

Numărul de participare

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

\_\_\_\_\_  
Instituția de învățămînt

\_\_\_\_\_  
Raionul



**OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ**  
Ediția a XV, 18 mai 2018, 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 – 80 puncte**

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




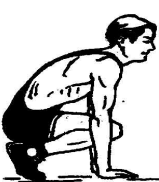

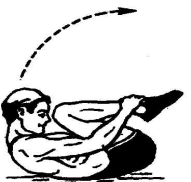


Coordonatorul grupului de evaluatori – Sava Panfil, conf. univ., - \_\_\_\_\_  
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport (semnătura)

# 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 enunțul. Mijlocul de bază al educației fizice este considerat _____, fiindcă, acesta contribuie la dezvoltarea următoarelor calităților motrice de bază: a) _____; b) _____; c) _____; d) _____; e) _____.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
3.	Identifică, prin încercuirea literei, formele educației fizice cu caracter recreativ, care pot fi practicate în familie. a) gimnastica matinală; b) antrenamentul sportiv lejer; c) turismul familial; d) plimbarea; e) competiția sport.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
4.	Completează enunțul. Activitatea omului/elevului contemporan e lipsită de mișcări active și eforturi musculare pronunțate. Din punct de vedere științific acest fenomen se numește _____, popular numit „_____”, care dereglează _____ fizică și _____ a omului.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
5.	Definiți noțiunea „cultura fizică recreativă”: _____ _____ _____ _____ Din definiția scrisă extrage cinci cuvinte-cheie de bază: _____ _____ _____.	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
6.	Scrie, cu ce procedeu începe și finalizează masajul corpului uman? _____ _____	L 0 1	L 0 1
7.	Completează enunțul. Nutriția corporală poate fi determinată prin formula Quettele, care reprezintă _____. Completează formula respectivă în baza căreia vei determina indicele Quettele a propriului corp. <b>I</b> = _____ = _____ = _____ = _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
8.	Explică, prin cuvinte proprii, esența noțiunii „hipodinamie” _____ _____, identificând două consecințe negative ale acesteia asupra sănătății omului: 1 - _____ 2 - _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

9.	Stabilește corespondența, unind prin săgeți tipul stresului cu factorii (situațiile) care îl provoacă. Tipuri de stres: a) sociali b) fizici c) interpersonal d) fiziologici	Factorii provocători: a) supraoboseală, emoțiile; b) șomajul, catastrofele naturale, războaiele; c) zgomotul, aerul poluat; d) decesul unei persoane apropiate, divorțul.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
10.	Scrie 3 enunțuri adresate colegului tău pentru ași menține condiția fizică pe parcursul întregii vieți, utilizând următoarele cuvinte de reper: alimentație, activitate motrică, droguri. 1. _____ 2. _____ 3. _____		L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
11.	Demonstrează prin trei argumente necesitatea practicării culturii fizice recreative pentru elevii din ciclul liceal: a) _____ b) _____ c) _____		L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
12.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei <b>A</b> răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei <b>F</b> răspunsurile false. 1. <b>A F</b> - Longevitatea - fenomen biologic și social caracterizat printr-o durată a vieții omului mult mai redusă decât cea medie. 2. <b>A F</b> - Longevitatea omului este asigurată de respectarea modului de viață sănătos.		L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
13.	<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 evita acest fenomen negativ: 1. _____ 2. _____.		L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
<b>SUBIECTUL II. Cunoștințe/competențe cognitive speciale (33 puncte)</b>				
<b>Sarcina pentru subiectul nr. 2.</b>				
14.	Scrie cum se numește poziția inițială din care se efectuează testul motrice care evaluează elasticitatea în coloana vertebrală: _____.		L 0 1	L 0 1
15.	Încercuiește litera care reflectă calitățile motrice solicitate elevului în efectuarea săriturii în lungime cu elan prin procedeul „picioarele îndoite”: a) viteza; b) forța explozivă; c) îndemânarea;	d) rezistența aerobă; e) suplețea; f) încredere în sine.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
16.	Identifică, încercuind litera răspunsului respectiv care dezvoltă semnificativ îndemânarea: a) alergare 30 m; b) răsturnare laterală; c) mers pe șipca băncii de gimnastică;		L 0 1	L 0 1
17.	Termenii: „sedentarism” și „hipodinamie” au aceleași efecte? Subliniază un răspuns: <b>da, nu, nu știu.</b>		L 0 1	L 0 1

18.	<p>Completează enunțul. Dintre sportivii moldoveni, campioni olimpici au devenit:</p> <p>a) la haltere - _____;</p> <p>b) la fotbal - _____.</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
19.	<p>Vizavi de literele <b>a, b, c</b> scrie denumirea exercițiilor acrobatice prezentate în imaginile de mai jos, iar vizavi de literele <b>d, e, f</b> scrie calitatea motrică de bază dezvoltată în timpul exersării elementelor respective:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>a) _____ ; b) _____ ; c) _____</p> <p>d) _____ ; e) _____ ; f) _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
20.	<p>Succint, scrie în ce rezidă esența fișei „Pașaportul sănătății elevului”:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
21.	<p>Scrie denumirea poziției inițiale și denumirea acțiunii motrice reflectate în desen, precum și calitatea motrice dominantă solicitată în efectuarea acestei acțiuni.</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">     </div> <p>Poziția inițială: _____</p> <p>Acțiunea motrice: _____</p> <p>Calitatea motrice: _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
22.	<p>Explică importanța testării motrice a elevilor la începutul și la sfârșitul anului de învățămînt:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
23.	<p>Completează enunțul. Actualmente, Republica Moldova se mândrește cu cei ___ de sportivi, care participând la Jocurile Olimpice de vară, în perioada anilor 1960 - 2012, au cucerit ___ de medalii olimpice, dintre care ___ de aur, ___ de argint, ___ de bronz.</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
24.	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <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> </div> </div>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4