

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
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, 2022

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!

Punctaj acumulat _____

SUBIECTUL - Competențe cognitive conceptuale (100 puncte)

Sarcini pentru rezolvarea testului

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
1.	Argumentează, printr-un enunț, impactul social-economic al fenomenului „ mod sănătos de viață ” asupra omului contemporan. _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
2.	Generalizează, prin două enunțuri succinte, rolul asanativ și educativ al sportului pentru societatea modernă. 1 - _____ _____ 2 - _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
3.	Identifică trei probe sportive naționale, cultivate în Republica Moldova. 1. _____ 2. _____ 3. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
4.	Identifică, la alegere, doi factori și două componente caracteristice condiției fizice ale omului, urmate de un succint comentariu. FACTORI: 1- _____ _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____ _____ COMPONENTE: 1- _____ _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
5.	Identifică, printr-un enunț succint, esența noțiunii: „ condiție fizică a omului ”, importanța acesteia în viața omului, totodată, indicând și factorul prioritar în dezvoltarea/menținerea ei. Esența - _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

	Importanța – _____ _____ _____ Factorul prioritar – _____ _____	5 6 7 8 9	5 6 7 8 9
6.	Definește noțiunea: „ <i>cultura fizică recreativă</i> ”. _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
7.	Identificând formula Kervonen și introducând indicii personali (vârsta, indicii frecvenței cardiace) vei determina pulsul maximal individual de antrenament (P.max. ind. antr.). ALGORITMUL REZOLVĂRII ITEMULUI <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><i>1. Identificarea formulei Kervonen</i></p> <p>_____</p> </div> <p>2. P. max. ind. antr. = _____</p> <p>3. P. med. ind. antr. = _____ _____</p> <p>4. P. max. ind. antr. = _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8
8.	Completează <i>schema principiilor</i> de respectarea căror, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului, în continuare explicând, în cuvinte proprii, esența primului principiu pe care l-ai identificat în schema de mai jos. <div style="text-align: center;"> <p><i>Condiția fizică a omului</i></p> <p>1-Principiul 2- Principiul 3- Principiul 4-Principiul</p> <p>_____</p> </div> <p><i>Esența principiului nr.1</i> – _____ _____ _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8
9.	Generalizează, identificând, prin trei enunțuri succinte, relevante, ce vor demonstra importanța practicării sportului pentru tine, din punct de vedere: 1 - asanativ, 2 – dezvoltativ, 3 - educativ (al formării ca personalitate). 1. _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5

	2. _____ _____ _____ 3. _____ _____ _____	6	6								
10.	<p>În baza formulei respective, determină Indexul Quetle pentru persoana care are următorii indici antropometrici: P=71 kg, L=190 cm. Genul/sexul tău – constituie criteriul determinării persoanei: bărbat sau femeie.</p> <p>I = _____</p> <p>Raportând indicele calculat la indicele standard vei deduce o concluzie cu caracter de constatare: _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5								
11.	<p>Completează tabelul. Identifică obiectivul prioritar pentru fiecare etapă a lecției de antrenament sportiv, acesta fiind formulat printr-o singură frază.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">Etapale antrenamentului</th> <th style="width: 70%;">Obiectivul prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Etapa I</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Etapa II</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Etapa III</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Etapale antrenamentului	Obiectivul prioritar	Etapa I		Etapa II		Etapa III		L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
Etapale antrenamentului	Obiectivul prioritar										
Etapa I											
Etapa II											
Etapa III											
12.	<p>Explică, cum înțelegi noțiunea „<i>longivitatea omului</i>”, identificând vârsta omului considerat longeviv și factorul prioritar care contribuie la prelungirea vieții umane.</p> <p><i>Esența noțiunii „longivitatea omului”</i> – _____</p> <p>_____</p> <p><i>Longeviv este considerat omul care a depășit vârsta de ____ ani.</i></p> <p><i>Factorul prioritar în obținerea longivității este considerat - _____</i></p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5								
13.	<p>Completează enunțul. Condiția fizică a omului depinde de următorii trei factori prioritari:</p> <p>1 – _____</p> <p>2 – _____</p> <p>3 – _____</p> <p><i>Însă cel mai important factor din acești trei este considerat:</i></p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4								

