

Numărul de participare

\_\_\_\_\_  
Nume, prenume

\_\_\_\_\_  
Instituția de învățămînt

\_\_\_\_\_  
Raionul



**OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ**  
**Ediția a XIV, 12-14 mai 2017, or. Vadul lui Vodă, mun. Chișinău**

**TEST DE COMPETENȚE COGNITIVE**

**Clasa a XII-a**

**Timp alocat - 90 minute**

**Instrucțiuni pentru elev:**

- Rechizite și materiale permise: pix de culoare albastră, creion.
- Citiște cu atenție fiecare item și enunț efectuînd operațiile solicitate.
- Se interzice strict copiatul și consultările.
- Lucrează independent, cu acuratețe.

***Îți dorim mult succes!***

Evaluatorul I - \_\_\_\_\_ Scor acordat \_\_\_\_\_ Semnătura \_\_\_\_\_  
(numele, prenumele)

Evaluatorul II - \_\_\_\_\_ Scor acordat \_\_\_\_\_ Semnătura \_\_\_\_\_  
(numele, prenumele)

**Scor maxim prognozat – 100 puncte**

**Scor final acordat - \_\_\_\_\_ puncte**

Coordonatorul grupului de evaluatori – Sava Panfil, conf. univ., - \_\_\_\_\_  
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport (semnătura)

**SUBIECTUL I. Cunoștințe/competențe cognitive conceptuale (generale) (47 puncte)**

**Sarcina pentru subiectul nr. 1.**

Nr. crt.	I t e m i   ș i   e n u n ț u r i	Scor acordat de evaluatori	
		I	II
1.	Din șirul factorilor propuși: <b>vârsta, sexul, alimentația, exercițiul fizic, somnul, baia și masajul</b> , identifică factorul prioritar care influențează condiția fizică a omului, argumentând propria opțiune. <i>Răspuns.</i> Factorul prioritar îl consider: - _____ <i>Argument:</i> _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
2.	Completează definiția. Cultura fizică recreativă, fiind parte componentă a culturii fizice reprezintă _____, realizată prin _____, în scopul _____ în procesul _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
3.	Schematic reflectă formele (modalitățile) de practicare a exercițiilor fizice, care sunt parte a culturii fizice recreative. <i>Răspuns:</i> <p align="center"><b>Cultura fizică recreativă</b></p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
4.	Caracterizează noțiunea „ <b>pauza dinamică</b> ” prin 5 enunțuri care vor reflecta: 1. Importanța - _____ 2. Conținutul - _____ 3. Durata - _____ 4. Periodicitatea - _____ 5. Finalitatea - _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
5.	Explică, cum înțelegi, cuvântul <b>sedentarism</b> . <i>Răspuns:</i> <b>Sedentarism</b> - _____ Încercuind o literă vei afirma dacă sedentarismul este un fenomen: <b>a</b> – pozitiv sau <b>b</b> – negativ.	L 0 1 2	L 0 1 2
6.	Meditează și argumentează afirmația: baia cu aburi (sauna) este un bun antrenament pentru organismul uman. <i>Răspuns. Argument:</i> _____ Scrie denumirea a patru sisteme ale organismului uman care sunt influențate cel mai mult în timpul frecventării saunei. <i>Răspuns.</i> 1 - _____ 2 - _____ 3 - _____ 4 - _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6



7.	Completează enunțul. Sunt cunoscute următoarele procedee de bază ale masajului: 1 - _____;                      2 - _____; 3 - _____;                      4 - _____.	L 0 1 2	L 0 1 2
8.	Din lista propusă de cuvinte: <i>fesele, regiunea lombară, labele picioarelor, abdomenul, mâinile, gamba, gâtul, cutia toracică</i> – subliniază cu o linie neîntreruptă partea corpului cu care începe, iar cu o linie întreruptă partea corpului cu care finalizează automasajul.	L 0 1 2	L 0 1 2
9.	Scrive motto-ul care reflectă influența universală a alergării asupra omului, motto zugrăvit vizibil într-o stâncă de piatră în Grecia Antică: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
10.	Identifică, încercuind litera, care indică vârsta omului longeviv: <b>a</b> – 80 ani; <b>b</b> – 90 ani; <b>c</b> - 95 ani; <b>d</b> – 100 ani; <b>e</b> – mai mult de 100 ani.	L 0 1	L 0 1
11.	Explică, în cuvinte proprii, ce semnifică <b>hipodinamia</b> , enumerând trei consecințe a acesteia asupra sănătății omului. <i>Răspuns: hipodinamia</i> semnifică _____ _____ <i>Consecințe:</i> 1 _____ 2 _____ 3 _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
12.	Noțiunea „cultura fizică recreativă” se asociază cu expresia „odihna activă a omului”. Comentează, în trei propoziții, cum înțelegi contextul „odihna activă a omului”. <i>Răspuns:</i> 1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
13.	Succint descrie un enunț despre practicarea exercițiilor fizice, sportului pentru sănătate de către personalități ilustre, din diferite timpuri și domenii profesionale, căror, finalmente, exersarea fizică le-a stimulat creativitatea propriei munci. <i>Răspuns:</i> _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
14.	Identifică, din șirul cuvintelor de reper propuse, cuvintele corespunzătoare, cu care vei completa spațiile libere ale enunțului: Este foarte important ca elevul să conștientizeze că pe parcursul zilei, munca intelectuală trebuie să fie alternată numaidecât cu _____, care constituie un remediu _____ și eficace în profilaxia _____ cauzate de _____. <i>Cuvinte de reper: odihnă civilizată, odihnă activă, odihnă pasivă, odihnă mixtă, gripă, anghină, oboseală, hipodinamie, curativ, bolilor.</i>	L 0 1 2	L 0 1 2
15.	<b>Obezitatea</b> , în societatea contemporană, devine o problemă gravă de care suferă atât maturii, cât și elevii. Identifică și scrie: a) două cauze care provoacă obezitatea omului/elevului contemporan: 1. _____ 2. _____ b) două soluții care ar ajuta omul să evite acest fenomen negativ: 1. _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

	2. _____.																																																																				
<b>SUBIECTUL II. Cunoștințe/competențe cognitive speciale (29 puncte)</b>																																																																					
<b>Sarcina pentru subiectul nr. 2.</b>																																																																					
16.	Completează enunțul. Pentru a dezvolta calitățile motrice sau pentru a învăța și perfecționa tehnica sportivă a exercițiilor fizice cea mai accesibilă și frecvent folosită metoda, este metoda - _____.	L 0 1 2	L 0 1 2																																																																		
17.	Citește atent sugestia, alcătuind și scriind terminologic corect, un exercițiu fizic, efectuat la 4 numere, care va contribui atât la dezvoltarea supleței, cât și la dezvoltarea forței musculare a unor segmente (părți) corporale, pe care trebuie să le identifice. <i>Răspuns. P.i.- ?- _____</i> 1 - ? - _____ 2 - ? - _____ 3 - ? - _____ 4 - ? - _____ Segmentele (părțile) corporale antrenate în scopul dezvoltării: a) supleței - _____ b) forței musculare - _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7																																																																		
18.	Identifică, bifând probele sportive, căror corespund acțiunile motrice enumerate în rubrica a doua a tabelului.	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																																																																		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Nr. crt.</th> <th>Acțiuni motrice</th> <th>Atletism</th> <th>Volei</th> <th>Gimnastica</th> <th>Baschet</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Dribling</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Faza de zbor</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Bătaia</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Lovitura de atac</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Aruncarea</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Aterizarea</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Săritura</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8.</td> <td>Tracțiuni</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9.</td> <td>Elanul</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nr. crt.	Acțiuni motrice	Atletism	Volei	Gimnastica	Baschet	1	2	3	4	5	6	1.	Dribling					2.	Faza de zbor					3.	Bătaia					4.	Lovitura de atac					5.	Aruncarea					6.	Aterizarea					7.	Săritura					8.	Tracțiuni					9.	Elanul						
Nr. crt.	Acțiuni motrice	Atletism	Volei	Gimnastica	Baschet																																																																
1	2	3	4	5	6																																																																
1.	Dribling																																																																				
2.	Faza de zbor																																																																				
3.	Bătaia																																																																				
4.	Lovitura de atac																																																																				
5.	Aruncarea																																																																				
6.	Aterizarea																																																																				
7.	Săritura																																																																				
8.	Tracțiuni																																																																				
9.	Elanul																																																																				
19.	Completează enunțul. În urma testării motrice, desfășurate în luna _____ 2016, gradul pregătirii mele fizice, conform standardelor stabilite pentru elevii Republicii Moldova, a fost apreciat cu calificativul _____, fapt înregistrat în fișa _____ elevului.	L 0 1 2	L 0 1 2																																																																		
20.	Identifică ce calități motrice, mușchi, organe și sisteme ale organismului uman antrenează alergarea la distanța 1000m.  <i>R Ă S P U N S:</i>  <i>Calități motrice:</i> _____ <i>Mușchi:</i> _____ <i>Organe:</i> _____ <i>Sisteme:</i> _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4																																																																		

21.	<p>Citește atent enunțul. Performanța elevului la săritură în lungime cu elan depinde de gradul dezvoltării calităților motrice manifestate în fiecare fază a săriturii. Identifică calitățile motrice manifestate în dependență de fazele săriturii:</p> <p style="text-align: center;"><i>R A S P U N S:</i></p> <p>Faza nr. 1 – <i>elanul</i> - _____</p> <p>Faza nr. 2 – <i>bătaia</i> - _____</p> <p>Faza nr. 3 – <i>zborul</i> - _____</p> <p>Faza nr. 4 – <i>aterizarea</i> - _____</p>	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
4	4		

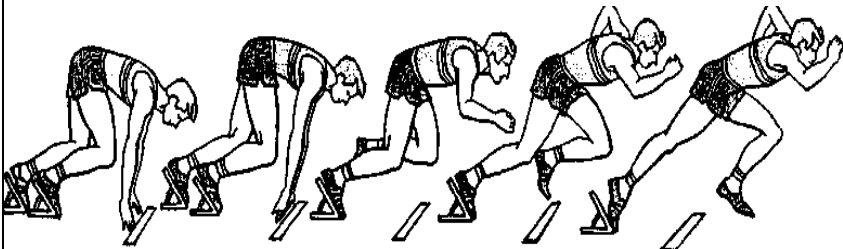
**SUBIECTUL III. Terminologia sportivă (14 puncte)**

**Sarcina pentru subiectul nr. 3.**

22.	<p>Scrie, sub fiecare imagine, denumirea poziției respective:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>a) _____                      b) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L	L
		0	0
		1	1
2	2		

23.	<p>Completează enunțul. În imagini este reflectat exercițiul fizic numit _____, care se efectuează, ca regulă, la _____, din poziția _____.</p> <p>Acest exercițiu, concomitent, dezvoltă _____ brațelor, precum și mușchii: _____.</p> <p>_____.</p> <p>Suplimentar, exersarea acestui exercițiu contribuie și la educarea următoarelor calități psihologice: _____.</p> <p>_____.</p>	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
		6	6
		7	7
8	8		

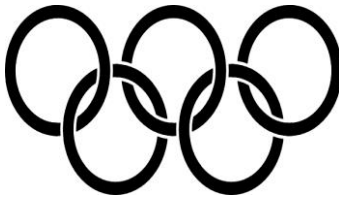

24.	<p>Analizează și scrie cum se numește acțiunea motrice (faza) reflectată în imaginile de mai jos.</p> <p><i>Răspuns:</i> _____.</p>	L	L
		0	0
		1	1
2	2		



25.	<p>Describe, conform terminologiei sportive, poziția inițială din care se efectuează testele reflectate în graficul T.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Teste motrice</th> <th style="text-align: center;">Poziția inițială</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.</td> <td>P.i.- _____ _____</td> </tr> <tr> <td>2. Aplecarea înainte</td> <td>P.i.- _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>	Teste motrice	Poziția inițială	1. Ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.	P.i.- _____ _____	2. Aplecarea înainte	P.i.- _____ _____	L	L
		Teste motrice	Poziția inițială						
		1. Ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.	P.i.- _____ _____						
2. Aplecarea înainte	P.i.- _____ _____								
0	0								
1	1								
2	2								

**SUBIECTUL IV. Mișcarea olimpică națională și internațională (10 puncte)**

*Sarcina pentru subiectul nr. 4.*

26.		Identifică ce reprezintă simbolul din imaginea alăturată: _____ _____ _____ Scrie denumirea obiectului, care face parte din atributivul olimpic, pe care se regăsește acest simbol: _____.	L 0 1 2	L 0 1 2
27.	Completează spațiile libere ale minieseuului. Primele Jocuri Olimpice antice s-au desfășurat în anul ____ - î.e.n. Renașterea Jocurilor Olimpice moderne de vară au avut loc în anul _____. Primele Jocuri Olimpice de iarnă s-au desfășurat în anul _____. Mișcarea olimpică internațională este condusă de organul - _____, iar mișcarea olimpică națională este dirijată de organul - _____. Sportivii din Republica Moldova participă la Jocurile Olimpice de vară începând cu anul 19___. Până în prezent sportivii noștri au participat la ___ ediții a Jocurilor Olimpice de vară. Cel mai titrat sportiv moldovean, participant la ___ ediții a Jocurilor Olimpice de vară este _____, care are în palmaresul său ___ medalii olimpice, dintre care: de aur ____, de argint _____. Prima medalie olimpică de _____, obținută de sportivul nostru, în anul 1960, a fost cucerită de _____, la proba sportivă _____.		L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
28.		Meditează și scrie răspunsuri succinte la următoarele întrebări: 1. Ce reprezintă imaginea alăturată? - _____ _____ 2. Cine este autorul simbolului din imagine? - _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2