

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

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Raionul

Localitatea

Instituția de învățământ

Numele, prenumele elevului

PREGĂTIREA SPORTIVĂ

**PRETESTARE
CICLUL LICEAL**

Profil sport

08 aprilie 2019

Timp alocat: 180 de minute

Rechizite și materiale permise: *pix cu cerneală albastră.*

Instrucțiuni pentru candidat:

- Citește cu atenție fiecare item și efectuează operațiunile solicitate.
- Lucrează independent.

Îți dorim mult succes!

Punctaj acumulat _____

SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (68 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 1

Nr.	I t e m i	Scor	
1.	Completează definiția noțiunii „forța musculară”. Forța este capacitatea omului _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
2.	Identifică, încercuind litera răspunsului, exercițiile fizice care contribuie la dezvoltarea forței: a – tracțiuni la bara fixă; b - sărituri cu coarda 15 sec.; c – exerciții cu banca de gimnastică; d – din culcat facial pe banca de gimnastică, tracțiuni în brațe; e – alergare 100 m.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
3.	În schema propusă scrie denumirea celor trei etape a lecției de antrenament sportiv. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
4.	Succint, comentează esența noțiunii “condiția fizică a omului”. _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
5.	Condiția fizică a omului este influențată de un șir de factori. Succint, caracterizează următorii factori: 1. Exercițiul fizic - _____ _____ _____ 2. Boala și extenuarea - _____ _____ _____ 3. Alimentația rațională - _____ _____ _____ 4. Vârsta - _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
6.	Comentează, cum înțelegi termenul „hipodinamie”. Hipodinamie - _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
7.	În spațiile libere, scrie patru componente, la alegere, ale condiției fizice a omului: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

8.	Argumentează, prin 2 enunțuri, importanța asanativă a sportului pentru omul contemporan. 1. _____ _____ 2. _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
9.	Sedentarismul și hipodinamia, sunt fenomene cu același impact asupra sănătății omului? Încercuiește răspunsul: da, nu.	L 0 1	L 0 1
10.	Identifică 3 factorii care provoacă apariția stresului: 1. _____ 2. _____ 3. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
11.	În baza termenilor sportivi : exercițiul fizic, călirea organismului, competiție sportivă, performanță sportivă - alcătuiește 4 afirmații, care ar reflecta importanța acestora pentru tine. 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
12.	Argumentează, prin două enunțuri, importanța practicării sistematice a sportului pentru elevul contemporan. 1. _____ 2. _____	L 0 1 2	L 0 1 2
13.	Argumentează de ce activitatea motrice este considerată o componentă prioritară a modului de viață sănătos. _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
14.	Comentează noțiunea „ modul de viață sănătos ”: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
15.	Identifică 4 principii care fiind respectate, omul își poate menține propria condiție fizică: 1. _____; 2. _____; 3. _____; 4. _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
16.	Definește noțiunea ” Cultura fizică recreativă ”: _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

17.	Comentează, cum înțelegi noțiunea ” Alimentație rațională ”.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
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.	Identifică, încercuind, vârsta (în ani) considerată optimă când omul obține cel mai înalt nivel al dezvoltării proprii condiției fizice: 15, 20, 25, 30, 35 .	L 0 1	L 0 1
20.	Identifică, din variantele propuse, formula Quetle corectă, determinând raportul dintre propria masă corporală și înălțimea corpului tău. a) $I = \frac{P(kg)}{L(cm)}$; b) $I = \frac{L(cm)}{P(kg)}$ $I = \text{_____} = \text{_____} = \text{_____}$	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
21.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false. 1. A F - performanța sportivă depinde, în mare măsură de pregătirea psihologică a sportivului; 2. A F - condiția fizică a omului depinde de masa corporală a acestuia; 3. A F - alergarea la distanța 1000 m este considerată probă prin care se evaluează rezistența în regim de forță;	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
22.	Explică cu cuvinte proprii esența noțiunii ” Longevitatea omului ”.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
23.	Completează enunțul. Pregătirea integrală a sportivului presupune _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
SUBIECTUL II. Competențe cognitive speciale (32 puncte) Sarcina pentru subiectul nr. 2			
24.	Describe tehnica executării testului motrice: ”săritura în lungime de pe loc” _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

25.	Scrie 3 enunțuri care, în opinia ta, ar reflecta importanța a trei aspecte (feluri/tipuri) prioritare de pregătire a sportivului ce contribuie la obținerea performanței sportive. 1. _____ 2. _____ 3. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
26.	Completează enunțul. Primele Jocuri Olimpice moderne/contemporane s-au desfășurat în anul _____, în orașul _____.	L 0 1	L 0 1
27.	Succint, în 3 enunțuri, caracterizează personalitatea unui sportiv din Republica Moldova care a participat la Jocurile Olimpice de vară, acesta fiind considerat de tine drept "idol sportiv". _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
28.	Identifică, încercuind litera, care indică: - anul obținerii primei medalii olimpice de către sportivul din ex-RSSM la Jocurile Olimpice de vară: a - 1960; b - 1964; c - 1968; d - 1972; - numărul total de medalii olimpice obținute de sportivii moldoveni: a - 26; b - 28; c - 30; d - 32;	L 0 1 2	L 0 1 2
29.	Describe, la alegere, esența unui simbol olimpic. _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
30.	Scrie denumirea corectă și deplină a organului sportiv suprem din Republica Moldova, preocupat de dezvoltarea mișcării olimpice naționale, totodată indicând și numele conducătorului acestuia. _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
31.	Identifică, prin încercuirea literei, în ce an au avut loc Jocurile Olimpice antice: a – 776 Î.H. b – 786 Î.H. c – 876 Î.H. d – 896 Î.H.	L 0 1	L 0 1
32.	În imaginile de mai jos sunt atleții moldoveni, personalități marcante sportive, care au dus faima Republicii Moldova departe de hotarele acesteia, demonstrând performanțe sportive extraordinare, finalmente, învrednicindu-se de cele mai înalte titluri, onoruri sportive și distincții de stat. Vizavi de fiecare sportiv scrie, în spațiul rezervat, un minieseu succint, care ar conține informație semnificativă caracterizând personalitatea respectivă  _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	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

				
				
33.	Caracterizează, succint, un eveniment (la alegere) ce ține de ritualurile olimpice.	L	L	
		0	0	
		1	1	
		2	2	
		3	3	