

**SUBIECTUL - Competențe cognitive conceptuale și speciale ( 100 puncte)**



*Sarcini pentru rezolvarea testului*

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj	
		E-1	E-2
1.	Expresia – activitate motrice, se regăsește în definiția noțiunii “Sport”. Explică, printr-un enunț relevant, sensul expresiei menționate. _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
2.	Completează algoritmul determinării nivelului capacității de efort fizic al organismului uman. 1- _____ 2 - <i>măsurăm pulsul în stare de repaos, timp de 1 min. ( P<sub>1</sub>)</i> 3- _____ 4- _____ _____ 5- _____ _____ 6 - <i>calculăm numărul pulsațiilor timp de 1 min (după efortul fizic efectuat), indicii pulsometrici măsurăți pentru semnele P<sub>2</sub> și P<sub>3</sub> înmulțind cu numărul 4.</i> 7- _____ 8- _____ 9 - <i>raportăm indicele final calculat la indicii standard care va indica nivelul capacității de efort fizic.</i> 10- _____ 11- _____ _____	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
3.	Completează spațiile libere în definiția ce urmează care, inițial, trebuie să o identifice, scriind denumirea acesteia. _____, fiind parte componentă a culturii fizice, reprezintă _____, realizată prin _____ în scopul recuperării _____ în procesul activității profesionale.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
4.	Scrieți un rezumat din 5 enunțuri despre rolul cunoștințelor de specialitate în pregătirea sportivilor. 1 _____ _____ 2 _____ _____ 3- _____ _____ 4- _____ _____ 5- _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5



	_____		
	_____		
	_____		
<b>9.</b>	<p>Științific, savanții au demonstrat că <b>sănătatea omului contemporan</b> depinde, în mare măsură (50%), <b>de modul de viață sănătos al acestuia</b>. <i>Alcătuiește un rezumat relevant, argumentat, din trei enunțuri (axate pe componentele modului de viață sănătos), care să confirme afirmația savanților.</i></p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>3- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
<b>10.</b>	<p>În baza definiției științifice a noțiunii: "Cultură fizică recreativă", crează propria versiune simplificată a acestei definiții, care va reflecta esența culturii fizice recreative.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
<b>11.</b>	<p>Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei <b>A</b> răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei <b>F</b> - răspunsurile false.</p> <p>1. <b>A F</b> - dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului depinde, mai cu seamă, de masa corporală și alimentație.</p> <p>2. <b>A F</b> - omul longeviv se consideră persoana care a atins vârsta 100 ani.</p> <p>3. <b>A F</b> – prin testul motrice "aplecarea înainte", evaluăm calitatea motrice – îndemânarea.</p> <p>4. <b>A F</b> - tehnica sportivă a exercițiului fizic este cel mai rațional procedeu de efectuare acestuia.</p> <p>5. <b>A F</b> – în timpul saunei omul, prin transpirație, "pierde" 500-1500 ml de lichid.</p> <p>6. <b>A F</b> – pentru determinarea gradului de pregătire fizică generală a elevilor se folosește setul de 5 teste motrice.</p> <p>7. <b>A F</b> – lupta greco-romană, în Republica Moldova, este considerat sport național.</p> <p>8. <b>A F</b> – calitățile motrice speciale – sunt îmbinări din două și mai multe calități motrice de bază.</p> <p>9. <b>A F</b> – în urma aflării în saună, temperatura corpului uman poate atinge 45°.</p> <p>10. <b>A F</b> – testul Cooper presupune alergare la distanța 1000 m .</p> <p>11. <b>A F</b> – primele jocuri olimpice antice datează cu anul 887 î.H.</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



13.		<p>Explică, ce prezintă , citatul latin:  <b>“Citiu, Altiu, Fortiu”?</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
14.	<p>14.1. Definește noțiunea ”forța musculară”.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>14.2. Exemplifică, identificând câte un exercițiu fizic pentru dezvoltarea:  a) forței dinamice - _____  _____</p> <p>b) forței statice - _____  _____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4	
15.	<p>Identifică, scriind denumirea testului motrice prin care se testează triada de calități motrice - _____, ulterior; descriind:</p> <p>a) tehnica efectuării testului - _____  _____</p> <p>b) două reguli referitoare la efectuarea testului:  1- _____  _____</p> <p>2- _____  _____</p> <p>c) calitățile motrice evaluate - _____  _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6	
16.		<p>Comentează ce reprezintă desenul alăturat.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3