
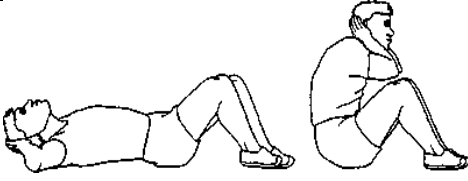


2.	<p>Elaborează un rezumat relevant la subiectul : „Pregătirea integrală a sportivului”, reflectând esența și importanța acesteia în pregătirea sportivului pentru competiții, totodată, denumind și patru componente, mai esențiale, a acestui gen de pregătire.</p> <p>Esența- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Importanța- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Exemple:</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p> <p>3- _____</p> <p>4- _____</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																				
3.	<p>Completează tabelul, identificând denumirea, durata și obiectivul prioritar etapei a doua a lecției de antrenament (ținând cont că lecția durează 90 min.).</p> <table border="1" data-bbox="280 887 1331 1169"> <thead> <tr> <th data-bbox="280 887 379 963">Eta- pa</th> <th data-bbox="383 887 568 963">Denumirea etapei</th> <th data-bbox="571 887 702 963">Durata</th> <th data-bbox="705 887 1331 963">Obiectivul prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="280 967 379 1169" style="text-align: center;">II</td> <td data-bbox="383 967 568 1169">_____</td> <td data-bbox="571 967 702 1169" style="text-align: center;">min.</td> <td data-bbox="705 967 1331 1169">_____</td> </tr> <tr> <td></td> <td>_____</td> <td></td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td></td> <td>_____</td> <td></td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td></td> <td>_____</td> <td></td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	Eta- pa	Denumirea etapei	Durata	Obiectivul prioritar	II	_____	min.	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____	L 0 1 2 3 4	L 0 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 pulsometrice de mai jos:</p> <p>$P_1 - 65 \text{ pulsații/1 min.}$</p> <p>$P_2 - 25 \text{ pulsații în } 15^1 \text{ sec. } \times 4 = 100 \text{ pulsații/1 min.}$</p> <p>$P_3 - 20 \text{ pulsații } \times 15^2 \text{ sec. } \times 4 = 80 \text{ pulsații/1 min.}$</p> <p>4.2. Scrie formula Ruffie-Dixon, introdu indicii pulsometrice de mai sus și efectuează integral calculul.</p> <p>$NCEF = (\text{_____}) (\text{_____} / \text{___} = (\text{_____}) (\text{_____}) / \text{___} =$</p> <p>$\text{_____} / \text{___} = \text{_____} = \text{___}$</p> <p>4.3. Indiciul calculat raportează-l la indicii standard pentru a putea extrage concluzie: _____</p> <p>_____</p>	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																				

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.), ulterior, introdu în formulă indicii respectivi și efectuează calculul. P. med. ind. antr.= _____</p> <hr/> <p>2-Identifică formula Kervonen prin care vei determina pulsul maximal individual de antrenament (P. max. ind. antr.), ulterior, efectuează calculul. P. max. ind. antr.= _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6												
6.	<p>Completează tabelul de mai jos, denumind alte două componente structurale ale tehnicii sportive, ulterior, identificând, actele motrice ale exercițiului fizic/acțiunii motrice – <i>săritura în lungime cu elan prin procedeul “picioarele îndoite”</i>.</p> <table border="1" data-bbox="276 824 1326 1272"> <thead> <tr> <th data-bbox="276 824 488 958">COMPO- NENTELE STRUC- TURALE ALE TEHNICII SPORTIVE</th> <th data-bbox="488 824 751 958">Denumirea componentelor</th> <th data-bbox="751 824 1326 958">Denumirea actelor motrice ale acțiunii motrice vizate mai sus, care constituie conținutul fiecărei componente.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="276 958 488 1059"></td> <td data-bbox="488 958 751 1059">1-<i>Bazele tehnicii sportive</i></td> <td data-bbox="751 958 1326 1059">_____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 1059 488 1167"></td> <td data-bbox="488 1059 751 1167">2-_____</td> <td data-bbox="751 1059 1326 1167">2-Bătaia</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 1167 488 1272"></td> <td data-bbox="488 1167 751 1272">3-_____</td> <td data-bbox="751 1167 1326 1272">_____ _____</td> </tr> </tbody> </table>	COMPO- NENTELE STRUC- TURALE ALE TEHNICII SPORTIVE	Denumirea componentelor	Denumirea actelor motrice ale acțiunii motrice vizate mai sus, care constituie conținutul fiecărei componente.		1- <i>Bazele tehnicii sportive</i>	_____ _____		2-_____	2-Bătaia		3-_____	_____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
COMPO- NENTELE STRUC- TURALE ALE TEHNICII SPORTIVE	Denumirea componentelor	Denumirea actelor motrice ale acțiunii motrice vizate mai sus, care constituie conținutul fiecărei componente.													
	1- <i>Bazele tehnicii sportive</i>	_____ _____													
	2-_____	2-Bătaia													
	3-_____	_____ _____													
7.	<p>Identifică tipul de stres care mai frecvent ți se întâmplă în cadrul antrenamentelor, explicând cauza apariției, impactul acestuia asupra psihicului tău și ce soluții întreprindeai pentru diminuarea lui.</p> <p>-Tipul de stres - _____</p> <p>-Cauza apariției - _____</p> <p>_____</p> <p>-Impactul stresului - _____</p> <p>_____</p> <p>-Soluții întreprinse - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7												

8.	<p>Concluzionează, printr-un două enunțuri beneficiul prioritar fiziologic și psihologic al saunei/băii cu aburi ca remediu de recuperare a organismului uman.</p> <p>1. Beneficiul fiziologic - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2. Beneficiul psihologic - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4	
9.		<p>9.1. Ce reprezintă imaginea alăturată și cine este autorul acesteia? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
	<p>9.2. Identifică, încercuind litera răspunsului, sportul la care sportivii moldoveni au cucerit medalii olimpice la Jocurile Olimpice de vară:</p> <p>a – volei, b – oina, c – haltere, d – baschet, e – judo f – sambo.</p>	L 0 1	L 0 1	
10.	<p>Caracterizează testul motrice: "Alergare de suveică", descriind – tehnica executării, regulile efectuării testului și calitățile motrice evaluate prin intermediul testului vizat.</p> <p>-Tehnica executării testului - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>-Regulile efectuării testului - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>- Calitățile motrice evaluate - _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4	
11.	 <p>Răspuns:- _____</p> <p>_____</p>	<p>11.1. În imaginea alăturată sunt fixate elemente ale testului motrice: „ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal”. Conform cerințelor de executare a acestui test, în imagine, se observă o greșeală care trebuie să o identifice.</p>	L 0 1	L 0 1
	<p>11.2. Completează enunțul.</p> <p>Testul motrice Cuper constă în - _____ , folosit în practica educației fizice și în sport pentru a evalua _____, fiind simplu și accesibil permițând participantului - _____.</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3	

