










Competențe cognitive conceptuale (100 puncte)

Sarcini pentru rezolvarea testului

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
		L	L
1.	Completează enunțul. _____ este considerat mijlocul de bază al educației fizice, fiindcă contribuie la realizarea diverselor obiective educaționale.	L 0 1	L 0 1
2.	Elaborează un rezumat, din cinci enunțuri argumentate, bazate pe componentele modului de viață sănătos, destinat semenilor tăi pentru ai convinge în beneficiile fenomenului vazat. Răspuns: 1 - _____ _____ _____ _____ _____ 2 - _____ _____ _____ _____ _____ 3 - _____ _____ _____ _____ _____ 4 - _____ _____ _____ _____ _____ 5 - _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Argumentează, printr-un enunț, relația dintre fenomenele: modul de viață sănătos al omului și longivitatea acestuia. Răspuns: - _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
4.	Concluzionează, prin două enunțuri: 1 - de ce fenomenul hipodinamia este numit "boala civilizației"? 2 - care ar fi soluția rațională a combaterii acestuia? Răspuns: 1 - _____ _____ _____ 2 - _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
5.	În baza conceptului despre cultura fizică recreativă identifică trei forme/modalități de practicare a exercițiilor fizice, indicând și timpul (în min) pentru fiecare, care v-a întregi volumul regimului motrice al omul contemporan pentru o zi liberă, de odihnă (de exemplu, pentru ziua de sâmbătă) . Răspuns: 1- _____ - ____ min. 2- _____ - ____ min. 3- _____ - ____ mn.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

6.	<p>Demonstrează, prin trei enunțuri succinte și relevante, importanța practicării sportului pentru tine, din punct de vedere:</p> <p>1 - <i>asanativ</i> - _____</p> <p>_____</p> <p>2 - <i>dezvoltativ</i> - _____</p> <p>_____</p> <p>3 - <i>educativ (al formării ca personalitate)</i> - _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3														
7.	<p>7.1. Completează enunțul. În cadrul antrenamentului sportiv se realizează pregătirea integrală a sportivului, care conține mai multe tipuri de pregătire, însă foarte importante le consider următoarele trei: a) _____, b) _____, c) _____</p> <p>7.2. Completează tabelul, identificând:</p> <p>1 - denumirea fiecărei etape a antrenamentului sportiv, 2 - obiectivul prioritar pentru fiecare etapă, acesta fiind concluzionat printr-un singur enunț, 3 - modificările intensității efortului fizic pentru fiecare etapă a antrenamentului, acestea fiind formulate printr-o succintă expresie/caracteristică.</p> <table border="1" data-bbox="279 801 1321 1489"> <thead> <tr> <th data-bbox="279 801 579 875">Etapete antrenamentului</th> <th data-bbox="579 801 1321 875">Obiectivul prioritar/ dinamica intensității efortului fizic</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="279 875 579 1077">1 - _____ _____</td> <td data-bbox="579 875 1321 1077"> Obiectivul - _____ _____ Caracteristica intensității efortului fizic - _____ _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="279 1077 579 1279">2 - _____ _____</td> <td data-bbox="579 1077 1321 1279"> Obiectivul - _____ _____ Caracteristica intensității efortului fizic - _____ _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="279 1279 579 1489">3 - _____ _____</td> <td data-bbox="579 1279 1321 1489"> Obiectivul - _____ _____ Caracteristica intensității efortului fizic - _____ _____ </td> </tr> </tbody> </table> <p>7.3. În tabelul de mai jos, curba care reflectă dinamica intensității efortului fizic pentru fiecare etapă a lecției de antrenament este construită greșit. Corectează greșala, construind corect curba.</p> <table border="1" data-bbox="300 1691 1310 2054"> <tr> <td data-bbox="300 1691 587 2011"></td> <td data-bbox="587 1691 1150 2011"></td> <td data-bbox="1150 1691 1310 2011"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 2011 587 2054"><i>Etapa I</i></td> <td data-bbox="587 2011 1150 2054"><i>Etapa II</i></td> <td data-bbox="1150 2011 1310 2054"><i>Etapa III</i></td> </tr> </table>	Etapete antrenamentului	Obiectivul prioritar/ dinamica intensității efortului fizic	1 - _____ _____	Obiectivul - _____ _____ Caracteristica intensității efortului fizic - _____ _____	2 - _____ _____	Obiectivul - _____ _____ Caracteristica intensității efortului fizic - _____ _____	3 - _____ _____	Obiectivul - _____ _____ Caracteristica intensității efortului fizic - _____ _____				<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 16	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Etapete antrenamentului	Obiectivul prioritar/ dinamica intensității efortului fizic																
1 - _____ _____	Obiectivul - _____ _____ Caracteristica intensității efortului fizic - _____ _____																
2 - _____ _____	Obiectivul - _____ _____ Caracteristica intensității efortului fizic - _____ _____																
3 - _____ _____	Obiectivul - _____ _____ Caracteristica intensității efortului fizic - _____ _____																
<i>Etapa I</i>	<i>Etapa II</i>	<i>Etapa III</i>															

8.	<p>Completează enunțurile de mai jos. Longivitate – fenomen biologic și social, caracterizat prin durata vieții omului _____.</p> <p>Longeviv este considerat omul care a depășit vârsta de ____ ani. În opinia mea omul contemporan poate trăi - ____ ani. Factorul prioritar în obținerea longevității este considerat - _____.</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
9.	<p>9.1. Completează denumirea principiilor încadrate în chema de mai jos care, în mare măsură, influențează condiția fizică a omului, ulterior, explicând esența principiului nr.2.</p> <p style="text-align: center;">Condiția fizică a omului</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div> <p>1-Principiul _____</p> <p>2- Principiul <i>suprasolicitării</i> _____</p> <p>3- Principiul _____</p> <p>4-Principiul _____</p> <p>Esența principiului nr.2 – _____</p> <p>_____</p> <p>9.2. Comentează, prin două enunțuri: a) rolul alimentației în menținerea condiției fizice și b) raportul procentual dintre componente alimentației raționale. Răspuns: 1- _____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>9.3. Explică, printr-un enunț, noțiunea de rezistență cardiovasculară. Răspuns: _____</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
10.	<p>10.1. Definește noțiunea: „cultura fizică recreativă”. Răspuns: Cultura fizică recreativă - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>10.2. Din definiție identifică expresia-cheie care reflectă esența acesteia, concluzionând printr-un enunț relevant, consecințele neglijării practicării culturii fizice recreative de către omul contemporan. Răspuns: a - expresia-cheie - _____ b – concluzie - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
11.	<p>Completează informația referitoare la formula determinării nivelului capacității de efort fizic.</p> <p>1 – Scrie formula Ruffier-Dixon - $NCEF=$_____</p> <p>2 - Identifică semnificația fiecărui semn din formulă :</p> <p>2.1. - _____</p> <p>_____</p> <p>2.2. - _____</p> <p>_____</p> <p>2.3. - _____</p> <p>_____</p> <p>2.4. - _____</p> <p>3 – Identifică exercițiul fizic și durata efectuării acestuia (parte a procesului de determinare a capacității de efort fizic), utilizat ca modalitate de înfruntare a efortului fizic - _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7

12.	<p>Completează enunțul. În practica educației fizice și sportive, în scopul evaluării nivelului dezvoltării calităților motrice, se utilizează multiple și diverse teste motrice, unul fiind testul Cooper, esența cărui constă în _____, folosit pentru determinarea _____, care, finalmente, caracterizează gradul _____. Testul este acsecibil pentru orice persoană sănătoasă, chiar dacă aceasta are o pregătire fizică slabă, fiindcă permite _____.</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4						
13.	<p>13.1. Descrie tehnica efectuării testului motrice: aplecarea înainte. <i>Răspuns:-</i> _____ _____</p> <p>13.2. Identifică două reguli mai importante în efectuarea testului și calitatea motrice evaluată prin intermediul acestuia: a) - _____ b) - _____ c) - _____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5						
14.	<p>14.1. Explică, printr-un enunț, cum înțelegi termenul “stres”, denumind și tipurile acestuia. <i>Răspuns: Stres –</i> _____ _____</p> <p><i>Tipurile de stres -</i> _____</p> <p>14.2. Completează graficul T. În practica sportivă deseori apar situații stresante, acestea, în dependență de modalitatea de activitate a sportivului (antrenament sau competiție), în mare măsură, diferă. Identifică câte două motive provocatoare de stres pentru ambele situații menționate.</p> <table border="1" data-bbox="277 1173 1342 1451"> <thead> <tr> <th data-bbox="277 1173 815 1256"><i>În cadrul lecției de antrenament</i></th> <th data-bbox="815 1173 1342 1256"><i>În cadrul competiției</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="277 1256 815 1339">1 _____ _____</td> <td data-bbox="815 1256 1342 1339">1 _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1339 815 1451">2 _____ _____</td> <td data-bbox="815 1339 1342 1451">2 _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>	<i>În cadrul lecției de antrenament</i>	<i>În cadrul competiției</i>	1 _____ _____	1 _____ _____	2 _____ _____	2 _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7
<i>În cadrul lecției de antrenament</i>	<i>În cadrul competiției</i>								
1 _____ _____	1 _____ _____								
2 _____ _____	2 _____ _____								
15.	<p>În imaginile de mai jos sunt atleții moldoveni, personalități marcante sportive, care au dus faima Republicii Moldova departe de hotarele acesteia, demonstrând performanțe sportive extraordinare, finalmente, învrednicindu-se de cele mai înalte titluri și onoruri sportive. Denumește sportivii, identificând numărul și valoarea medaliilor olimpice cucerite, proba de sport practică:</p> <table border="1" data-bbox="277 1653 1342 2065"> <tbody> <tr> <td data-bbox="277 1653 624 2065">  _____ _____ _____ </td> <td data-bbox="624 1653 970 2065">  _____ _____ _____ </td> <td data-bbox="970 1653 1342 2065">  _____ _____ _____ </td> </tr> </tbody> </table>	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9			
 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____							

16.	Completează spațiile libere ale minieseuului.	L	L
	Mișcarea olimpică națională este dirijată de organul sportiv	0	0
	_____ ,	1	1
	fondat în anul _____. Sportivii moldoveni participă la Jocurile Olimpice de vară	2	2
	începând cu anul _____, iar la cele de iarnă debutează în anul _____.	3	3
	Pînă în prezent sportivii noștri au înregistrat ____ participări la Jocurile Olimpice de	4	4
	vară. Prima medalie olimpică de argint, obținută de sportivul nostru	5	5
	_____ , datează cu anul _____ la proba sportivă (de	6	6
	identificat genul de sport) - _____.	7	7
	Palmaresul medalilor olimpice, obținute de sportivii moldoveni, în cadrul Jocurilor olimpice de vară, conține ____	8	8
	unități, dintre care:	9	9
	a) medalii de aur - ____;	10	10
	b) medalii de argint - ____;	11	11
c) medalii de bronz - ____.	12	12	