

**MINISTERUL EDUCAȚIEI  
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, 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 rezolvare*

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
1.	Argumentează, prin două enunțuri, rolul culturii fizice în societate. 1- _____ _____ 2- _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
2.	Identifică două cauze de ce, în Republica Moldova, numărul oamenilor care practică sportul pentru sănătate este foarte mic? 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.	Denumeste și caracterizează 4 principii care contribuie la dezvoltarea și menținerea condiției fizice a omului. <b>Principiul nr. 1-</b> _____ _____ _____ _____ <b>Principiul nr. 2-</b> _____ _____ _____ _____ <b>Principiul nr.3-</b> _____ _____ _____ _____ <b>Principiul nr.4-</b> _____ _____ _____ _____	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 , esența noțiunii: „ <i>sport</i> ”, importanța acestuia în viața omului, totodată, indicând și rolul prioritar în dezvoltarea multilaterală a omului. <b>Esența -</b> _____ _____ _____ <b>Importanța –</b> _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5

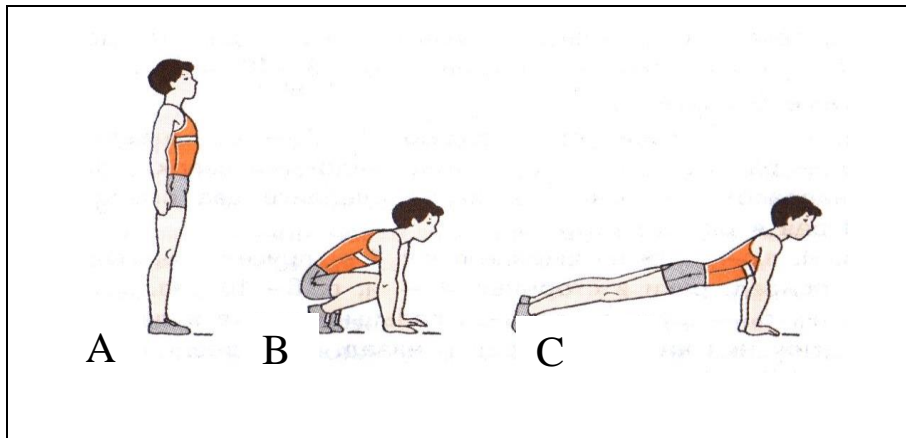
	<hr/> <hr/> <hr/> <b>Rolul prioritar –</b> _____ <hr/> <hr/>	6 7 8 9	6 7 8 9																						
6.	Definește noțiunea: „ <b>educație fizică</b> ”. _____ <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3																						
7.	Rezolvă exemplul. Identifică <i>formula Ruffe-Dixon</i> , introducând <i>indicii pulsometrici: P1-70, P2-130, P3-80</i> vei determina nivelul capacității de efort al omului (NCEF). <p style="text-align: center;"><b>ALGORITMUL REZOLVĂRII ITEMULUI</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><b>1. Identifică formula Ruffe-Dixon</b></p> <p>_____</p> <p><b>2. Introduceți în formulă indicii pulsometrici și efectuați calculul NCEF</b></p> <p><b>NCEF=</b> _____</p> <p>_____</p> </div>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6																						
8.	Completează tabelul. Identifică doi factori diferiți (pozitivi/negativi), însoțiți de o succintă caracteristică, care influențează sănătatea omului contemporan. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 40%; text-align: center;"><i>FACTORI</i></th> <th style="text-align: center;"><i>SUCCINTĂ DESCRIERE</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Pozitivi</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1- _____</td> <td>1. _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>2- _____</td> <td>2. _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Negativi</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1- _____</td> <td>1. _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>2- _____</td> <td>2. _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	<i>FACTORI</i>	<i>SUCCINTĂ DESCRIERE</i>	Pozitivi		1- _____	1. _____	_____	_____	2- _____	2. _____	_____	_____	Negativi		1- _____	1. _____	_____	_____	2- _____	2. _____	_____	_____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8
<i>FACTORI</i>	<i>SUCCINTĂ DESCRIERE</i>																								
Pozitivi																									
1- _____	1. _____																								
_____	_____																								
2- _____	2. _____																								
_____	_____																								
Negativi																									
1- _____	1. _____																								
_____	_____																								
2- _____	2. _____																								
_____	_____																								

9.	<p>Generalizează, identificând, prin trei enunțuri succinte, relevante, ce vor demonstra importanța practicării sportului pentru tine, din punct de vedere:  <b>1 - asanativ, 2 – dezvoltativ, 3 - educativ (al formării ca personalitate).</b></p> <p>1. _____          _____          _____</p> <p>2. _____          _____          _____</p> <p>3. _____          _____          _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6								
10.	<p>Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei <b>A</b> răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei <b>F</b> răspunsurile false.</p> <p>1. <b>A F</b> - performanța sportivă depinde, în mare măsură, de pregătirea teoretică a sportivului;</p> <p>2. <b>A F</b>- condiția fizică a omului depinde, mai cu seamă, de masa corporală și înălțimea acestuia..</p> <p>3. <b>A F</b> - alergarea la distanța 100 m este considerată probă sportivă prin care se evaluează rezistența anaerobă;</p> <p>4. <b>A F</b> - omul longeviv se consideră persoana care a atins vârsta 100 ani;</p> <p>5. <b>A F</b> - săritura în lungime de pe loc contribuie la dezvoltarea următoarelor calități motrice: detenta, încrederea în sine, suplețea, perseverența.</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" data-bbox="277 1025 1321 1384"> <thead> <tr> <th data-bbox="277 1025 579 1099">Etapetele antrenamentului</th> <th data-bbox="579 1025 1321 1099">Obiectivul prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="277 1099 579 1160">Etapa I</td> <td data-bbox="579 1099 1321 1160"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1160 579 1272">Etapa II</td> <td data-bbox="579 1160 1321 1272"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1272 579 1384">Etapa III</td> <td data-bbox="579 1272 1321 1384"></td> </tr> </tbody> </table>	Etapetele 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
Etapetele antrenamentului	Obiectivul prioritar										
Etapa I											
Etapa II											
Etapa III											
12.	<p>Identifică 5 sportivi moldoveni, care au obținut titlul de campion olimpic.</p> <p>1- _____          2- _____          3- _____          4- _____          5- _____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5								
13.	<p>Identifică două reguli semnificative și calitățile motrice evaluate prin intermediul testului motrice: „ridicarea trunchiului din culcat dorsal, timp de 30 sec.”</p> <p><b>Reguli:</b></p> <p>1 - _____          _____</p> <p>2 - _____          _____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4								

	<i>Calitățile motrice evaluate:-</i> _____ _____		
<b>14.</b>	Elaborează un succint rezumat, care va conține 6 enunțuri relevante la subiectul „ <i>Cultura fizică recreativă</i> ” (CFR), reflectând definiția, importanța, succinte caracteristici ale formelor de practicare a CFR, finalizând cu o concluzie dedusă din informația expusă. 1- _____ _____ 2- _____ _____ 3- _____ _____ 4- _____ _____ 5- _____ _____ 6- _____ _____ <b>Concluzie -</b> _____ _____ _____	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

15. Denumeste pozițiile reflectate în figurile de mai jos (A,B,C), totodată, identificând câte un exercițiu fizic care va contribui la dezvoltarea *forței musculare în regim de rezistență*, finalizând cu dozarea efortului fizic (nr. de repetări) pentru o singură încercare,

Litera	Denumirea poziției	Denumirea exercițiului fizic	Dozarea efortului fizic (nr. de repetări)
A			
B			
C			



L  
0  
1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9

L  
0  
1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9