

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Raionul

Localitatea

Instituția de învățământ

Numele, prenumele elevului

TESTUL Nr. 2

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.	Argumentează afirmația că cultura fizică recreativă constituie odihna activă a omului. _____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3

2.	Indică formele culturii fizice recreative, frecvent folosite de către om în scopul restabilirii forțelor fizice și psihice consumate în timpul activității profesionale. _____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	_____	4	4
3.	Argumentează rolul și importanța condiției fizice a omului atât în viața cotidiană cât și în activitatea lui profesională. _____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	_____	4	4
4.	Identifică și scrie două componente ale modului de viață sănătos care se referă la domeniul cultura fizică.	L	L
	1. _____	0	0
	2. _____	1	1
5.	Completează enunțul. Efectele benefice ale băii cu aburi sunt următoarele:	2	2
	1. _____	3	3
	2. _____		
	3. _____		
6.	Identifică, încercuind litera, calitățile motrice speciale dezvoltate în timpul săriturii în lungime cu elan prin procedeul „forfecare”:	L	L
	a - rezistența;	0	0
	b - forța-rezistența;	1	1
	c - forța-viteza;	2	2
	d - forța explozivă;	3	3
	e - coordonarea mișcărilor;		
7.	f - aterizare precisă.		
	Scrie 3 reguli de bază care trebuie respectate în timpul efectuării masajului:	L	L
	1. _____	0	0
	2. _____	1	1
	3. _____	2	2
8.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false. În timpul frecventării băii cu aburi organismul omului poate:	3	3
	1. A F - pierde mai mult de 5000ml de sudoare (apă);	L	L
	2. A F - atinge temperatura maximă a corpului de 37 ⁰ ;	0	0
	3. A F - pierde maxim până la 300g din masa corporală;	1	1
	4. A F - rezista să stea în aburi, temperatura fiind de 110 ⁰ până la 15min.	2	2
		3	3

9.	Scrive două obiective, ce țin de domeniul culturii fizice, care le revin părinților să le promoveze în familia sa ca copiii acestora să fie sănătoși: 1 - _____ 2 - _____	L 0 1 2	L 0 1 2						
10.	Cum înțelegi formula „familia sănătoasă – națiunea sănătoasă”, care este legătura între aceste două structuri sociale? _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3						
11.	În baza algoritmului modelează regimul motric al unei zile de odihnă (de sîmbătă sau de duminică) la care să participe toată familia. Răspuns: după mine regimul motric ar include următoarele modalități: a) _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4						
12.	Scrive 4 condiții de bază care trebuie respectate ca masajul să afecteze benefic organismul omului. a - _____ b – mîinile masorului se vor unge cu ulei special c - _____ d - _____ e - _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4						
13.	Explică, în cuvinte proprii, esența noțiunii “cultura fizică a personalității omului”, indicînd 5 componente de bază care îl caracterizează pe el din punct de vedere al culturii fizice. 1 - _____; 2 - _____; 3 - _____; 4 - _____; 5 - _____.	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5						
14.	Formula Quettle este larg utilizată în practica educației fizice școlare. Ce determinăm prin utilizarea acestei formule. Răspuns: _____ _____ Rezolvați exemplul: un elev din clasa a XII-a are greutatea corporală de 75kg, iar înălțimea corpului egalează cu 183cm. Inițial, scrie formula Quettle, apoi introdu în ea indicii respectivi și, în final, determină cîte grame revin la 1cm de lungime a corpului. I (indexul Quettle) = _____ = _____ =	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5						
15.	Completează graficul T, scriind cîte două avantaje și dezavantaje referitoare la practicarea sportului: <table><tr><td><i>A v a n t a j e</i></td><td><i>D e z a v a n t a j e</i></td></tr><tr><td>1</td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>2</td></tr></table>	<i>A v a n t a j e</i>	<i>D e z a v a n t a j e</i>	1	1	2	2	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
<i>A v a n t a j e</i>	<i>D e z a v a n t a j e</i>								
1	1								
2	2								
16.	Argumentează rolul pregătirii integrale a sportivului în obținerea performanțelor semnificative. Enumără componentele pregătirii integrale a sportivului. Răspuns: _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2						

		3	3
		4	4
		5	5
17.	Explică în ce rezidă importanța rezistenței cardiovasculare. Răspuns: _____	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
18.	Argumentează rolul perioadelor senzitive în dezvoltarea capacităților motrice ale sportivilor. Răspuns: _____	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3

SUBIECTUL II. Competențe cognitive speciale (37 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 2

19.	Știința medicală a constatat că sănătatea omului depinde 50 la sută de modul de viață sănătos. Argumentați această afirmație, aducând dovezi, exemple, etc. Răspuns: _____	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	_____	4	4
	_____	5	5
20.	Identifică, încercuind litera, prin care test motric putem evalua forța-viteza-rezistența. a – alergare de suveică 3 x 10m; b – ridicarea trunchiului din culcat dorsal, timp de 30sec; c – tracțiuni în brațe la bara fixă, din atârnat înalt.	L	L
		0	0
		1	1
21.	Explică, în cuvinte proprii, rolul culturii fizice recreative în viața cotidiană a elevului. Răspuns: _____	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	_____	4	4
	_____	5	5
22.	Scrie un minieseu, subiectul fiind „Cultura fizică a personalității omului” (reflectând rolul și importanța practicării exercițiului fizic, a sportului în educarea omului ca personalitate). Răspuns: _____	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	_____	4	4
	_____	5	5

23.	Describe tehnica testului motric: ridicarea trunchiului din culcat dorsal, timp de 30sec., precum și două reguli de bază care trebuie respectate cu strictețe de către elevi în timpul executării. Răspuns: _____ _____ _____ Reguli: 1 _____ 2 _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
24.	Scrie 4 exerciții speciale din proba ta de sport practică, care contribuie la dezvoltarea vitezei mișcărilor, indicând și numărul repetărilor executării fiecărui exercițiu. Răspuns: 1 - _____ 2 - _____ 3 - _____ 4 - _____	L 0 1 2	L 0 1 2
25.	 Numește imaginea reflectată în desen: - _____ Această poziție se folosește în timpul _____ Executarea acestui element solicită manifestarea următoarelor calități motrice: a) _____ b) _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
26.	Sportivii moldoveni au participat la _____ ediții a Jocurilor Olimpice de vară, dintre care numai _____ de sportivi au cucerit _____ medalii olimpice, acestea fiind: _____ de aur, _____ de argint, _____ de bronz.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
27.	Enumără toate probele de sport la care sportivii moldoveni au cucerit medalii olimpice: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
28.	Numește două sportive din țara noastră care au cucerit câte două medalii olimpice, indicând proba de sport și valoarea acestor medalii: 1 - _____ 2 - _____	L 0 1 2	L 0 1 2
29.	Argumentează de ce tehnica sportivă este considerată cel mai rațional procedeu de executare a acțiunilor motrice. Răspuns: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

30.	Scrie răspunsurile la următoarele întrebări: 1.Cum se numește poziția reflectată în desen? Răspuns: _____ 2. Scrie 2 exerciții executate din această poziție, ținând cont că exercițiile vor dezvolta diferite feluri de forță: 1.Dezvoltarea forței statice. Exercițiul: _____ 2. Dezvoltarea forței dinamice. Exercițiul: _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
-----	--	---	---