

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Raionul

Localitatea

Instituția de învățământ

Numele, prenumele elevului

TESTUL Nr. 1

PREGĂTIREA SPORTIVĂ

**TEST PENTRU EXERSARE
CICLUL LICEAL**

Profil sport
martie 2016

Timp alocat: 180 de minute

Rechizite și materiale permise: *pix cu cerneală albastră, creion, riglă, radieră.*

Instrucțiuni pentru candidat:

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

Îți dorim mult succes!

SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (63 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 1

Nr.	I t e m i	Scor	
		L	L
1.	Completează enunțul. Savații menționează că sănătatea omului este starea organismului _____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3

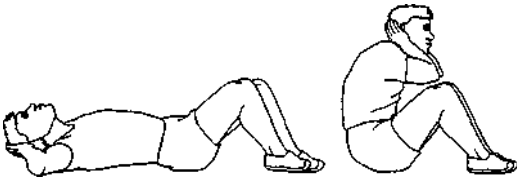
2.	Caracterizează antrenamentul individual lejer ca formă (activitate) a culturii fizice recreative. _____	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
3.	Explică, cum înțelegi afirmația: practicarea sistematică a sportului contribuie la fortificarea și menținerea sănătății omului. _____	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
4.	Definește noțiunea: „ <i>Cultura fizică recreativă</i> ”: _____	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
5.	Argumentează de ce expresia „condiția fizică a omului” este considerată o componentă de bază a sănătății acestuia: _____	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
6.	Identifică, încercuind litera, sistemele organismului uman influențate benefic de baia de aburi.	L	L
	a - sistemul cardiovascular;	0	0
	b - sistemul neuromuscular;	1	1
	c - inima și vasele sangvine;	2	2
	d - plămîinii și traheea;	3	3
7.	e - sistemul nervos central.		
	Scrie 5 reguli de bază care trebuie respectate cu strictețe în timpul frecventării băii cu aburi:	L	L
	1. _____	0	0
	2. _____	1	1
	3. _____	2	2
8.	4. _____	3	3
	5. _____	4	4
	Completează enunțul. Temperatura maximă a corpului uman în timpul frecventării băii cu aburi poate atinge indicii de _____ °C, iar eliminarea minim-maxim a cantității de sudoare egalează cu _____ - _____ ml. Scrie 3 substanțe toxice care se elimină din organism în timpul transpirației: 1 - _____	L	L
	2 - _____	0	0
	3 - _____	1	1
		2	2
		3	3
		4	4

9.	Caracterizează acțiunea fiziologică de bază produsă în urma masajului asupra organismului sportivului: _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2						
10.	Completează enunțul. Principiul utilizării complexe a mijloacelor de călire a organismului uman semnifică folosirea _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3						
11.	Utilizînd formula Quettle ($I = P/L$) determină raportul dintre propria masă corporală și înălțimea ta. $I = \frac{P(g)}{L(cm)} = \underline{\hspace{2cm}}$	L 0 1 2	L 0 1 2						
12.	Completează graficul T, identificînd (scriind) consecințele nerespectării principiilor și cerințelor modului de viață sănătos asupra: <table border="1" style="width: 100%;"><thead><tr><th>Capacității de muncă fizică</th><th>Capacității de muncă intelectuală</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>	Capacității de muncă fizică	Capacității de muncă intelectuală					L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
Capacității de muncă fizică	Capacității de muncă intelectuală								
13.	Definește noțiunea “longivitatea omului”: _____ _____ _____ Identifică 4 factori de bază care contribuie la prelungirea vieții umane: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5						
14.	Completează enunțul. Condiția fizică a omului depinde de următorii factori: 1 - _____; 2 - _____; 3 - _____;	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3						
15.	Explică, în cuvinte proprii, cum înțelegi expresia compoziția tisulară care este considerată o componentă a condiției fizice a omului: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3						
16.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false. 1. A F - cultura fizică recreativă este parte componentă a sportului; 2. A F - exercițiul fizic în raport cu inventarul sportiv modern este considerat ca mijloc secundar al educației fizice; 3. A F - în timpul antrenamentului sportiv, pentru restabilirea forțelor fizice consumate, poate fi folosită odihna activă; 4. A F - organismul călit al omului poate rezista numai la temperaturi scăzute, dar nu și la temperaturi ridicate;	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4						

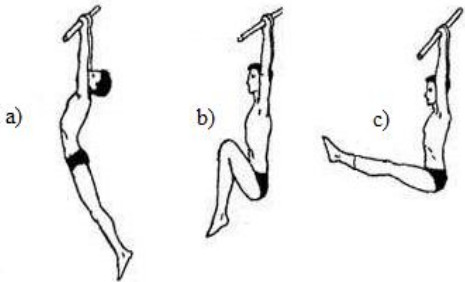
17.	Completează repertoriul componentelor care stau la baza condiției fizice a omului. 1 - _____ 2 - _____ 3 - <u>vigoarea</u> 4 - _____ 5 - _____ 6 - _____ 7 - <u>compoziția tisulară</u>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
18.	Scrie un minieseu, subiectul fiind: „Cultura fizică a societății” (indicând rolul și importanța socială a culturii fizice în vederea fortificării sănătății, pregătirii fizice, formării personalității omului contemporan). _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

SUBIECTUL II. Competențe cognitive speciale (37 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 2

19.	Describe tehnica executării testului motric: alergare de suveică 3 x 10m precum și 2 reguli de bază care trebuie respectate de către elevi în timpul executării: _____ _____ _____ _____ Reguli: 1. _____ 2. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
20.	 Imaginile reflectă testul motric: „ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal”. Să presupunem că acest test este executat timp de 1min. Identifică calitățile motrice speciale dezvoltate prin varianta propusă de dozare a efortului fizic: _____ Scrie alte variante posibile a pozițiilor mâinilor în timpul executării testului: a - _____; b - _____.	L 0 1 2	L 0 1 2

21.	Scris 4 exerciții efectuate cu sau fără obiecte care vor contribui la dezvoltarea vitezei în regim de rezistență, totodată, dozând optimal efortul fizic: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4								
22.	Completează enunțul. Sportivii Republicii Moldova participând la edițiile Jocurilor Olimpice de vară, au cucerit - ____ medalii de aur, - ____ medalii de argint, - ____ medalii de bronz, astfel cucerind în sumă - ____ medalii olimpice.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4								
23.	Subscrie numele și prenumele sportivilor din Republica Moldova care, în cadrul unei ediții a Jocurilor Olimpice de vară, au cucerit câte două medalii olimpice, indicând valoarea medaliei și proba de sport: 1 - _____ 2 - _____	L 0 1 2	L 0 1 2								
24.	Sportivul din imagine este o personalitate marcantă în sportul moldovenesc. Scrie un succint minieșeu despre acest sportiv.  _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4								
25.	Scris numărul medaliei, vizavi de acele probe sportive, la care sportivii moldoveni au obținut medalii olimpice: • tenis de câmp - ____; • baschet - ____; • box - ____; • volei - ____; • oină - ____; • înot - ____; • haltere - ____; • canotaj sportiv - ____; • tenis de masă - ____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4								
26.	În partea dreaptă a tabelului scrie denumirea succintă a două exerciții fizice care contribuie la dezvoltarea felurilor de rezistență indicate în partea stângă. <table><tr><th>Capacități motrice</th><th>Exerciții fizice</th></tr><tr><td rowspan="2">Rezistența aerobă</td><td>1. _____</td></tr><tr><td>2. _____</td></tr><tr><td rowspan="2">Rezistența anaerobă</td><td>1. _____</td></tr><tr><td>2. _____</td></tr></table>	Capacități motrice	Exerciții fizice	Rezistența aerobă	1. _____	2. _____	Rezistența anaerobă	1. _____	2. _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
Capacități motrice	Exerciții fizice										
Rezistența aerobă	1. _____										
	2. _____										
Rezistența anaerobă	1. _____										
	2. _____										

27.	Definește noțiunea de sport, identificând prin subliniere cuvintele-cheie: _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
28.	Din șirul testelor motrice propuse, scrie denumirea testului care lipsește, fapt ce va întregi complexul de teste motrice prin care se evaluează gradul pregătirii fizice a elevului: a) alergare de suveică 3 x 10 m; b) săritura în lungime de pe loc; c) ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.; d) tracțiuni la bara fixă; flotări la banca de gimnastică; e) _____ _____	L 0 1	L 0 1
29.	 a) b) c) Scrie denumirea pozițiilor reflectate în desenele a, b și c: a - _____ _____ b - _____ _____ c - _____ _____ Completează enunțul. Poziția statică indicată în desenul (c) solicită o bună dezvoltare a mușchilor _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
30.	Adresează prietenului tău care nu practică exercițiul fizic un succint mesaj pentru a-l convinge că „mișcarea este sănătate”. _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3