

**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

01 aprilie 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 _____

UBIECTUL - Competențe cognitive conceptuale și speciale (100 puncte)

Sarcini pentru rezolvarea testului

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
		L	L
1.	1.1. Comentează noțiunea: „condiție fizică a omului”, reflectând esența și rolul acesteia în depășirea condițiilor nefavorabile ale mediului înconjurător. _____ _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
	1.2. Alcătuieste un enunț care să demonstreze relația dintre condiția fizică și activitatea profesională a omului. _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
	1.3. Dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului depinde de un șir de factori. Comentează, printr-un enunț, factorul – compoziția tisulară . _____ _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
	1.4. Caracterizează principiul dezvoltării/menținerii condiției fizice a omului, a cărui esență reduce dezvoltarea/menținerea acesteia. Denumirea principiului este - _____ Caracteristica principiului identificat – _____ _____ _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
2,	Elaborează un rezumat relevant la subiectul : „ Pregătirea teoretică a sportivului ”, reflectând esența și importanța acestui tip de pregătire, totodată, identificând și 2 exemple cu referire la cunoștințe speciale ale sportivului. Esența- _____ _____ _____ _____ Importanța- _____ _____ Exemple: 1- _____ _____ 2- _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
3.	În manifestarea forței musculare, sportivul, prin contracții musculare, învinge factorii interni și externi. Identificați un exercițiu fizic, al cărui efectuare necesită manifestarea forței dinamice, identificând, în același timp, 2 factori externi. Exercițiul fizic - _____ Factori externi: 1 - _____ 2- _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3

<p>4.</p>	<p>4.1. Din variantele propuse, identifică, încercuind litera, formula corectă Ruffie-Dixon:</p> <p>a) $NCEF = (P_2 - P_1) - (P_3 - P_1)/10$ b) $NCEF = (P_2 - P_1) + (P_3 - P_1)/10$ c) $NCEF = (P_3 - P_2) + (P_2 - P_1)/10$</p> <p>4.2. Explică semnificația celor 5 semne cu referire la formula identificată:</p> <p>a) $NCEF$ - _____ _____</p> <p>b) ? ____ - _____ _____</p> <p>c) ? ____ - _____ _____</p> <p>d) ? ____ - _____ _____</p> <p>e) ? ____ - _____ _____</p> <p>4.3. Indică, cât egalează indicele personal $P_I =$ _____</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>5.</p>	<p>Rezolvă situația de problemă. O persoană cu vârsta 40 ani, la care pulsul măsurat în stare de repaos, timp de 1 min. <i>egalează cu 80 pulsații</i> s-a decis să practice sportul pentru sănătate, însă nu știe cum să dozeze optim efortul fizic conform posibilităților funcționale ale organismului său. Identifică formula prin care se poate calcula intensitatea optimă a efortului fizic, explicând semnificația semnelor din formulă.</p> <p style="text-align: center;">ALGORITMUL REZOLVĂRII ITEMULUI</p> <p>1. Denumește formula - _____ 2. Identifică/scrie formula - _____ 3. Explică semnificația semnelor din formula identificată:</p> <p>a) _____ _____</p> <p>b) _____ _____</p> <p>c) _____ _____</p> <p>d) _____ _____</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6</p>
<p>6.</p>	<p>6.1. Completează <i>schema factorilor</i> de care, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului contemporan,</p> <div style="text-align: center;"> <p><u>Condiția fizică a omului</u></p> <p><i>Factorul 1</i> <i>Factorul 2</i> <i>Factorul 3</i> <i>Factorul 4</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p> </div> <p>6.2. Identifică factorul prioritar - _____ 6.3. Argumentează factorul identificat - _____ _____ _____ _____</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6</p>

7.	<p>Științific, savanții au demonstrat că <i>longevitatea omului contemporan</i> depinde, în mare măsură, <i>de modul de viață sănătos al acestuia</i>. Elaborează un rezumat din 5 enunțuri convingătoare, care vor conține denumirile componentelor modului de viață sănătos, acestea fiind și cuvinte-cheie, astfel demonstrând valabilitatea afirmației.</p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>3- _____</p> <p>_____</p> <p>4- _____</p> <p>_____</p> <p>5- _____</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
8.	<p>Definește noțiunea: "<i>Cultura fizică recreativă</i>".</p> <p><i>Cultura fizică recreativă</i>- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
9.	<p>Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false.</p> <p>1. A F - dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului depinde, mai cu seamă, de masa corporală și alimentație.</p> <p>2. A F - omul longeviv se consideră persoana care a atins vârsta 85 ani;</p> <p>3. A F - mâinile după cap, este poziția acestora în timpul efectuării testului motrice „ridicarea trunchiului din culcat dorsal, timp de 30 sec.”</p> <p>4. A F - tehnica sportivă a exercițiului fizic este cel mai rațional procedeu de efectuare a acestuia.</p> <p>5. A F – în timpul saunei omul, prin transpirație, “pierde” 500-1500 ml de lichid.</p> <p>6. A F – pentru determinarea gradului de pregătire fizică generală a elevilor se folosește setul de 5 teste motrice.</p> <p>7. A F – jocul sportiv fotbal, în Republica Moldova, este considerat sport național.</p> <p>8. A F – calitățile motrice speciale – sunt îmbinări din două și mai multe calități motrice de bază.</p> <p>9. A F – în urma aflării în saună, prin transpirație, omul pierde 300 – 500 ml de lichid.</p> <p>10. A F – testul Cooper presupune alergare la distanța 1000 m .</p> <p>11. A F – termenul sportiv “<i>olimpiada</i>” semnifică perioada de timp între edițiile Jocurilor Olimpice.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

<p>10.</p>	<p>Elaborează un minieseu cu subiectul <i>“Odihna activă – remediu recreativ al omului contemporan”</i>, reflectând esența și importanța acesteia, formele/modalitățile de realizare și beneficiile acestui tip de odihnă.</p> <p align="center"><i>“Odihna activă – remediu recreativ al omului contemporan”</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7</p>										
<p>11.</p>	<p>Completează tabelul de mai jos, numind celelalte două componente structurale ale tehnicii sportive, ulterior, identificând, pentru componentele 1 și 3 denumirea actelor motrice ale exercițiului fizic/acțiunii de motrice - <i>săritura în lungime din elan prin procedeul "picioare îndoite"</i>.</p> <table border="1" data-bbox="236 1350 1284 1794"> <thead> <tr> <th>COMPO-NENTELE</th> <th>Denumirea componentelor</th> <th>Denumirea actelor motrice, care constituie conținutul componentelor.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">STRUC-TURALE</td> <td><i>1-Bazele tehnicii sportive</i></td> <td>1- _____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td>2- _____ _____</td> <td><i>2-Bătaia</i></td> </tr> <tr> <td>3- _____ _____</td> <td>3- _____ _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>	COMPO-NENTELE	Denumirea componentelor	Denumirea actelor motrice, care constituie conținutul componentelor.	STRUC-TURALE	<i>1-Bazele tehnicii sportive</i>	1- _____ _____ _____	2- _____ _____	<i>2-Bătaia</i>	3- _____ _____	3- _____ _____ _____	<p>L 0 1 2 3 4 5 6</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6</p>
COMPO-NENTELE	Denumirea componentelor	Denumirea actelor motrice, care constituie conținutul componentelor.											
STRUC-TURALE	<i>1-Bazele tehnicii sportive</i>	1- _____ _____ _____											
	2- _____ _____	<i>2-Bătaia</i>											
	3- _____ _____	3- _____ _____ _____											
<p>12.</p>	<p>Completează enunțul. Gimnastica matinală durează - _____ min., conținând un complex din _____ exerciții fizice pentru diferite _____ , obiectivul prioritar fiind: _____ _____ _____</p>	<p>L 0 1 2 3 4</p>	<p>L 0 1 2 3 4</p>										

13.	Completează tabelul. Identifică denumirea <i>etapei</i> a treia a lecției de antrenament, durata acesteia (ținând cont că lecția durează 90 min.) și obiectivul prioritar.			L	L
	Etapele antrenamentului			0	0
	Eta- pa	Denumirea etapei	Durata	1	1
				2	2
	III	_____	_____ min.	3	3
			4	4	
14.	Identifică testul/norma motrice, acesta/aceasta conținându-se în programa de Bacalaureat, care pentru tine este dificil, indicând motivul și, totodată, ce soluții vei întreprinde în scopul îmbunătățirii performanței.			L	L
	Răspuns:			0	0
	a - denumirea succintă a testului /normei motrice- _____			1	1
	_____			2	2
b - motivul - _____			3	3	
c - soluții întreprinse - _____					

15.	Completează enunțurile.			L	L
	1-Comitetul Național Olimpic (NOC) a fost fondat în anul _____.			0	0
	2-Autorul siglei olimpice naționale este _____.			1	1
	3-Sportivii moldoveni, în premieră, au participat la Jocurile Olimpice de vară în anul 1960, obținând ____ medalii olimpice.			2	2
	4-Primul președinte al NOC a fost ales - _____			3	3
	5-Două sportive din Republica Moldova _____			4	4
	și _____ au obținut câte două medalii olimpice			5	5
	în cadrul Jocurilor olimpice de vară.			6	6
	6. .Numește șase campioni olimpici naționali.			7	7
	1- _____			8	8
	2- _____			9	9
	3- _____			10	10
	4- _____			11	11
5- _____			12	12	
6- _____					
16.	În spațiile respective scrie: A - numărul sumar al medalilor olimpice obținute de sportivii moldoveni, în cadrul Jocurilor olimpice de vară, dintre care: B – medalii de aur; C – medalii de argint; D – medalii de bronz. Răspuns:			L	L
				0	0
				1	1
				2	2
				3	3
			4	4	

A -	B -	C -	D-
------------	------------	------------	-----------