

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA DE ASIGURARE
A CALITĂȚII**

Raionul

Localitatea

Instituția de învățământ

Numele, prenumele elevului

PREGĂTIREA SPORTIVĂ

**PRETESTARE
CICLUL LICEAL**

Profil sport

01 aprilie 2015

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!

Scor total acumulat _____

SUBIECTUL I. Competențe cognitive generale (54 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 1


Nr.	I t e m i	Scor	
		L	L
1.	Din șirul obiectivelor identifică, încercuind litera respectivă, care obiectiv este comun atât pentru educația fizică, cât și pentru sport: a – fortificarea și menținerea sănătății; b – obținerea performanțelor sportive; c – sporirea gradului de pregătire tehnico-tactică; d – cunoașterea mișcării sportive și olimpice naționale. Succint argumentează de ce ai identificat obiectivul respectiv: _____ _____ _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
2.	Citește atent enunțul și identifică prin încercuirea literei A afirmațiile adevărate, iar prin litera F – afirmațiile false. Sedentarismul contribuie la: • A F – dereglarea stării de sănătate a omului; • A F – menținerea sănătății omului; • A F – calmarea omului; • A F – disfuncționalitatea organismului uman; • A F – ameliorează funcțiile sistemului nervos central al omului.	L 0 1 2	L 0 1 2
3.	Odihna activă, caracterizată prin exersarea fizică a corpului uman, produce efecte pozitive asupra omului. Scrie, despre care efecte e vorba: a – efecte _____; b – efecte _____;	L 0 1 2	L 0 1 2
4.	Definește noțiunea „ <i>Cultura fizică recreativă</i> ”: _____ _____ _____ Identifică, subliniind cuvintele cheie în această definiție.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
5.	Completează enunțul, argumentând afirmația respectivă. Condiția fizică a omului este caracteristica de bază a sănătății acestuia fiindcă _____ _____ _____.	L 0 1 2	L 0 1 2
6.	Baia cu aburi este benefică pentru sănătatea omului. Identifică câte două efecte pozitive cu caracter psihologic și fiziologic al acestei proceduri igienice: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
7.	Identifică, prin încercuire temperatura maximă a corpului uman, care poate fi înregistrată în timpul băii cu abur (37° ; 38° ; 39° ; 40° ; 41°) și cantitatea minim-maxim (300, 500, 1500, 5000 ml), de sudoare care poate fi eliminată în urma utilizării băii cu aburi.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
8.	Scrie efectele fiziologice și psihologice ale masajului/automasajului: a) _____ b) _____	L 0 1	L 0 1


	c) _____ d) _____	2 3 4	2 3 4										
9.	Călirea organismului nu poate fi obținută fără a respecta anumite principii. Completează sistemul principiilor de călire a organismului uman: 1. Principiul călirii sistematice 2. _____ 3. _____ 4. _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3										
10.	Explică esența indexului Kettle. _____ _____ _____ Scrie formula Kettle:	L 0 1 2	L 0 1 2										
11.	Completează graficul T. <table border="1"><tr><th colspan="2">Obezitatea, pentru om, are consecințe care afectează grav funcțiile:</th></tr><tr><th>organelor interne</th><th>sistemelor ale organismului uman</th></tr><tr><td>1. _____</td><td>1. _____</td></tr><tr><td>2. _____</td><td>2. _____</td></tr><tr><td>3. _____</td><td>3. _____</td></tr></table>	Obezitatea, pentru om, are consecințe care afectează grav funcțiile:		organelor interne	sistemelor ale organismului uman	1. _____	1. _____	2. _____	2. _____	3. _____	3. _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
Obezitatea, pentru om, are consecințe care afectează grav funcțiile:													
organelor interne	sistemelor ale organismului uman												
1. _____	1. _____												
2. _____	2. _____												
3. _____	3. _____												
12.	Scrie denumirea modalității de practicare, în cadrul regimului zilei, a exercițiului fizic în scopul organizării propriei odihne active: _____, indicînd durata acesteia _____ min.	L 0 1 2	L 0 1 2										
13.	Completează definiția. Forța musculară – reprezintă capacitatea omului _____ _____. Identifică alte calități motrice cu care forța musculară are nemijlocită corelație: _____ _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3										
14.	Explică, în cuvinte proprii, prin 4-5 propoziții, esența noțiunii „sportul pentru sănătate”: _____ _____ _____ _____ _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3										
15.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false. Ieșirea omului din situație de stres poate fi realizată prin intermediul: 1. A F - organizării odihnei pasive; 2. A F - practicării exercițiului fizic, sportului; 3. A F - lecturii unor romane captivante; 4. A F - utilizării băuturilor alcoolice.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4										
16.	Completează enunțul. Buna condiție fizică a omului poate fi obținută prin respectarea a mai multor factori, însă factorul de bază este considerat practicarea exercițiului fizic. Argumentează de ce? _____ _____ _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3										

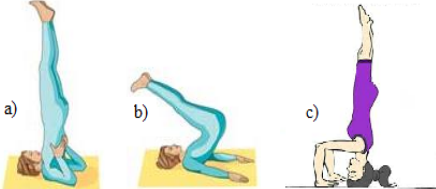
17.	În spațiul liniat de mai jos, scrie un minieseu cu genericul „Modul sănătos de viață” reflectând, îndeosebi, componentele acestuia ce țin de domeniul culturii fizice. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____.	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
-----	---	---------------------------------	---------------------------------

SUBIECTUL II. Competențe cognitive speciale (46 puncte)

Sarcina pentru subiectul nr. 2

18.	Describe tehnica executării testului motric „ridicarea trunchiului”, precum și cerințele care trebuie respectate de către elevi în timpul testării _____ _____ _____ _____ _____ _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
19.	 <p>Scrie denumirea poziției inițiale reflectate în desen: _____.</p> <p>Describe un exercițiu fizic care poate fi efectuat din această poziție pentru a dezvolta suplețea în coloana vertebrală: _____ _____.</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
20.	Unul și același exercițiu fizic, în dependență de numărul repetărilor și durata executării acestuia poate dezvolta într-un caz - forța explozivă, iar în altul - forța în regim de rezistență. Exemplifică, dozând volumul și durata efortului fizic în situațiile de mai jos, exercițiul fizic fiind săritura în sus de pe loc: a) sărituri în sus de pe loc – _____repetări, efectuate în _____ sec. b) sărituri în sus de pe loc – _____repetări, efectuate în _____ sec.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
21.	Completează enunțul. Sportivii moldoveni, la Jocurile Olimpice de vară, au cucerit 28 de medalii olimpice, dintre care ____ de aur, ____ de argint, ____ de bronz. Identifică, încercuind, numărul sportivilor moldoveni care au cucerit suma respectivă de medalii olimpice: 28, 26, 24, 22, 20.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

22.	Completează tabelul, identificînd numele și prenumele sportivilor din republica noastră care, în cadrul unei ediții a Jocurilor Olimpice de vară, au cucerit cîte două medalii, indicînd valoarea medaliei, proba de sport, anul și orașul desfășurării ediției.					L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7
	Nr. crt.	Numele, prenumele sportivilor	Proba sportivă	Valoarea medaliei	Anul și orașul desfășurării Jocurilor Olimpice		
	1.			1. 2.			
	2.			1. 2.			
23.	Identifică, prin încercuirea literei, probele de sport la care sportivii moldoveni n-au participat la Jocurilor Olimpice de vară: a – atletism; b – baschet; c – box; d – volei; e – handbal; f – înot; g – haltere; h – canotaj; i – tenis de masă.					L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
24.	În partea dreaptă a tabelului scrie denumirea succintă a exercițiilor fizice care contribuie la dezvoltarea calităților motrice respective.					L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
	Calitățile motrice		Exercițiile fizice				
	1. Forța.	1.					
	2. Rezistența.	2.					
	3. Viteza.	3.					
	4. Îndemînarea.	4.					
	5. Suplețea.	5.					
25.		Sportiva din imagine este o personalitate marcantă în sportul moldovenesc. Scrie un succint minieseu despre această sportivă _____ _____ _____ _____ _____.				L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
26.	Definește noțiunea de sport: _____ _____ _____ Din această definiție identifică, scriind, cuvintele-cheie ale acesteia: _____ _____ _____.					L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
27.	Completează enunțul. Veaceslav Gojan a fost unicul sportiv moldovean care a cucerit medalia de _____ la _____ în cadrul Jocurilor Olimpice de vară, desfășurate în anul _____ în orașul _____.					L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

28.	Din șirul testelor motrice propuse, identifică, încercuind litera testului respectiv prin intermediul căruia poate fi evaluat gradul dezvoltării vitezei și coordonării mișcărilor: 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) aplecarea înainte, stînd pe banca de gimnastică.	L 0 1	L 0 1
29.	 <p>Scrie denumirea pozițiilor reflectate în desenele:</p> <p>a - _____</p> <p>b - _____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
30.	<p>Scrie, în cuvinte proprii, de care doi factori principali depinde învățarea operativă a tehnicii sportive a diferitor procedee, acțiuni, combinații motrice:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2