

**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, 2024

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 și speciale (100 puncte)

Sarcini pentru rezolvarea testului

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj															
1.	1.1. Comentează noțiunea “Condiția fizică a omului”, reflectând esența și rolul condiției fizice în depășirea condițiilor nefavorabile ale mediului înconjurător. _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3														
	1.2. Alcătuieste un enunț relevant, care va demonstra relația dintre condiția fizică a omului și activitatea profesională a acestuia. _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3														
	1.3. Dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului depinde de un șir de factori. Meditează și identifică factorul cel mai important în dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului. _____	L 0 1 2	L 0 1 2														
	4. Denumeste și caracterizează principiul dezvoltării/menținerii condiției fizice a omului, esența căruia diminuează starea acesteia. Denumeste principiul - _____ Caracterizează principiul vizat - _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3														
2.	Elaborează un rezumat relevant la subiectul : „ <i>Pregătirea integrală a sportivului</i> ”, reflectând esența și importanța acesteia, totodată, denumind și 4 componente a acestui gen de pregătire. <i>Esența-</i> _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5														
	<i>Importanța-</i> _____ _____ _____	6 7 8	6 7 8														
	<i>Exemple:</i> 1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____																
3.	Completează tabelul. Identifică denumirea <i>etapei a doua</i> a lecției de antrenament, durata acesteia (ținând cont că lecția durează 90 min.) și obiectivul prioritar.	L 0	L 0														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Eta- pa</th> <th>Denumirea etapei</th> <th>Durata</th> <th>Obiectivul prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">II</td> <td>_____</td> <td rowspan="4">__min.</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	Eta- pa	Denumirea etapei	Durata	Obiectivul prioritar	II	_____	__min.	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	1 2 3 4	1 2 3 4
	Eta- pa	Denumirea etapei	Durata	Obiectivul prioritar													
	II	_____	__min.	_____													
		_____		_____													
		_____		_____													
_____		_____															

4.	<p>4.1. Determină nivelul dezvoltării capacității de efort utilizând indicii pulsometrici de mai jos: <i>P₁ - 70 pulsații/1 min.</i> <i>P₂ - 30 pulsații în 15¹ sec. x 4 = 120 pulsații/1 min.</i> <i>P₃ - 25 pulsații x 15² sec. x 4 = 100 pulsații/1 min.</i></p> <p>4.2. Scribe formula Ruffie-Dixon, introdu indicii pulsometrici de mai sus și efectuează calculul. NCEF = () () / = () () / = = / = / =</p> <p>4.3. Indiciul calculat raportează-l la indicii standard pentru a putea extrage concluzie: _____</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													
5.	<p>Aplicând formula Kervonen, determină pulsul maximal individual de antrenament (P. max. ind. antr.) a persoanei cu vârsta 21 ani, pulsul căreia, în stare de repaos, măsurat timp de 1 min., egalează cu 72 pulsații/1min</p> <p style="text-align: center;">ALGORITMUL REZOLVĂRII ITEMULUI</p> <p>1-Identifică formula Kervonen prin care vei determina pulsul mediu individual de antrenament (P. med. ind. antr.). P. med. ind. antr.= _____</p> <p>2- Introdu în formulă indicii respectivi și efectuează calculul. _____</p> <p>3-Identifică formula Kervonen prin care vei determina pulsul maximal individual de antrenament (P. max. ind. antr.). P. max. ind. antr.= _____</p> <p>4-Întrodu în formulă indicii respectivi și efectuează calculul. 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													
6.	<p>Completează tabelul de mai jos, denumind alte două componente structurale ale tehnicii sportive, ulterior, identificând, actele motrice ale exercițiului fizic/acțiunii motrice – săritura în lungime cu elan prin procedeul “picioarele îndoite”.</p> <table border="1" data-bbox="276 1308 1321 1727"> <thead> <tr> <th data-bbox="276 1308 485 1406">COMPO- NENTELE</th> <th data-bbox="485 1308 751 1406">Denumirea componentelor</th> <th data-bbox="751 1308 1321 1406">Denumirea actelor motrice, care constituie conținutul componentelor.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="276 1406 485 1505" rowspan="2">STRUC- TURALE</td> <td data-bbox="485 1406 751 1505">1-<i>Bazele tehnicii sportive</i></td> <td data-bbox="751 1406 1321 1505">_____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 1505 751 1603">2-_____</td> <td data-bbox="751 1505 1321 1603">2-Bătaia</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 1603 485 1727" rowspan="2">ALE TEHNICII SPORTIVE</td> <td data-bbox="485 1603 751 1702">3-_____</td> <td data-bbox="751 1603 1321 1702">_____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 1702 751 1727">_____</td> <td data-bbox="751 1702 1321 1727">_____</td> </tr> </tbody> </table>	COMPO- NENTELE	Denumirea componentelor	Denumirea actelor motrice, care constituie conținutul componentelor.	STRUC- TURALE	1- <i>Bazele tehnicii sportive</i>	_____ _____	2-_____	2-Bătaia	ALE TEHNICII SPORTIVE	3-_____	_____ _____	_____	_____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
COMPO- NENTELE	Denumirea componentelor	Denumirea actelor motrice, care constituie conținutul componentelor.														
STRUC- TURALE	1- <i>Bazele tehnicii sportive</i>	_____ _____														
	2-_____	2-Bătaia														
ALE TEHNICII SPORTIVE	3-_____	_____ _____														
	_____	_____														
7.	<p>Explică noțiunea:”Stres”, ulterior, identifică două consecințe care rezultă ca urmare a stresului apărut în timpul lecției de antrenament sau competiției. Definiție. Stresul - _____ _____ _____</p> <p>Prima consecință. _____ _____</p> <p>A doua consecință. _____ _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6													

8.	<p>Concluzionează, printr-un enunț efectul fiziologic prioritar al saunei/băii cu aburi ca remediu de recuperare a organismului uman.</p> <hr/> <hr/> <hr/>	L 0 1 2	L 0 1 2
9.	<p>10.1. Completează <i>schema principiilor</i>, prin denumirea acestora, de respectarea căror, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului contemporan,</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD A[Condiția fizică a omului] --> B[1 - Principiul specificației] A --> C[2 - Principiul] A --> D[3 - Principiul progresiei] A --> E[4 - Principiul] </pre> </div> <p>10.2. Comentează esența <i>principiului progresiei</i>.</p> <hr/> <hr/> <hr/>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
10.	<p>Presupunem, că amicul tău a hotărât să-și fortifice sănătatea prin practicarea independentă a alergării, însă nu cunoaște cum să dozeze corect intensitatea efortului fizic în dependență de posibilitățile funcționale ale propriului organism. Ce sfaturi, explicații ai oferi amicului?</p> <p style="text-align: center;">Describe punctual algoritmul consilierii amicului:</p> <p>1- _____</p> <hr/> <hr/> <p>2- _____</p> <hr/> <hr/> <p>3- _____</p> <hr/> <hr/> <p>4- _____</p> <hr/> <hr/>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7
11.	<p>Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false.</p> <p>1. A F - din atârnat la bara fixă, tracțiuni în brațe, evaluează gradul dezvoltării vitezei și rezistenței;</p> <p>2. A F - în sprijin culcat la banca de gimnastică, flotări – evaluează forța musculară a spatelui;</p> <p>3. A F - formula Quettle determină nivelul capacității de efort fizic;</p> <p>4. A F - noțiunile dezvoltarea fizică și pregătirea fizică sunt expresii sinonime;</p> <p>5. A F – temperatura corpului uman în timpul frecventării saunei/băii cu aburi poate ridica până la 43°;</p> <p>6. A F – pregătirea fizică specială este parte a pregătirii integrale a sportivului;</p> <p>7. A F - condiția fizică a omului reflectă gradul dezvoltării calităților motrice a acestuia.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7

12.	<p>Descrie, conform cerințelor stabilite, o situație psihologică stresantă cu care te-ai confruntat în timpul antrenamentului sau competiției sportive. Situația trebuie descrisă conform cerințelor ce urmează:</p> <p>a) cauza apariției stresului- _____</p> <p>_____</p> <p>b) solutii întreprinse- _____</p> <p>_____</p> <p>c) efectele soluțiilor- _____</p> <p>_____</p> <p>C o n c l u z i e. _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7								
13.	<p>Definește noțiunea:” Viteza mișcărilor”.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2								
14.	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  <p>1. Cine este acest sportiv?</p> <p>_____</p> </div> <div style="flex: 2;"> <p>În imaginea din stânga – remarcabil sportiv moldovean. Scrie:</p> <p>2. Ce probă de sport a practicat?</p> <p>_____</p> <p>3. La câte ediții a Jocurilor Olimpice de vară a participat? _____</p> <p>4. Ce performanțe olimpice a obținut?</p> <p>_____</p> <p>5. Completează enunțul. În prezent acest sportiv este</p> <p>_____</p> </div> </div>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5								
15 .	<p>Completează tabelul în care, în partea stângă, vei scrie două reguli ce țin de testul motrice: ”Ridicarea trunchiului”, iar în partea dreaptă, vei reflecta, schematic, în formă de pictogramă, poziția inițială din care se efectuează testul vizat.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;"><i>Reguli</i></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><i>Sch ema</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. _____</td> <td rowspan="5"></td> </tr> <tr> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>2. _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Reguli</i>	<i>Sch ema</i>	1. _____		_____	2. _____	_____	_____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
<i>Reguli</i>	<i>Sch ema</i>										
1. _____											

2. _____											

16.	<p>Elaborează un eseu structurat cu subiectul “Mișcarea olimpică națională”, reflectând diverse aspecte ale tematicii vizate (promovarea olimpismului, dirijare și monitorizare, structuri olimpice naționale, participare și performanțele sportivilor moldoveni în cadrul Jocurilor Olimpice de vară).</p> <p style="text-align: center;">“Mișcarea olimpică națională”</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7								

