9.	Notă. Segmentul AD reprezintă lecția de antrenament cu durata de 90 min, care conține 3 etape: AB, BC, CD. <u>Obiectivele itemului:</u> 9.1. Denumeste fiecare etapă (Etapa - 1,2,3) a lecției de antrenament, specificând <i>diferențiat</i> și durata (t) acestora. 9.2. Construiește curba AD care va tranzita toate etapele lecției de antrenament, astfel demonstrând dinamica intensității efortului fizic pe parcursul acestuia. A__t = __min__ B __t = __min__ C__t = __min__ D Etapa 1 - Etapa 2 - Etapa 3 -	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9																																	
10.	<table><tr><td colspan="3">Completează tabelul, identificând <u>c â t e d o u ă o b i e c t i v e</u> pentru fiecare etapă a lecției de antrenament: primul – obiectiv prioritar, al doilea - unul particular (<i>la alegere</i>).</td></tr><tr><td>ETAPA</td><td>1 – OBIECTIVUL RIORITAR</td><td>2 - OBIECTIV PARTICULAR</td></tr><tr><td rowspan="4">Etapa 1</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">Etapa 2</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">Etapa 3</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	Completează tabelul, identificând <u>c â t e d o u ă o b i e c t i v e</u> pentru fiecare etapă a lecției de antrenament: primul – obiectiv prioritar, al doilea - unul particular (<i>la alegere</i>).			ETAPA	1 – OBIECTIVUL RIORITAR	2 - OBIECTIV PARTICULAR	Etapa 1									Etapa 2									Etapa 3									L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Completează tabelul, identificând <u>c â t e d o u ă o b i e c t i v e</u> pentru fiecare etapă a lecției de antrenament: primul – obiectiv prioritar, al doilea - unul particular (<i>la alegere</i>).																																				
ETAPA	1 – OBIECTIVUL RIORITAR	2 - OBIECTIV PARTICULAR																																		
Etapa 1																																				
Etapa 2																																				
Etapa 3																																				
11.	11.1. Comentează esența definiției noțiunii: “<i>mod activ și sănătos de viață</i>” _____ _____ _____ 11.2. Identifică 5 componente ale <i>modului activ și sănătos de viață</i>. 1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____ 5- _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7																																	

12.

Analizează atent conținutul tabelului de mai jos, care reflectă participarea și performanțele olimpice ale sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de vară. Inițial, completează tabelul unde este indicat semnul de întrebare. Ulterior, elaborează eseu, intitulat succint, în varianta ta, care va conține enunțuri relevante bazate pe conținutul informației din tabel.

Nr. crt.	Ediția	Anul	Orașul, țara desfășurării Jocurilor Olimpice	Nr. participanților	Numărul medaliilor olimpice				Locul/ clasament general	
				la fiecare ediție	Total	Aur	Argint	Bronz	FORM ¹	Nr. de țări
1.	XVII	1960	Roma, Italia	3	1		1			
2	XVIII	1964	Tokyo, Japonia	N/P ¹						
3	XIX	1968	Mexico City, Mexic	3	1			1		
4	XX	1972	Munchen, Germania	4						
5	XXI	1976	Montreal, Canada	2	1		1			
6	XXII	1980	Moscova, URSS	4	3	2	1			
7	XXIII	1984	Los Angeles, SUA	N/P ²						
8	XXIV	1988	Seul, Coreea de Sud	8	7	3	1	3		
9	XXV	1992	Barcelona, Spania	13	7	2	1	4		
10.	XXVI	1996	Atlanta, SUA	41	3		2	1	58	197
11.	XXVII	2000	Sydney, Australia	34	2		1	1	61	199
12.	XXVIII	2004	Atena, Grecia	33					?	201
13.	XXIX	2008	Beijing, China	29	1			1	81	204
14.	XXX	2012	Londra, Marea Britanie	20	2 ¹			2 ¹	?	204
15.	XXXI	2016	Rio de Janeiro, Brazilia	23	1 ²			1 ²	78	207
16.	XXXII	2021	Tokyo, Japonia	20	1			1	86	206
17.	XXXIII	2024	Paris, Franța	26	4		1	3	72	206
TOTAL GENERAL				?	?	?	?	?		
				—	—	—	—	—		

Notă. FORM¹ - Formațiunea olimpică a Republicii Moldova. N/P² - La Jocurile Olimpice desfășurate în anii 1964 și 1984 nici un sportiv moldovean nu a fost inclus în - Formațiunea olimpică a Uniunii Republicilor Sovietice Socialiste (FO a URSS). Cifrele cu exponent (2¹, 1²) semnifică retragerea numărului de medalii olimpice sportivilor moldoveni, de către Comitetul Internațional Olimpic, pentru utilizarea substanțelor interzise.

(Titlul eseului)

L
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

L
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

[illegible]