

MINISTERUL EDUCAȚIEI AL REPUBLICII MOLDOVA

B A C - 2016

Disciplina – *P r e g ă t i r e a s p o r t i v ă*

TESTUL de evaluare a competențelor cognitive
(examen de bază, iunie 2016)

Coordonatorul grupului - Panfil SAVA,
conf. univ., USEFS

Chișinău, 2016

SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (67 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 1

Nr.	I t e m i	Scor	
		L	L
1.	Scrie denumirea a trei criterii conform căror poate fi caracterizată cultura fizică a personalității omului: 1. _____. 2. _____. 3. _____.	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
2.	Explică, în cuvinte proprii, cum înțelegi noțiunea „longivitatea omului”. _____ _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
3.	Argumentează prin 3 enunțuri de ce știința consideră că longivitatea umană depinde cel mai mult de modul de viață sănătos? _____ _____ _____ _____ _____.	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
4.	Explică prin trei enunțuri motto-ul: „Într-un corp sănătos o minte sănătoasă” 1. _____ 2. _____ 3. _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
5.	Denumeste 5 componente ale modului sănătos de viață, unul dintre care (la alegere) caracterizează-l printr-un singur enunț. 1. _____; 2. _____; 3. _____, 4 _____; 5. _____. _____ _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
6.	Scrie, vizavi de fiecare componentă a alimentației raționale, procentajul acestora, care fiind respectat condiționează buna condiție fizică a omului: a) carbohidrați - ____%; b) grăsimi - ____%; c) proteine - ____%. _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
7.	Comentează, cum înțelegi afirmația că sedentarismul influențează negativ sănătatea omului contemporan: _____ _____ _____ _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
8.	Definește noțiunea „cultura fizică recreativă”: _____ _____ _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2

9.	Completează enunțul. Baia de aburi influențează benefic sănătatea omului dacă ea este frecventată de ____ ori pe săptămână, numărul intrărilor depinde de starea organismului, însă nu mai mult de ____ ori, durata „ședințelor” vor oscila de la ____ min. până la ____ min; pauza de odihnă între ele alcătuind în mediu ____ min.	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
10.	Explică, prin cuvinte proprii, de ce omul după baie de aburi se simte „înproșperat”? _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
11.	Identifică, încercuind litera respectivă, două criterii prioritare care reflectă rolul și importanța culturii fizice în societate: a) de asanare a populației; b) de educare a personalității omului; c) de dezvoltare a sistemului muscular; d) de evaluare a gradului de pregătire fizică a omului.	L 0 1 2	L 0 1 2
12.	Scrie denumirea celor patru procedee de bază utilizate în masarea corpului uman: a) _____; b) _____; c) _____; d) _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
13.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate iar prin încercuirea literei F răspunsurile false. 1. A F - exercițiul fizic este mijlocul de bază al antrenamentului sportiv; 2. A F - sportul este parte componentă al educației fizice; 3. A F - antrenamentul sportiv este un proces pedagogic; 4. A F - sportul pentru sănătate este o activitate benevolă orientată spre pregătirea sportivilor de performanță; 5. A F - metoda antrenamentului în circuit este cea mai eficientă pentru dezvoltarea fizică armonioasă.	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
14.	Identifică câte doi factori (pozitivi și negativi) care influențează condiția fizică a omului: a) <i>factori pozitivi</i> : 1. _____ 2. _____ b) <i>factori negativi</i> : 1. _____ 2. _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
15.	Omul, preocupat de călirea propriului organism, va respecta următoarele 4 principii importante: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

16.	Definește noțiunea calității motrice „rezistența”: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2								
17.	Identifică și aplică corect, din variantele propuse, formula Quettlle ($I = \frac{P(kg)}{L(cm)}$; $I = \frac{L(cm)}{P(kg)}$; $I = \frac{m(kg)}{h(cm)}$) în scopul determinării raportului dintre propria masă corporală și înălțimea corpului tău $I =$ _____ $=$ _____ $=$ _____ $=$	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3								
18.	Completează graficul T identificînd 3 factori pozitivi și negativi care influențează sănătatea omului: <table><tr><th>Factorii pozitivi</th><th>Factorii negativi</th></tr><tr><td>1. _____</td><td>1. _____</td></tr><tr><td>2. _____</td><td>2. _____</td></tr><tr><td>3. _____</td><td>3. _____</td></tr></table>	Factorii pozitivi	Factorii negativi	1. _____	1. _____	2. _____	2. _____	3. _____	3. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
Factorii pozitivi	Factorii negativi										
1. _____	1. _____										
2. _____	2. _____										
3. _____	3. _____										
19.	Completează enunțul. Vigoarea corpului este capacitatea acestuia de a funcționa perioade _____. Prin urmare, este rezultatul dezvoltării rezistenței _____ și _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3								
20.	Describe acțiunile tale, în rol de părinte în viitoarea familie, pe care le vei întreprinde ca, finalmente, familia să practice sportul pentru sănătate: _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3								
21.	Identifică ce activități motrice ar trebui să practice un elev din ciclul liceal în timpul unei zile de odihnă pentru ași fortifica/menține propria sănătate, specificând durata acestora: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3								

SUBIECTUL II. Competențe cognitive speciale (33 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 2

22.	Scie denumirea corectă a cîte doi termeni sportivi care vor reflecta: a) mijloace de bază ale antrenamentului sportiv: 1. _____ 2. _____ b) finalități ale pregătirii sportivului: 1. _____ 2. _____	L 0 1 2	L 0 1 2
-----	--	------------------	------------------

23.	Scrive denumirea procedurii cu care începe și finalizează masarea corpului uman: _____.	L 0 1	L 0 1												
24.	Completează tabela, indicînd în coloana din stînga denumirea succintă a testelor motrice, iar în coloana din dreapta – calitățile motrice evaluate prin testele respective <table><tr><th>Testele motrice</th><th>Calitățile motrice</th></tr><tr><td>1. _____</td><td>1. _____</td></tr><tr><td>2. _____</td><td>2. _____</td></tr><tr><td>3. _____</td><td>3. _____</td></tr><tr><td>4. _____</td><td>4. _____</td></tr><tr><td>5. _____</td><td>5. _____</td></tr></table>	Testele motrice	Calitățile motrice	1. _____	1. _____	2. _____	2. _____	3. _____	3. _____	4. _____	4. _____	5. _____	5. _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
Testele motrice	Calitățile motrice														
1. _____	1. _____														
2. _____	2. _____														
3. _____	3. _____														
4. _____	4. _____														
5. _____	5. _____														
25.	Completează enunțul. Mișcarea Olimpică mondială este dirijată de organul care se numește _____, președinte al căruia este _____. Mișcarea olimpică națională este dirijată de organul care se numește _____, președinte a căruia este dl _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3												
26.	Alcătuiește un enunț din două propoziții, conținutul căruia va conține informație referitoare la desfășurarea ediției precedente a Jocurilor Olimpice de vară, totodată trecînd în revistă succesele obținute a medaliaților olimpici moldoveni: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2												
27.	Demonstrează, prin aplicarea săgeților, corespunderea numărului cu solicitările respective formulate în coloana din dreapta: 1. Numărul edițiilor a Jocurilor Olimpice de vară la care au participat sportivii din Republica Moldova în perioada anilor 1960-2012. 7 28 2. Numărul total de medalii olimpice acumulate de sportivii din Republica Moldova în cadrul Jocurilor Olimpice de vară: 12 26 dintre care: - de aur 8 - de argint 13 - de bronz. 23 3. Numărul sportivilor care au acumulat două și mai multe medalii olimpice. 15 5 4. Numărul sportivilor care au obținut sumarul de medalii olimpice din cadrul tuturor edițiilor a Jocurilor Olimpice de vară.	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7												
28.	Completează enunțul. Poziția persoanei din imaginea alăturată se numește _____, poziție aplicată în genul de sport _____ la alergare pe distanțe _____. 	L 0 1 2	L 0 1 2												

29.	Completează enunțul. Eu practic genul de sport - _____, timp de - ____ ani. În continuare completează tabelul.			L	L		
	Încercuiește litera care va demonstra dacă sportivii din Republica Moldova au/sau nu au evoluat în acest gen de sport la Jocurile Olimpice de vară: • a - da; • b - nu.	Dacă au evoluat, scrie numărul medaliei- lor olimpice obținute - _____, specificând valoarea acestora: • de aur - ____ • de argint - ____ • de bronz - ____	Nominalizează sportivii care au cucerit medalii olimpice		0	0	
			Nr. crt.	Numele, prenumele	Nr. medaliei, valoarea acestora	1	1
						2	2
						3	3
						4	4
30.	Scrie citatul latin care constituie motto-ul olimpic, explicînd semnificația lui:			L	L		
	„_____”.			0	0		
	_____			1	1		
31.	Completează enunțul. Primele Jocuri Olimpice antice s-au desfășurat în anul _____, iar renașterea Jocurilor Olimpice contemporane datează cu anul _____.Următoarea ediție a Jocurilor Olimpice de vară se va desfășura în anul _____, orașul _____, țara _____.			L	L		
				0	0		
				1	1		
				2	2		
32.	Scrie numele și prenumele campionului olimpic moldovean, care te inspiră mult pentru a te antrena responsabil în scopul obținerii înaltelor performanțe sportive: _____.			L	L		
				0	0		
				1	1		
33.	Completează enunțul. Autorul siglei naționale olimpice este _____			L	L		
	_____. Secretarul General al Comitetului Național Olimpic și Sportiv este _____, iar vicepreședinte al acestui organ este _____.			0	0		
				1	1		
				2	2		
				3	3		