SUBIECTUL - Competențe cognitive conceptuale și speciale (100 puncte)

Sarcini pentru rezolvarea testului

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
1.	**1.1.** Identifică două cuvinte/expresii-cheie din definiția noțiunii **"Cultura fizică recreativă":**1-_____, 2-_____, care se vor regăsi în definiția ce urmează să o completezi. **Definiție.** ***C u l t u r a f i z i c ă r e c r e a t i v ă,*** fiind parte a culturii fizice _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
	1.2. Explică, printr-un enunț, relația dintre cultura fizică recreativă și odihna activă a omului. _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
	1.3. Argumentează, prin două enunțuri, afirmația: cultura fizică recreativă mijloc eficient împotriva sedentarismului, acesta fiind numit și „boala civilizației". 1-_____ _____ 2-_____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
	1.4. Caracterizează ***antrenamentul lejer individual*** ca formă/modalitate eficientă de practicare de către om a culturii fizice recreative, conform următoarelor repere: - Scopul -_____ _____ - Identifică două obiective cu caracter dezvoltativ: 1-_____ _____ 2-_____ _____ - Indică durata antrenamentului și periodicitatea săptămânală a acestuia : _____ _____ - Modelează conținutul unui antrenament:_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ - Concluzionează, printr-un enunț, beneficiul prioritar obținut de către om în urma practicării sistematice ale antrenamentelor. _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Completează tabelul de mai jos: a) identificând esența fiecărei componente structurale a tehnicii sportive și b) exemplificând componentele în baza acțiunii motrice - săritura în lungime cu elan „îndoirea picioarelor”.

	Denumirea componen-telor	**Esența componen-telor structurale** (ce prezintă?)	**Exemple**
COMPO-NENTELE STRUC-TURALE ALE TEHNICII SPOR-TIVE	***1 – Bazele tehnicii***	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____
	2 – Veriga principală a tehnicii	_____ _____ _____	_____ _____ _____
	3 – Detaliile tehnicii	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____

L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

3. Completează tabelul de mai jos identificând și caracterizând, la alegere, primele două componente ale condiției fizice a omului, ulterior, caracterizându-le și pe cele propuse.

Componentele condiției fizice	**Succintă caracteristică a componentelor**
1 - _____ _____	_____ _____ _____
2 - _____ _____	_____ _____ _____
3 - Rezistența cardiovasculară	_____ _____
4 – Rezistența musculară	_____ _____
5 – Vigoarea corpului	_____ _____ _____
6 – Compoziția tisulară	_____ _____ _____

L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

4. **4.1**. Completează ***schema principiilor,*** prin denumirea acestora, de respectarea căror, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului contemporan,

Condiția fizică a omului

1 - Principiul	***2 - Principiul***	***3 - Principiul***	***4 - Principiul***
_____	_____	_____	_____

L 0 1 2 3 4

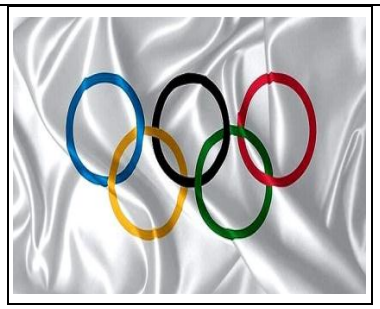
L 0 1 2 3 4

	4.2. Caracterizează principiul cu referire la condiția fizică a omului care asigură dezvoltarea selectivă a sistemului muscular. Denumește principiul respectiv - _____ Caracteristica principiului: _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
5.	Presupunem, că amicul tău a hotărât să-și fortifice sănătatea prin practicarea de sine stătător a sportului, însă nu cunoaște cum să dozeze corect intensitatea efortului fizic în dependență de posibilitățile funcționale ale propriului organism. Ce sfaturi, explicații ai oferi amicului? Descrie, punctual, algoritmul consilierii amicului. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
6.	Explică, cum înțelegi esența noțiunii ***„longevitatea omului”***, identificând vârsta omului considerat longeviv și factorul prioritar care contribuie la prelungirea vieții umane. *Esența noțiunii **„longevitatea omului”*** – _____ _____ _____ _____. *Longeviv este considerat omul care a depășit vârsta de____ ani.* *Factorul prioritar în obținerea longevității este considerat* - _____ _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
7.	În baza identificării formulei respective, determină raportul dintre propria masă corporală și înălțimea corpului **- Indexul Quettle (I)**. **I =** _____ Genul/sexul tău (subliniază, masculin sau feminin) constituie criteriul identificării indicilor standard a **Indexului Quettle** pe care trebuie să-i scrii _____. Raportând indicele calculat la indicii standard vei deduce o concluzie cu caracter de constatare: - _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
8.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei **A** răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei **F** răspunsurile false. **1. A F**- dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului depinde, mai cu seamă, de masa corporală și alimentație. **2. A F** - omul longeviv se consideră persoana care a atins vârsta 90 ani; **3. A F** - mâinile după cap, este poziția acestora în timpul efectuării testului motrice „ridicarea trunchiului din culcat dorsal, timp de 30 sec.”	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

9.	Elaborează un rezumat despre utilizarea testului Cooper, conținutul căruia va reflecta destinația acestuia, conținutul și particularități de desfășurare. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
10.	Descrie tehnica efectuării testului motrice – alergare de suveică 3x10 m. ➢ Tehnica efectuării testului - _____ _____ _____ _____ _____ ➢ Calitățile motrice evaluate - _____ _____ ➢ Regulile executării testului: **A** - _____ **B** - _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
11.	Completează tabelul, prin răspunsuri succinte, identificând: 1 - obiectivul prioritar pentru fiecare etapă, acesta fiind concluzionat printr-un singur enunț; 2 - dinamica intensității efortului fizic; 3 - sinteza rezultatului final în urma realizării obiectivului prioritar.	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Etapele lecției de antrena-ment	**Obiectivul prioritar**	**Efortul fizic**	**Finalitatea realizării obiectivului prioritar**
Etapa 1	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
Etapa 2	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
Etapa 3	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

12.



Caracterizează, succint, simbolul olimpic alăturat. _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

L 0 1 2

L 0 1 2

13.

-În spațiul rezervat, alcătuiește un succint rezumat despre imaginea alăturată. _____

_____

_____

_____

_____

_____

-Completează tabelul cu referire la participarea și performanțele (obținerea medaliilor olimpice) sportivilor moldoveni la edițiile Jocurilor Olimpice de vară.

Perioada (anilor) desfășurării edițiilor	***Nr.total de parti-cipanți***	***Medalii olimpice obținute***	***Valoarea medaliilor olimpice***		
			aur	***argint***	***bronz***
1960-prezent		***27***	***7***		

L 0 1 2 3 4 5

L 0 1 2 3 4 5

14. Completează tabelul, identificând numele și prenumele a trei sportivi din republica noastră care, în cadrul Jocurilor Olimpice de vară, au cucerit câte două medalii, indicând proba de sport.

Nr. crt.	Numele, prenumele sportivilor	Proba sportivă
1.		
2.		
3.		

L 0 1 2 3 4 5 6

L 0 1 2 3 4 5 6

15. Elaborează un rezumat despre Comitetul Național Olimpic și Sportiv (CNOS) al Republicii Moldova, acesta conținând anul fondării, denumirea organului de conducere, actualul președinte CNOS și funcțiile de bază a acestei importante structuri olimpice naționale.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

L 0 1 2 3 4 5

L 0 1 2 3 4 5