

**MINISTERUL EDUCAȚIEI,  
CULTURII ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ  
PENTRU CURRICULUM ȘI  
EVALUARE**

**Raionul**

**Localitatea**

**Instituția de învățământ**

**Numele, prenumele elevului**

**TESTUL Nr. 1**

**PREGĂTIREA SPORTIVĂ**

**TEST PENTRU EXERSARE  
CICLUL LICEAL**

Profil sport

Februarie 2019

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!***



**SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (68 puncte)**

**Sarcina pentru subiectul nr. 1**

Nr.	I t e m i	Scor	
		L	L
1.	Completează definiția noțiunii „viteza mișcării”. Viteza este capacitatea omului _____ _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
2.	Identifică, încercuind litera răspunsului, exercițiile fizice care contribuie la dezvoltarea mișcărilor: a - genuflexiuni – 150 repetări; b - alergare pe loc cu ridicarea înaltă a genunchilor – 15 sec; c - alergare 15 m; d – alergare – 5 min; e - poziția stând, 10 aplecări înainte.	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
3.	Schematic, reflectă clasificarea mijloacelor educației fizice, utilizarea sistematică a căror contribuie la fortificarea/menținerea sănătății omului:	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
4.	Succint, caracterizează noțiunea „condiția fizică generală a omului” _____ _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
5.	Condiția fizică a omului este influențată de un șir de factori. Succint, caracterizați următorii factori: 1. Vârsta - _____ _____ _____ 2. Sexul /Genul _____ _____ _____ 3. Alimentația - _____ _____ _____ 4. Mediul înconjurător _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
		6	6
		7	7
		8	8
6.	Definește noțiunea: „ <i>sport</i> ”: _____ _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
7.	Explică esența noțiunii: „cultura fizică recreativă”: _____ _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
8.	Argumentează, de ce exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al educației fizice? _____ _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3

9.	Comentează, cum înțelegi, termenul „hipodinamie”. Hipodinamie - _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2						
10.	Sedentarismul și hipodinamia, sunt fenomene cu același impact asupra sănătății omului? Încercuiește răspunsul: <b>da, nu.</b>	L 0 1	L 0 1						
11.	Identifică 4 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.	Completează, în spațiile libere, lista componentelor a condiției fizice generale a omului: 1. Rezistența cardiovasculară;                      5. _____ 2. _____;    6. _____ 3. _____;    7. Compoziția tisulară. 4. Flexibilitatea	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4						
13.	Completați schema principiilor de care depinde, în mare măsură, condiția fizică a omului.  <div style="text-align: center;"> <p><b>Condiția fizică a omului</b></p> <p>↓                      ↓                      ↓                      ↓</p> <p>1. Principiul              2. Principiul              3. Principiul              4. Principiul</p> <p>_____                      _____                      _____                      _____</p> <p>_____                      _____                      _____                      _____</p> </div>	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 dezvoltativ. 1. _____ _____ 2. _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4						
15.	Completează enunțul. La baza odihnei active a omului se află _____ _____	L 0 1	L 0 1						
16.	Utilizând formula Quettele ( $I = P/L$ ) determină raportul dintre propria masă corporală și înălțimea corpului tău. $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \text{_____} = \text{_____} =$	L 0 1 2	L 0 1 2						
17.	Completează graficul <b>T</b> , identificînd (scriind) consecințele de bază urmate de nerespectarea principiilor și cerințelor modului de viață sănătos asupra:  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;"><i>Dezvoltării fizice</i></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><i>Dezvoltării psihice</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. _____</td> <td>1. _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Dezvoltării fizice</i>	<i>Dezvoltării psihice</i>	1. _____	1. _____	_____	_____	L 0 1 2	L 0 1 2
<i>Dezvoltării fizice</i>	<i>Dezvoltării psihice</i>								
1. _____	1. _____								
_____	_____								

18.	Explică, cum înțelegi noțiunea „longivitatea omului”, identificând factorul prioritar care contribuie la prelungirea vieții umane: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
19.	Definește noțiunea “tehnica exercițiului fizic” _____ _____ _____	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 îl consider _____ 3 - _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
21.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei <b>A</b> răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei <b>F</b> răspunsurile false. 1. <b>A F</b> - activitatea motrică este parte componentă a modului de viață sănătos; 2. <b>A F</b> - exercițiul fizic are nu numai impact dezvoltativ dar și educativ; 3. <b>A F</b> - antrenamentul sportiv este un proces pedagogic; 4. <b>A F</b> - organismul călit al omului poate rezista numai la temperaturi scăzute; 5. <b>A F</b> - condiția fizică a omului depinde de masa corporală a omului; 6. <b>A F</b> - competiția sportivă face parte din pregătirea integrală a sportivului. 7. <b>A F</b> - pregătirea tehnică a sportivului se află în strânsă corelație cu pregătirea teoretică a acestuia.	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7

## SUBIECTUL II. Competențe cognitive speciale (32 puncte)

### Sarcina pentru subiectul nr. 2

22.	Describe tehnica executării testului motric: „ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal, timp 30 sec.”: _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3												
23.	Identifică, încercuind litera, mijlocul de bază al antrenamentului sportiv: <b>a</b> – exercițiul fizic; <b>b</b> – efortul fizic; <b>c</b> – inventarul și utilajul sportiv	L 0 1	L 0 1												
24.	Comentează, cum înțelegi, semnificația Jocurilor Olimpice _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3												
25.	Completează graficul <b>T</b> . Scrie numele și prenumele sportivilor din Republica Moldova, precum și proba de sport practică de ei, care au cucerit: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">două medalii olimpice</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">două medalii olimpice de aur</td> </tr> <tr><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> </td><td> </td></tr> </table>	două medalii olimpice	două medalii olimpice de aur											L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
două medalii olimpice	două medalii olimpice de aur														

26.	Subscrie numele și prenumele sportivului din Republica Moldova care a participat la cele mai multe ediții a Jocurilor Olimpice de vară:  _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
27.	Identifică, prin încercuirea literei, în ce an au avut loc Jocurile Olimpice antice: a – 776 î.e.n. b – 786 î.e.n. c – 876 î.e.n. d – 896 î.e.n.	L 0 1 2	L 0 1 2
28.	<div data-bbox="231 459 534 862" data-label="Image"> </div> Sportivul din imagine este o personalitate marcantă în sportul moldovenesc. Scrie un succint minieseu despre acest sportiv.  _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7
29.	Scrie numărul și proba de sport, la care sportivii moldoveni au obținut cele mai multe medalii olimpice de aur, în cadrul tuturor edițiilor a Jocurilor Olimpice de vară (1960-2016) la care aceștia au participat: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
30.	Explică, ce semnifică termenul ”Olimpiada”? _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
31.	Scrie denumirea probei, din cadrul programului, a primelor Jocuri Olimpice antice, la care concureau participanții: _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2