

Numărul de participare

Nume, prenume

Instituția de învățământ

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 IX-a**

**Timp alocat - 90 minute**

**Instrucțiuni pentru elev:**

- Rechizite și materiale permise: pix de culoare albastră, creion.
- Citiște cu atenție fiecare item și enunț efectuând 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**

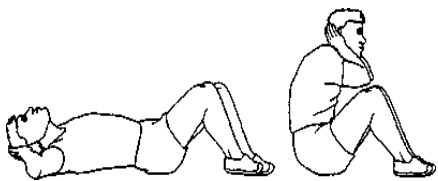
**Scor final acordat - \_\_\_\_\_ puncte**

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

**SUBIECTUL I. Cunoștințe/competențe cognitive conceptuale (generale) (29 puncte)**

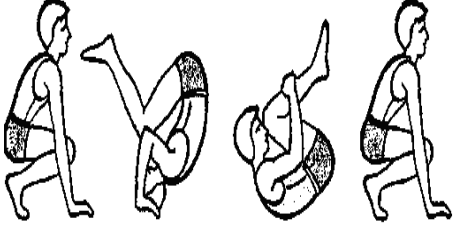
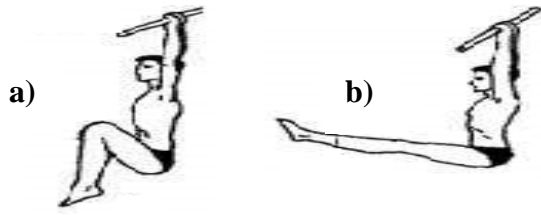
**Sarcina pentru subiectul nr. 1.**

Nr. crt.	I t e m i   ș i   e n u n ț u r i	Scor acordat de evaluatori	
		I	II
1.	Explică, prin cuvinte proprii, cum înțelegi noțiunea „regim motric săptămânal”. Regim motric săptămânal - _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
2.	Completează enunțul. Caracteristicile de bază ale efortului fizic sunt considerate: a - _____ și b - _____, prima caracteristică semnifică _____, iar a doua _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
3.	Identifică și scrie cuvintele-cheie ale definiției „sănătatea omului”: - _____ _____.	L 0 1 2	L 0 1 2
4.	Scrie două componente ale modului de viață sănătos, care sunt în corelare cu disciplina de studii <i>Educație fizică</i> : a) _____ b) _____	L 0 1 2	L 0 1 2
5.	Comentează noțiunea „mod sănătos de viață”: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
6.	Explică, în cuvinte proprii, esența noțiunii „odihna activă a omului”: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
7.	Completează enunțul. Importanța călirii organismului uman rezidă în _____ _____, fapt ce sporește rezistența lui la diverse _____.	L 0 1 2	L 0 1 2
8.	În baza formulei Kervonen determină pulsul (tău) individual mediu de antrenament. Algoritmul sarcinii: scrie formula, introdu în formulă indicii personali, efectuează operațiunile matematice respective, scrie rezultatul final, care va indica pulsul (tău) individual mediu de antrenament. P. ind.med.antr. = _____ = _____ = _____ _____ = _____.	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
9.	Explică, în proprii cuvinte, cum înțelegi expresia „dezvoltarea fizică armonioasă a omului”: _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
10.	Completează definiția noțiunii „îndemânare”. Îndemânarea este capacitatea omului _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2

11.	Completează enunțul. Prin intermediul normelor motrice de învățământ, susținute de elev pe parcursul anului școlar se determină gradul _____,indicii cărora sunt introduși în fișa „_____”.	L 0 1 2	L 0 1 2
<b>SUBIECTUL II. Cunoștințe/competențe cognitive speciale (20 puncte)</b> <i>Sarcina pentru subiectul nr. 2.</i>			
12.	Completează enunțul. În urma testării motrice, desfășurate în luna _____2016, gradul pregătirii mele fizice, conform standardelor stabilite pentru elevii Republicii Moldova, egalează cu calificativul _____, fapt înregistrat în _____elevului.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
13.	În imagini este reflectat testul motric „ridicarea trunchiului din culcat dorsal”. Conform cerințelor unificate pentru elevii din Republica Moldova, în imagini se observă o greșeală pe care trebuie să o identifiți: _____ _____ _____.	L 0 1 2	L 0 1 2
			
14.	Describe tehnica efectuării elanului a săriturii în lungime: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
15.	În dependență de jocul sportiv practicat în cadrul lecțiilor de educație fizică (în școala ta), scrie trei procedee tehnice care, practic, constituie esența jocului respectiv: • Jocul sportiv - _____ Procedeul nr. 1 - _____ Procedeul nr. 2 - _____ Procedeul nr. 3 _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
16.	Scrie denumirea a două teste antropometrice și rezultatele acestora, înregistrate în urma măsurărilor din luna septembrie 2016, care caracterizează propria ta dezvoltare fizică: 1. _____ 2. _____	L 0 1 2	L 0 1 2
17.	Completează graficul T, identificînd fazele fiecărei acțiuni motrice. FAZELE: alergare de viteză 60 m      săritura în lungime cu elan 1. _____      1. _____ 2. _____      2. _____ 3. _____      3. _____ 4. _____      4. _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
18.	Scrie, două exerciții fizice, efectuate pe loc, fără obiecte, care contribuie la dezvoltarea supleței în coloana vertebrală: 1. _____ 2. _____ Identifică testul motrice prin intermediul căruia poate fi evaluată suplețea corpului elevului: _____ _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3



**SUBIECTUL III. Terminologia sportivă (21 puncte)**

**Sarcina pentru subiectul nr. 3.**

19.	<p>Completează enunțul. Exercițiul din imaginile alăturate face parte din compartimentul _____ a programei curriculare de educație fizică. Prima și ultima imagine reflectă poziția _____, iar a doua și a treia imagine reflectă acțiunea care se numește - _____.</p> 	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3						
20.	<p>Scrive sub fiecare imagine denumirea poziției reflectate în fig. <b>a)</b>, <b>b)</b>.</p>  <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4						
21.	<p>Din șirul termenilor sportivi identifică, încercuind litera, termenii ce fac parte din atletism: <b>a</b> – săritura cu sprijin, <b>b</b>- rostogolirea înainte, <b>c</b> - genuflexiuni, <b>d</b> –alergare 60m, <b>e</b> – tracțiuni, <b>f</b> – lansarea din start, <b>k</b> - fitness, <b>l</b> – sărituri cu coarda.</p>	L 0 1 2	L 0 1 2						
22.	<p>Scrive patru noțiuni, alcătuite dintr-un singur cuvânt sau din două cuvinte întâlnite în practica educației fizice școlare, definind, la alegere, una din acestea:</p> <p>1- _____, 2- _____,</p> <p>3- _____, 4- _____,</p> <p>Definiția noțiunii „_____”:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8						
23.	<p>Describe, conform terminologiei sportive, poziția inițială din care se efectuează testele reflectate în graficul <b>T</b>.</p> <table border="1" data-bbox="239 1579 1292 1792"> <thead> <tr> <th data-bbox="239 1579 710 1624">Teste motrice</th> <th data-bbox="710 1579 1292 1624">Poziția inițială</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="239 1624 710 1713">1. Săritura în lungime de pe loc</td> <td data-bbox="710 1624 1292 1713">P.i.- _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="239 1713 710 1798">2. Alergare de suveică 3x10m</td> <td data-bbox="710 1713 1292 1798">P.i.- _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>	Teste motrice	Poziția inițială	1. Săritura în lungime de pe loc	P.i.- _____ _____	2. Alergare de suveică 3x10m	P.i.- _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
Teste motrice	Poziția inițială								
1. Săritura în lungime de pe loc	P.i.- _____ _____								
2. Alergare de suveică 3x10m	P.i.- _____ _____								

## SUBIECTUL IV. Mișcarea olimpică națională (30 puncte)

### Sarcina pentru subiectul nr. 4.

24.	<p><b>Citește afirmațiile și identifică</b> prin încercuirea literei <b>A</b> răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei <b>F</b> răspunsurile false.</p> <p>1. <b>A F</b> - Comitetul Național Olimpic și Sportiv al Republicii Moldova a fost fondat în anul 1990.</p> <p>2. <b>A F</b> - Activitatea Academiei Naționale Olimpice, agențiilor teritoriale olimpice din Republica Moldova este dirijată de Comitetul Internațional Olimpic.</p> <p>3. <b>A F</b> - Primele participări ale sportivilor moldoveni al Jocurile Olimpice de vară datează cu anul 1964.</p> <p>4. <b>A F</b> - Actualmente, Președintele Comitetului Național Olimpic și Sportiv al Republicii Moldova este Nicolae Juravschi, care este și Președintele Asociației olimpiceilor din țara noastră.</p> <p>5. <b>A F</b> - Autorul siglei oficiale a Comitetului Național Olimpic și Sportiv al Republicii Moldova este Nicolai Ambrosi.</p> <p>6. <b>A F</b> - Sportivii din Republica Moldova, participând la multiple ediții a Jocurilor Olimpice de vară au cucerit șase medalii de aur.</p> <p>7. <b>A F</b> - Din cauza iernilor „blânde” care au loc în Republica Moldova, sportivii noștri nu participă la Jocurile Olimpice de iarnă.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
25.	<p>Completează enunțul. Tudor Casapu este deținător al medaliei de _____, obținută la Jocurile Olimpice de vară din anul _____, desfășurate în or. _____ . Actualmente el exercită funcția de _____.</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
26.	<p>Identifică, încercuind numărul medaliilor de aur și de argint cucerite de sportivii din republica noastră la Jocurile Olimpice de vară, începând cu anul 1960 până în prezent: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-20-28-35-50.</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
27.	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>Meditează și scrie răspunsuri succinte la următoarele întrebări:</p> <p>1. Ce reprezintă imaginea alăturată? - _____</p> <p>_____.</p> <p>2. Cine este autorul simbolului din imagine? - _____</p> <p>_____.</p> <p>• Completează enunțul. Simbolul alăturat a fost adoptat în anul _____ de către _____.</p> <p>_____.</p> </div> </div>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
28.	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>Persoana din imagine este o personalitate marcantă în sportul moldovenesc. Scrie un succint minieseu despre acest personaj, reflectând repere semnificative despre cariera sportivă, precum și despre activitatea profesională actuală:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </div> </div>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6