

**MINISTERUL EDUCAȚIEI  
ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ  
PENTRU CURRICULUM ȘI  
EVALUARE**

Raionul

Localitatea

Instituția de învățământ

Numele, prenumele elevului

**PREGĂTIREA SPORTIVĂ**

PRETESTARE  
CICLUL LICEAL

Profil sport

03 aprilie 2023

Timp alocat: 180 de minute

Rechizite și materiale permise: *pix cu cerneală albastră.*

**Instrucțiuni pentru candidat:**

- Citește cu atenție fiecare item și efectuează operațiile solicitate.
- Lucrează independent.

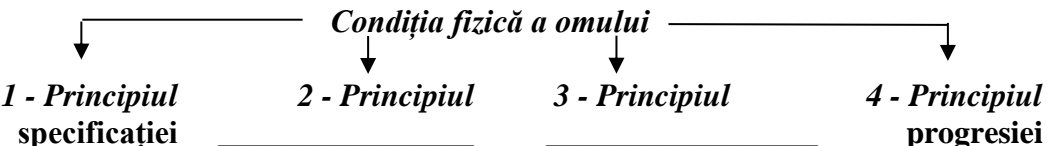
***Îți dorim mult succes!***


Punctaj acumulat \_\_\_\_\_



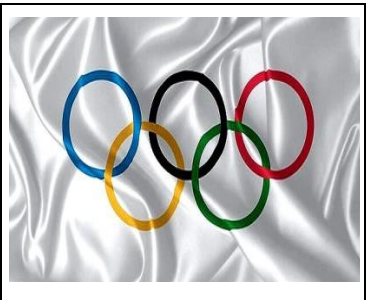
**SUBIECTUL - Competențe cognitive conceptuale și speciale ( 100 puncte)**

*Sarcini pentru rezolvarea testului*

Nr. crt.	I t e m i	Punctaj									
1.	<p><b>1.1.</b> Identifică, patru componente ale <i>modului de viață sănătos (MVS)</i>, dintre care una (vei încercui litera corespunzătoare) se referă la domeniul culturii fizice.</p> <p>a- _____</p> <p>b- _____</p> <p>c- _____</p> <p>d- _____</p> <p><b>1.2.</b> Concluzionează, printr-un enunț, impactul asanativ al <i>MVS</i> asupra calității vieții omului contemporan.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>1.3.</b> Identifică componenta <i>MVS</i> care, în opinia ta, este neglijată de către majoritatea semenilor tăi, totodată, indicând și motivul nerespectării componentei respective.</p> <p><i>Componenta</i> - _____</p> <p><i>Motivul</i> - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>1.4.</b> Argumentează, printr-un enunț, relația dintre <i>MVS</i> și <i>longevitatea omului</i>.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5								
2.	<p><b>2.1.</b> Comentează noțiunea “Condiția fizică a omului”.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>2.2.</b> În tabelul de mai jos identifică doi factori oportuni care, în opinia ta, contribuie mult la dezvoltarea/menținerea și, invers, diminuarea condiției fizice a omului.</p> <table border="1" data-bbox="279 1429 1332 1590"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="279 1429 1332 1467">F A C T O R</th> </tr> <tr> <th data-bbox="279 1467 785 1505"><i>P o z i t i v</i></th> <th data-bbox="785 1467 1332 1505"><i>N e g a t i v</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="279 1505 785 1590">1- _____</td> <td data-bbox="785 1505 1332 1590">1- _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="279 1590 785 1601">_____</td> <td data-bbox="785 1590 1332 1601">_____</td> </tr> </tbody> </table>	F A C T O R		<i>P o z i t i v</i>	<i>N e g a t i v</i>	1- _____	1- _____	_____	_____	L 0 1 2	L 0 1 2
F A C T O R											
<i>P o z i t i v</i>	<i>N e g a t i v</i>										
1- _____	1- _____										
_____	_____										
	<p><b>2.3.</b> Argumentează, printr-un 2 enunțuri, rolul factorilor identificați.</p> <p><b>1</b> - _____</p> <p>_____</p> <p><b>2</b> - _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2								
	<p><b>2.4.</b> Completează <i>schema principiilor</i> de respectarea căror, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului.</p> <p align="center">  </p>	L 0 1 2	L 0 1 2								

3.		<p>Analizează atent imaginea alăturată, concluzionând, printr-un enunț, despre relația calității motrice respective cu <b>condiția fizică a omului</b>.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
4.	<p>Presupunem, că amicul tău a hotărât să-și fortifice sănătatea prin practicarea alergării, însă nu cunoaște cum să dozeze corect intensitatea efortului fizic. Ce sfaturi, explicații ai oferi amicului? Descrie, prin cinci enunțuri, algoritmul consilierii amicului.</p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p> <p>3. _____</p> <p>_____</p> <p>A - _____</p> <p>B - _____</p> <p>4. _____</p> <p>_____</p> <p>5. _____</p> <p>_____</p>	<p>Presupunem, că amicul tău a hotărât să-și fortifice sănătatea prin practicarea alergării, însă nu cunoaște cum să dozeze corect intensitatea efortului fizic. Ce sfaturi, explicații ai oferi amicului? Descrie, prin cinci enunțuri, algoritmul consilierii amicului.</p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p> <p>3. _____</p> <p>_____</p> <p>A - _____</p> <p>B - _____</p> <p>4. _____</p> <p>_____</p> <p>5. _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7
5.	<p>5.1. Definește noțiunea: „<b>cultura fizică recreativă</b>”.</p> <p><b>Cultura fizică recreativă</b> - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>5.1. Definește noțiunea: „<b>cultura fizică recreativă</b>”.</p> <p><b>Cultura fizică recreativă</b> - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
	<p>5.2. Analizează definiția, identificând:</p> <p>➤ <b>expresia-cheie prioritară</b> - _____</p>	<p>5.2. Analizează definiția, identificând:</p> <p>➤ <b>expresia-cheie prioritară</b> - _____</p>	L 0 1	L 0 1
6.	<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>- condiția fizică a omului depinde, mai cu seamă, de masa corporală și înălțimea acestuia.</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> - mâinile după cap, este poziția brațelor în timpul efectuării testului motrice „ridicarea trunchiului din culcat dorsal, timp de 30 sec.”</p>	<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>- condiția fizică a omului depinde, mai cu seamă, de masa corporală și înălțimea acestuia.</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> - mâinile după cap, este poziția brațelor în timpul efectuării testului motrice „ridicarea trunchiului din culcat dorsal, timp de 30 sec.”</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
7.	<p>Răspunsurile identificate, conform sugestiilor respective, vor întregi o succintă caracteristică a <b>testului motrice Cooper</b>.</p> <p>➤ Esența testului constă în - _____</p> <p>_____</p> <p>➤ Avantajul testului constă în - _____</p> <p>_____</p> <p>➤ Aplicarea testului evaluează nivelul dezvoltării _____</p> <p>_____</p>	<p>Răspunsurile identificate, conform sugestiilor respective, vor întregi o succintă caracteristică a <b>testului motrice Cooper</b>.</p> <p>➤ Esența testului constă în - _____</p> <p>_____</p> <p>➤ Avantajul testului constă în - _____</p> <p>_____</p> <p>➤ Aplicarea testului evaluează nivelul dezvoltării _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

8.	8.1. Completează definiția noțiunii. <i>Tehnica sportivă a exercițiului fizic</i> reprezintă _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2										
	8.2. Descrie tehnica efectuării testului motrice – aplecarea înainte, indicând calitatea motrice evaluate și două reguli referitoare la executarea acestuia. ➤ Tehnica efectuării testului - _____ _____ _____ _____ ➤ Calitatea motrice evaluate - _____ ➤ Regulile executării testului: A - _____ B - _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 0 1 2 3 4 5										
	8.3. Completează tabelul de mai jos, explicând esența fiecărei componente structurale a tehnicii sportive.	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 0 1 2 3 4 5 6										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Denumirea componentelor</th> <th>Esența componentelor structurale</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">COMPONENTELE STRUCTURALE ALE TEHNICII SPORTIVE</td> <td><i>1 Bazele tehnicii</i></td> <td>_____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td><i>2 – Veriga principală</i></td> <td>_____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td><i>3 – Detaliile tehnicii</i></td> <td>_____ _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>		Denumirea componentelor	Esența componentelor structurale	COMPONENTELE STRUCTURALE ALE TEHNICII SPORTIVE	<i>1 Bazele tehnicii</i>	_____ _____ _____	<i>2 – Veriga principală</i>	_____ _____ _____	<i>3 – Detaliile tehnicii</i>	_____ _____ _____		
	Denumirea componentelor	Esența componentelor structurale											
COMPONENTELE STRUCTURALE ALE TEHNICII SPORTIVE	<i>1 Bazele tehnicii</i>	_____ _____ _____											
	<i>2 – Veriga principală</i>	_____ _____ _____											
	<i>3 – Detaliile tehnicii</i>	_____ _____ _____											
	8.4. Analizează propria experiență sportivă, identifică doi factori prioritari de care, în mare măsură, depinde însușirea operativă și temeinică a tehnicii sportive a diferitor acțiuni tehnico-tactice, combinații motrice etc. 1- _____ 2- _____	L 0 1 2	L 0 1 2										
9.	9.1. Comentează printr-un enunț rolul rației alimentare în menținerea condiției fizice a omului. _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2										
	9.2. Identifică trei componente caracteristice alimentației raționale a omului, indicând și procentajul pentru fiecare. • _____ - ____ % • _____ - ____ % • _____ - ____ %	L 0 1 2 3	L 0 0 1 2 3										
10.	10.1. Explică, printr-un enunț-sinteză, esența conceptului - <i>Pregătirea integrală a sportivului</i> . _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2										
	10.2. Completează enunțul. Mijlocul de bază al antrenamentului sportiv este considerat - _____. Argumentează de ce. _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2										

	<p><b>10.3.</b> Completează tabelul, identificând:  1 - obiectivul prioritar pentru fiecare etapă, acesta fiind concluzionat printr-un singur enunț;  2 – esența rezultatului final în urma realizării obiectivului prioritar.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6																
<b>Etapele lecției de antrenament</b>	<b>Obiectivul prioritar</b>	<b>Finalitatea realizării obiectivului prioritar</b>																	
<b>Etapa 1</b>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>																	
<b>Etapa 2</b>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>																	
<b>Etapa 3</b>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>																	
<b>11.</b>		Caracterizează, succint, simbolul olimpic alăturat. _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2															
<b>12.</b>		-În spațiul rezervat, alcătuieste un succint rezumat despre imaginea alăturată? _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8															
-Completează tabelul cu referire la participarea și performanțele (obținerea medaliiilor olimpice) sportivilor moldoveni la edițiile Jocurilor Olimpice de vară.		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Perioada (anilor) desfășurării edițiilor</th> <th rowspan="2">Nr.total de participanți</th> <th rowspan="2">Medalii olimpice obținute</th> <th colspan="3">Valoarea medaliiilor 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 participanți	Medalii olimpice obținute	Valoarea medaliiilor olimpice			aur	argint	bronz								
Perioada (anilor) desfășurării edițiilor	Nr.total de participanți	Medalii olimpice obținute				Valoarea medaliiilor olimpice													
			aur	argint	bronz														
<b>13.</b>	<b>13.1.</b> Completează tabelul, identificând numele și prenumele a doi sportivi din republica noastră care, în cadrul unei ediții a Jocurilor Olimpice de vară, au cucerit câte două medalii, indicând proba de sport și valoarea medaliiilor.	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nr. crt.</th> <th>Numele, prenumele sportivilor</th> <th>Proba sportivă</th> <th>Valoarea medaliiilor</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1.</td> <td rowspan="2"> </td> <td rowspan="2"> </td> <td>1.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">2.</td> <td rowspan="2"> </td> <td rowspan="2"> </td> <td>1.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> </tr> </tbody> </table>	Nr. crt.	Numele, prenumele sportivilor	Proba sportivă	Valoarea medaliiilor	1.			1.	2.	2.			1.	2.	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	
Nr. crt.	Numele, prenumele sportivilor	Proba sportivă	Valoarea medaliiilor																
1.			1.																
			2.																
2.			1.																
			2.																

	13.2. Completează enunțul. Comitetul Național Olimpic al Republicii Moldova a fost creat în anul - _____, primul Președinte fiind - _____	L 0 1 2	L 0 1 2
14.	14.1. Identifică , încercuind, cifra variantei corecte a formulei Ruffie-Dixon.  1 - $NCEF = (P_2 - P_1) + (P_3 + P_1) / 10$ 2 - $NCEF = (P_2 - P_1) + (P_3 - P_1) / 10$  3 – $NCEF = (P_3 - P_1) - (P_2 + P_1) / 10$	L 0 1	L 0 1
	14.2. Explică semnificația fiecărui semn din formula Ruffie-Dixon .  NCEF - _____  P <sub>1</sub> - _____ _____  P <sub>2</sub> - _____ _____  P <sub>3</sub> - _____ _____  10- _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
15.	Utilizând formula Quettele ( <b>I</b> ), determină raportul dintre propria masă corporală și înălțimea corpului tău, ulterior, în baza indicelui calculat vei deduce o concluzie.  <b>I</b> = _____  <b>Concluzie:</b> _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3