

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

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Raionul

Localitatea

Instituția de învățământ

Numele, prenumele elevului

TESTUL Nr. 2

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 „rezistența musculară”. Rezistența este capacitatea omului _____ _____ _____	0 1 2 3	0 1 2 3
2.	Identifică, încercuind litera răspunsului, exercițiile fizice care contribuie la dezvoltarea rezistenței: a - alergare 1 km; b - sărituri cu coarda 15 sec.; c - mers sportiv – 500 m.; d - plimbare cu bicicleta 3 km; e – alergare 100 m.	0 1 2 3	0 1 2 3
3.	În schema propusă scrie 3 factori igienici, cu referire la activitatea sportivă, desfășurată în sala de sport, de care depinde eficiența antrenamentului sportiv. <div style="text-align: center;"> <p>Factori igienici</p>  <p>1 - _____ 2 - _____ 3 - _____</p> <p>_____</p> </div>	0 1 2 3	0 1 2 3
4.	Succint, caracterizează noțiunea “condiția fizică specială a omului” _____ _____ _____	0 1 2	0 1 2
5.	Condiția fizică a omului este influențată de un șir de factori. Succint, caracterizați următorii factori: 1. Exercițiul fizic - _____ _____ _____ 2. Boala și extenuarea - _____ _____ _____ 3. Consumul de droguri - _____ _____ _____ 4. Stresul - _____ _____ _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8	0 1 2 3 4 5 6 7 8
6.	Comentează, cum înțelegi, termenul „sedentarism”. Sedentarism - _____ _____ _____	0 1 2	0 1 2

7.	În spațiile libere, completează lista componentelor a condiției fizice generale a omului: 1. _____ 2. _____ 3. Vigoarea corpului 4. Puterea corpului 5. _____ 6. _____ 7. Rezistența musculară	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
8.	Argumentează, prin 2 enunțuri, importanța social-economică a sportului pentru societatea modernă. 1. _____ _____ _____ 2. _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
9.	Sedentarismul și hipodinamia, sunt fenomene cu același impact asupra sănătății omului? Încercuiește răspunsul: da, nu.	L 0 1	L 0 1
10.	Definește noțiunea „ <i>stres</i> ”- _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
11.	Identifică, scriind 4 cuvinte-cheie din definiția „cultura fizică recreativă”: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
12.	Argumentează, prin două enunțuri, importanța practicării exercițiului fizic pentru tine, din punct de vedere al educării calităților de personalitate. 1. _____ _____ 2. _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
13.	Identifică două componente ale modului de viață sănătos care țin de domeniul educației fizice: 1. _____ 2. _____	L 0 1 2	L 0 1 2
14.	Definește noțiunea „modul de viață sănătos”: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
15.	Identifică 3 sisteme ale organismului uman, funcționalitatea cărora este maximă în timpul alergării la distanța 100 m: a - _____; b - _____; c - _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

16.	Comentați două reguli de bază care trebuie respectate cu strictețe în timpul efectuării masajului: 1. _____ 2. _____	L 0 1 2	L 0 1 2
17.	Argumentează importanța modului de viață sănătos pentru omul contemporan: _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
18.	Completează enunțul. Temperatura maximă a corpului uman în timpul frecventării băii cu aburi poate atinge indicii de _____ ⁰ C, iar eliminarea minim-maxim a cantității de sudoare egalează cu _____ - _____ml. Formulează o sinteză, indicând efectul cel mai semnificativ al băii cu aburi: _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
19.	Explică, din punct de vedere fiziologic, 2 efecte ale masajului asupra organismului sportivului: _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
20.	Utilizând formula Quetle ($I = P/L$) determină raportul dintre propria masă corporală și înălțimea corpului tău. $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$	L 0 1 2	L 0 1 2
21.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false. 1. A F - gimnastica matinală este componentă nesemnificativă a regimului motric al omului; 2. A F - stresul cronic și stresul acut au aceeași semnificație; 3. A F - structura antrenamentului sportiv conține cinci etape; 4. A F - alergarea de suveică este un test antropometric 5. A F - omul longeviv este considerat acela care a depășit vârsta 85 ani. 6. A F - alternarea activității intelectuale cu cea motrice este un benefic pentru elevul contemporan 7. A F - pregătirea teoretică joacă un rol neînsemnat pentru sportivul de performanță.	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)			
<i>Sarcina pentru subiectul nr. 2</i>			
22.	Describe tehnica executării testului motric: alergare de suveică 3 x 10 m. _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
23.	Scrive denumirea succintă a celor 5 teste motrice prin intermediul cărora se determină gradul pregătirii fizice al elevilor din Republica Moldova: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5

24.	Completează enunțul. Primele Jocuri Olimpice antice s-au desfășurat în anul _____.	L 0 1	L 0 1						
25.	Scrive numele celui mai tritrat sportiv din Republica Moldova care a cucerit cele mai multe medalii olimpice în cadrul Jocurilor Olimpice de vară: _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3						
26.	Identifică, încercuind litera, care indică: - participarea inițială a sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de vară: a - 1960; b - 1964; c - 1968; d - 1972;	L 0 1	L 0 1						
27.	 <p>Sportiva din imagine este o personalitate marcantă în sportul moldovenesc. Scrie un succint minieseu despre această sportivă. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8						
28.	<p>Scrive, în partea dreaptă a tabelului, denumirea celor două teste motrice cu ajutorul cărora se evaluează capacitățile motrice indicate în partea stângă a tabelului.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">Capacități motrice</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">Teste motrice</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Viteza - îndemânarea</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Forța - viteza - rezistența</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Capacități motrice	Teste motrice	1. Viteza - îndemânarea		2. Forța - viteza - rezistența		L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
Capacități motrice	Teste motrice								
1. Viteza - îndemânarea									
2. Forța - viteza - rezistența									
29.	Completează enunțul. Renașterea Jocurilor Olimpice contemporane a fost inițiată de _____ și desfășurate în anul _____.	L 0 1 2	L 0 1 2						
30.	Identifică, încercuind numărul medaliilor olimpice de aur, argint și bronz cucerite de către sportivii moldoveni, participanți la Jocurile Olimpice de vară în perioada 1960 - 2016 : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3						
31.	Scrive denumirea corectă și deplină a organului sportiv suprem din Republica Moldova, preocupat de dezvoltarea mișcării olimpice naționale. _____	L 0 1 2	L 0 1 2						