



SUBIECTUL - Competențe cognitive conceptuale și speciale (100 puncte)

Sarcini pentru rezolvarea testului

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
1.	<p>1.1. Comentează noțiunea “Condiția fizică a omului”, reflectând:</p> <p>a) esența condiției fizice - _____ _____ _____</p> <p>b) rolul condiției fizice în depășirea condițiilor nefavorabile ale mediului înconjurător - _____ _____ _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
	<p>1.2. Alcătuieste un enunț relevant, care să demonstreze relația dintre condiția fizică a omului și activitatea profesională a acestuia. _____ _____ _____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
	<p>1.3. Dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului depinde de un șir de factori. Meditează și identifică factorul cel mai important în menținerea condiției fizice a omului _____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
	<p>1.4. Identifică două componente a condiției fizice cu referire la calitatea motrice – rezistența. 1- _____ 2- _____ , ulterior, o componentă, din cele vizate, la alegere, caracterizeaz-o. _____ _____ _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
	<p>1.5. Completează enunțul. Vigoarea corpului este o componentă importantă a condiției fizice a omului, esența căreia constă în _____ _____ _____ _____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
	<p>1.6. Explică, printr-un enunț relevant, relația dintre condiția fizică a omului și sănătatea fizică a acestuia. _____ _____ _____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
	<p>1.7. Denumeste și caracterizează principiul dezvoltării/menținerii condiției fizice a omului, esența căreia diminuează starea acesteia. Denumeste principiul - _____ Caracterizează principiul vizat - _____ _____ _____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

<p>2.</p>	<p>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? Descrue, punctual, algoritmul consilierii amicului.</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 8 9 10</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>3.</p>	<p>Completează <i>schema principiilor</i>, prin denumirea acestora, de respectarea cărora, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului contemporan,</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD A[Condiția fizică a omului] --> B[1 - Principiul] A --> C[2 - Principiul] A --> D[3 - Principiul] A --> E[4 - Principiul] </pre> </div>	<p>L 0 1 2 3 4</p>	<p>L 0 1 2 3 4</p>
<p>4.</p>	<p>Științific, savanții au demonstrat că <i>longevitatea omului contemporan</i> depinde, în mare măsură, de modul de viață sănătos al acestuia. Comentează, prin două enunțuri, această afirmație. Comentariul se va axa pe componentele modului de viață sănătos și rolul acestora în fortificarea și menținerea condiției fizice a omului.</p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6</p>
<p>5.</p>	<p>5.1. Completează formula Ruffie-Dixon. $NCEF = (\quad) (\quad) /$</p> <p>5.2. Explică semnificația semnelor din formulă:</p> <p>a) NCEF - _____</p> <p>b) ? _____</p> <p>c) ? _____</p> <p>d) ? _____</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>

	e) ? _____ _____		
	5.3. Completează enunțul. Prin formula Ruffie-Dixon determinăm - _____ _____		
6.	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.” 4. A F - tehnica sportivă a exercițiului fizic este cel mai rațional procedeu de efectuare a acestuia.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
7.	7.1. Identifică formula folosită în scopul determinării Indexului Quettle (I) . 7.2. Întrodcți în formulă indicii antropometrice personali și, finalmente, determină Indexul Quettle (I) . I =	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
8.	Elaborează un rezumat despre utilizarea testului Cooper, care va reflecta destinația, conținutul și avantajele desfășurării. _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
9.	Describe denumirea succintă a celor cinci teste motrice prin intermediul căror se evaluează gradul dezvoltării calităților motrice ale elevului din sistemul învățământului preuniversitar. a)- _____ b)- _____ c)- _____ d)- _____ e)- _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
10.	 În imagine este o sportivă-vedetă remarcabilă din Republica Moldova. Identifică: 1. Numele și prenumele _____ 2. Proba de sport practică _____ 3. Numărul (a) și valoarea medaliilor olimpice obținute (b): a) _____ b) _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5

11.	<p>Completează enunțurile.</p> <p>1-Comitetul Național Olimpic și Sportiv (CNOS) a fost fondat în anul - _____.</p> <p>2-Actualul președinte al CNOS este _____.</p> <p>3-Dublu medaliați la aceeași ediție a JO de vară sunt doi sportivii din Republica Moldova: _____ și _____.</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4															
12.	<p>Completează tabelul cu referire la participarea și performanțele (obținerea medaliilor olimpice) sportivilor moldoveni la edițiile Jocurilor Olimpice de vară.</p> <table border="1" data-bbox="328 409 1286 651"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Perioada (anilor) desfășurării edițiilor</th> <th rowspan="2">Nr.total de parti- cipanți</th> <th rowspan="2">Medalii olimpice obținute (total)</th> <th colspan="3">Valoarea medaliilor olimpice</th> </tr> <tr> <th>aur</th> <th>argint</th> <th>bronz</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Perioada (anilor) desfășurării edițiilor	Nr.total de parti- cipanți	Medalii olimpice obținute (total)	Valoarea medaliilor olimpice			aur	argint	bronz							L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
Perioada (anilor) desfășurării edițiilor	Nr.total de parti- cipanți				Medalii olimpice obținute (total)	Valoarea medaliilor olimpice												
		aur	argint	bronz														
13.	<p>Explică cum înțelegi sintagma „sport național”, numind trei probele sportive naționale recunoscute în Republica Moldova:</p> <p><i>Răspuns.</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>1 – _____</p> <p>2 – _____</p> <p>3 – _____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5															
14.	<p>Alcătuiește un rezumat, din cinci enunțuri, despre cariera sportivă a personalității din imaginea alăturată.</p>  <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5															
15.	<p>Identifică, încercuind litera, anul participării inițiale ale sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de vară:</p> <p>a-1950; b-1960; c-1964.</p>	L 0 1	L 0 1															