

**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

17 mai 2021

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 _____

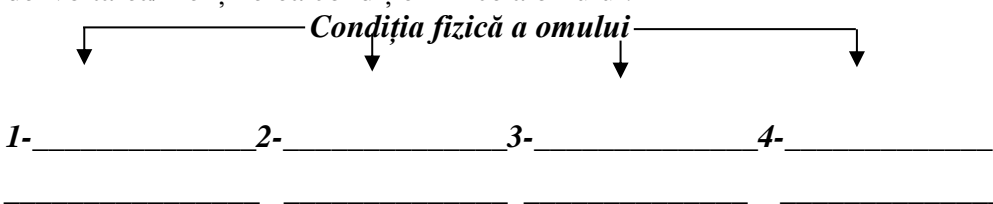
SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (76 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 1

Nr.	I t e m i	Punctaj	
		L	L
1.	Explică esența noțiunii „mod sănătos de viață”. _____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2

2.	Identifică, trei probe sportive olimpice la care sportivii moldoveni au obținut medalii olimpice de aur în cadrul Jocurilor Olimpice de vară.	L	L
	1. _____	0	0
	2. _____	1	1
	3. _____	2	2
3.	Comentează prin trei enunțuri rolul sportului pentru societatea modernă:		
	1- _____	L	L
	_____	0	0
	2- _____	1	1
4.	Identifică trei cuvinte-cheie (foarte importante) din definiția „sport”.		
	1 - _____;	L	L
	2 - _____;	0	0
	3 - _____.	1	1
5.	Identifică 4 componente, la alegere, ale condiției fizice a omului, urmate de un succint comentariu.		
	1- _____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	_____	4	4
	2- _____	5	5
	_____	6	6
	_____	7	7
	_____	8	8
	3- _____		

4- _____			

6.	Definește noțiunea: „ <i>condiție fizică a omului</i> ”: _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
7.	Explică esența noțiunii: „ <i>cultura fizică recreativă</i> ”: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
8.	Argumentează, prin trei enunțuri semnificative, de ce exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al antrenamentului sportiv? 1. _____ 2. _____ 3. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
9.	Comentează, cum înțelegi, termenul „ <i>hipodinamie</i> ”. Hipodinamie – _____ _____	L 0 1	L 0 1
10.	Identifică două organe și două sisteme ale organismului uman care sunt influențate semnificativ în procesul aflării în baia de aburi/în saună: a - _____; b - _____; c - _____. d - _____;	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
11.	În baza expresiilor cheie: <i>compoziție tisulară și condiție fizică</i> alcătuiește două enunțuri care ar demonstra relația acestora. 1. _____ _____ 2. _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
12.	Completează schema principiilor de care, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului.  1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
13.	Argumentează, prin două enunțuri, importanța practicării sportului pentru tine, din punct de vedere asanativ, dezvoltativ și al formării ca personalității. 1. _____ _____ 2. _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

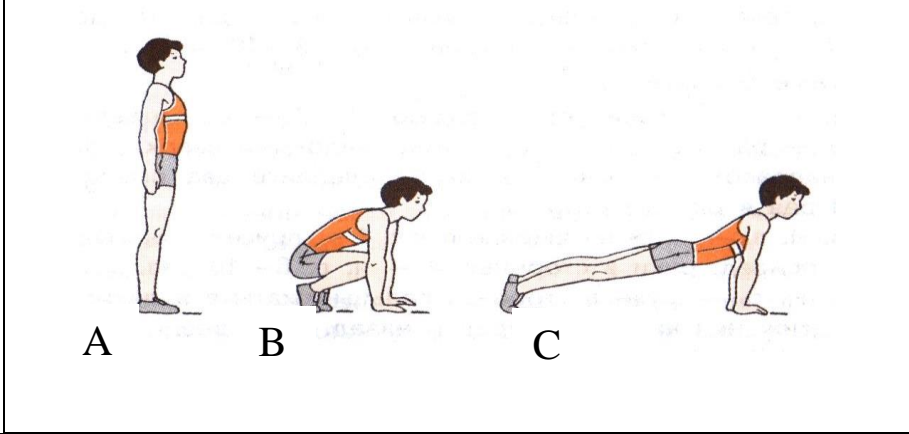
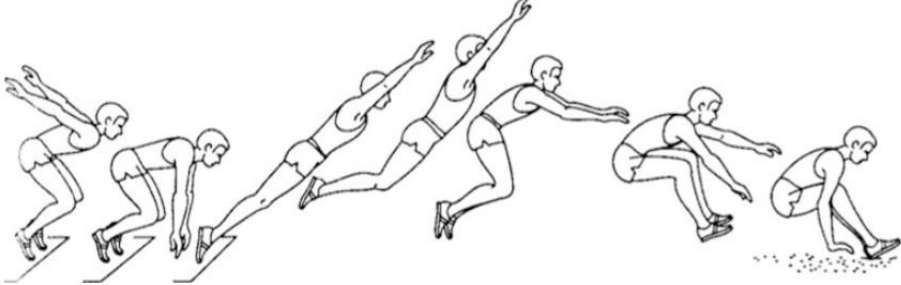
	3. _____ _____		
14.	În baza formulei respective, fiind cunoscuți următorii indici antropometrici: P=55 kg, L=150 cm determină Indexul Quetle (genul tău – constituie criteriul selectării persoanei: bărbat sau femeie). I= Raportând indicele calculat la indicele standard vei deduce o concluzie cu caracter de constatare: _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
15.	Explică, cum înțelegi noțiunea „ <i>longivitatea omului</i> ”, identificând factorul prioritar care contribuie la prelungirea vieții umane: _____ _____ _____ _____ Factorul prioritar - _____	L 0 1 2	L 0 1 2
16.	Completează enunțul. Condiția fizică a omului depinde de următorii factori prioritari: 1 - _____; Însă cel mai important factor din 2 - _____; acești trei este considerat: 3 - _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
17.	Definește noțiunea „ <i>cultura fizică.</i> ” _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
18.	Completează spațiile libere ale minieseului referitor la subiectul: ” Mișcarea olimpică. ” Primele Jocuri Olimpice antice s-au desfășurat în anul ____ î.H. Renașterea Jocurilor Olimpice moderne de vară au avut loc în anul _____. Primele Jocuri Olimpice de iarnă s-au desfășurat în anul _____. Mișcarea olimpică internațională este condusă de organul _____, iar mișcarea olimpică națională este dirijată de organul sportiv - _____. Sportivii moldoveni participă la Jocurile Olimpice de vară începând cu anul _____. Până în prezent, sportivii moldoveni au participat la ___ ediții a Jocurilor Olimpice de vară. Cel mai titrat sportiv moldovean, _____, participant la ___ ediții a Jocurilor Olimpice de vară este are în palmaresul său ___ medalii olimpice, dintre care: de aur _____, argint _____, bronz_____. Prima medalie olimpică de argint, obținută de sportivul nostru _____, datează cu anul _____ la proba sportivă _____.	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 12 14 15 16	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 12 14 15 16

19.	Identifică două priorități esențiale pentru care metoda antrenamentului în circuit este frecvent utilizată în practica educației fizice și sportivă. 1- _____ 2- _____	L 0 1 2	L 0 1 2								
20.	Completează enunțul. Beneficiul prioritar al băii cu aburi/saunei constă în _____ _____ _____	L 0 1	L 0 1								
21.	Completează tabelul. Identifică obiectivul prioritar pentru fiecare etapă a lecției de antrenament sportiv, acesta fiind formulat printr-o singură frază.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Etapele antrenamentului</th> <th>Obiectivul prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Etapa I</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Etapa II</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Etapa III</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Etapele antrenamentului	Obiectivul prioritar	Etapa I		Etapa II		Etapa III			
Etapele antrenamentului	Obiectivul prioritar										
Etapa I											
Etapa II											
Etapa III											
22.	Definește noțiunea „ exercițiul fizic ”. _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2								

SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (24 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 2

23.	Describe tehnica executării testului motrice: „ aplecare înainte. ” _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
24.	Identifică, scriind denumirea a două teste motrice prin intermediul căror putem evalua calitățile motrice: a) forța brațelor și b) viteza mișcărilor. 1- _____ 2- _____	L 0 1 2	L 0 1 2
25.	Identifică, încercuind litera, mijloacele nespecifice ale educației fizice: A – acțiunile motrice; B – factorii igienici; C – procedee tehnico-tactice; D – factorii naturali	L 0 1 2	L 0 1 2

26.	<p>Identificați denumirile pozițiilor reflectate în figura de mai jos: A- _____ B- _____ C- _____</p> 	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3												
27.	<p>Identifică, încercuind litera răspunsului, două exerciții fizice care contribuie la dezvoltarea mai eficientă a vitezei mișcărilor: a-genuflexiuni-70 repetări; b- alergare 15 m; alergare pe loc cu ridicarea înaltă a genunchilor-15 sec; c-alergare 200 m; d-alergare-5 min.</p>	L 0 1 2	L 0 1 2												
28.	 <p>Identificați denumirile a celor trei faze a săriturii în lungime de pe loc, reflectate în figura de mai sus: 1- _____ 2- _____ 3- _____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3												
29.	<p>Identifică câte un exercițiu fizic eficace (efectuat fără obiecte), ulterior, dozând rațional efortul fizic (determinând numărul optim de repetări într-o singură încercare), care ar contribui la dezvoltarea calităților motrice stabilite în tabelul de mai jos. Notă. În cazul selectării alergării – indicați distanța (în m)</p> <table border="1" data-bbox="229 1391 1262 1711"> <thead> <tr> <th>Calități motrice</th> <th>Exercițiul fizic</th> <th>Dozarea efortului fizic</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Îndemânarea</td> <td>_____</td> <td>Nr. de repetări ? = _____</td> </tr> <tr> <td>Rezistența</td> <td>_____</td> <td>Nr. de repetări ? = _____</td> </tr> <tr> <td>Suplețea</td> <td>_____</td> <td>Nr. de repetări ? = _____</td> </tr> </tbody> </table>	Calități motrice	Exercițiul fizic	Dozarea efortului fizic	Îndemânarea	_____	Nr. de repetări ? = _____	Rezistența	_____	Nr. de repetări ? = _____	Suplețea	_____	Nr. de repetări ? = _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
Calități motrice	Exercițiul fizic	Dozarea efortului fizic													
Îndemânarea	_____	Nr. de repetări ? = _____													
Rezistența	_____	Nr. de repetări ? = _____													
Suplețea	_____	Nr. de repetări ? = _____													
30.	<p>Performanța la săritura în lungime de pe loc depinde de mai mulți factori. Identifică doi factori, mai importanți, care influențează performanța. 1- _____ 2- _____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2												
31.	<p>Identifică două calități motrice de bază prioritare care pot fi antrenate prin efectuarea exercițiului fizic – sărituri cu coarda pe loc, ținând cont de durata executării acestuia. 1 - _____ 2 - _____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2												