

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
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

04 aprilie 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 _____

Competențe cognitive conceptuale (100 puncte)

Sarcini pentru rezolvarea testului

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
1.	<p>Argumentează, prin două enunțuri, rolul motricității și călirii organismului (componente importante al modului de viață sănătos) în fortificarea și menținerea sănătății omului.</p> <p>1 - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2 - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
2.	<p>Identifică și formulează succint patru diverse consecințe care agravează starea de sănătate al omului contemporan, acestea rezultând din modul sedentar de viață a persoanei.</p> <p>1 - _____</p> <p>_____</p> <p>2 - _____</p> <p>_____</p> <p>3 - _____</p> <p>_____</p> <p>4 - _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8
3.	<p>4.1. Identifică, la alegere, doi factori (unul cu caracter pozitiv, altul - negativ), care influențează condiția fizică a omului, urmate de un succint comentariu.</p> <p>A. Denumirea factorului pozitiv - _____</p> <p>Comentariul factorului A- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>B. Denumirea factorului pozitiv - _____</p> <p>Comentariul factorului B- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>4.2. Caracterizează două componente a condiției fizice, indicate mai jos.</p> <p>A. Rezistența musculară - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>B. Compoziția tisulară - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.	<p>Concluzionează, printr-un enunț, rolul practicării exercițiilor fizice, sportului în combaterea boalei civilizației „hipodinamia”.</p> <hr/> <hr/> <hr/>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
5.	<p>5.1. Scrie definiția noțiunii ”cultura fizică recreativă”.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>5.2. Din definiția noțiunii ”cultura fizică recreativă”, identifică, expresia-cheie care reflectă esența acesteia. Expresie-cheie - _____</p> <p>5.3. Identifică mijlocul de bază/specific al culturii fizice recreative prin care se realizează multiple și diferite obiective. Răspuns: - _____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
6.	<p>Rezolvă exercițiul propus. Identifică <i>formula Ruffe-Dixon</i>, introducând următorii <i>indicii pulsometrici: P1-65, P2-125, P3-75</i> vei determina nivelul capacității de efort al omului (NCEF), finalmente, deducând și o concluzie cu caracter constatativ.</p> <p style="text-align: center;">ALGORITMUL REZOLVĂRII EXRCIȚIULUI</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>1. Identifică formula Ruffe-Dixon</p> <p style="text-align: center;"><i>Introduci în formulă indicii pulsometrici respectivi, ulterior, efectuează calculul NCEF</i></p> <p>NCEF=</p> <p>2. Scrie indiciul final calculat: NCEF=_____ , raportându-l la indicii standard vei identifica calificativul corespunzător, denumindu-l aici _____, calificativ, care corespunde nivelului/gradului dezvoltării capacității de efort fizic.</p> <p>3. Deducerea concluziei: _____</p> <hr/> <hr/> <hr/> </div>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7

10.	<p>Explică, cum înțelegi noțiunea „<i>longivitatea omului</i>”, identifică 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>_____</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> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4														
11.	<p>Argumentează prin patru enunțuri succinte, de ce exercițiul fizic este considerat factorul de bază în dezvoltarea/ menținerea condiției fizice a omului:</p> <p>1 - _____</p> <p>_____</p> <p>2 - _____</p> <p>_____</p> <p>3 - _____</p> <p>_____</p> <p>4 - _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4														
12.	<p>12.1. Completează tabelul, identificând denumirea și durata fiecărei etape a antrenamentului sportiv (pentru varianta antrenamentului cu durata de 90 min.), totodată formulând și obiectivul prioritar pentru fiecare etapă, acesta fiind concluzionat printr-un singur enunț.</p> <table border="1" data-bbox="279 1108 1324 1646"> <thead> <tr> <th data-bbox="279 1108 582 1176">Etapele antrenamentului</th> <th data-bbox="582 1108 1324 1176">Obiectivul prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="279 1176 582 1332"><i>Etapa I.</i> Denumirea etapei- _____ Durata-_____ min.</td> <td data-bbox="582 1176 1324 1332"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="279 1332 582 1489"><i>Etapa II.</i> Denumirea etapei - _____ Durata-_____ min.</td> <td data-bbox="582 1332 1324 1489"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="279 1489 582 1646"><i>Etapa III.</i> Denumirea etapei - _____ Durata-_____ min.</td> <td data-bbox="582 1489 1324 1646"></td> </tr> </tbody> </table> <p>12.2. În tabelul de mai jos reflectă, printr-o curbă, dinamica intensității efortului fizic în dependență de etapa lecției de antrenament.</p> <table border="1" data-bbox="295 1803 1316 2105"> <tr> <td data-bbox="295 1803 582 2049"></td> <td data-bbox="582 1803 1149 2049"></td> <td data-bbox="1149 1803 1316 2049"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="295 2049 582 2105"><i>Etapa I</i></td> <td data-bbox="582 2049 1149 2105"><i>Etapa II</i></td> <td data-bbox="1149 2049 1316 2105"><i>Etapa III</i></td> </tr> </table>	Etapele antrenamentului	Obiectivul prioritar	<i>Etapa I.</i> Denumirea etapei- _____ Durata-_____ min.		<i>Etapa II.</i> Denumirea etapei - _____ Durata-_____ min.		<i>Etapa III.</i> Denumirea etapei - _____ Durata-_____ min.					<i>Etapa I</i>	<i>Etapa II</i>	<i>Etapa III</i>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Etapele antrenamentului	Obiectivul prioritar																
<i>Etapa I.</i> Denumirea etapei- _____ Durata-_____ min.																	
<i>Etapa II.</i> Denumirea etapei - _____ Durata-_____ min.																	
<i>Etapa III.</i> Denumirea etapei - _____ Durata-_____ min.																	
<i>Etapa I</i>	<i>Etapa II</i>	<i>Etapa III</i>															

