

Numărul de participare

Nume, prenume

Instituția de învățămînt

Raionul

OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ
Ediția a XVI, 10 mai 2019, 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 – 70 puncte

Scor final acordat - _____ puncte

Cunoștințe/competențe cognitive generale și speciale (70 puncte)

Nr.	I t e m i	Scor	
		L	L
1.	Completează definiția noțiunii „viteza mișcării”. Viteza este capacitatea omului _____ _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
2.	Identifică, încercuind litera răspunsului, exercițiile fizice care contribuie la dezvoltarea vitezei mișcărilor: a - genuflexiuni – 150 repetări; b - alergare pe loc cu ridicarea înaltă a genunchilor – 15 sec; c - alergare 15 m; d – alergare – 5 min; e - poziția stând, 10 aplecări înainte.	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
3.	Succint, caracterizează noțiunea „condiția fizică generală a omului” _____ _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
4.	Condiția fizică a omului este influențată de un șir de factori. Succint, caracterizați următorii factori: 1. Vârsta - _____ _____ _____ 2. Sexul /Genul _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
5.	Definește noțiunea: „ <i>sport</i> ”: _____ _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
6.	Explică esența noțiunii: „cultura fizică recreativă”: _____ _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
7.	Alcătuiește două obiective referitoare la educația fizică în familie. 1. _____ _____ 2. _____ _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
8.	Comentează, cum înțelegi, termenul „hipodinamie”. Hipodinamie - _____ _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
9.	Sedentarismul și hipodinamia, sunt fenomene cu același impact asupra sănătății omului? Încercuiește răspunsul: da, nu.	0	0
		1	1

10.	Identifică 4 sisteme ale organismului uman care sunt influențate semnificativ în procesul aflării în baia de aburi: a - _____; b - _____; c - _____. d - _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
11.	Completează, în spațiile libere, lista componentelor a condiției fizice generale a omului: 1. Rezistența cardiovasculară; 5. _____ 2. _____; 6. _____ 3. _____; 7. Compoziția tisulară. 4. Flexibilitatea	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
12.	Completați schema principiilor de care depinde, în mare măsură, condiția fizică a omului. <div style="text-align: center;"> <p>Condiția fizică a omului</p> </div>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
13.	Argumentează, prin două enunțuri, importanța practicării sportului pentru tine, din punct de vedere dezvoltativ. 1. _____ 2. _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
14.	Completează enunțul. La baza odihnei active a omului se află _____ _____	L 0 1	L 0 1
15.	Utilizând formula Quettele ($I = P/L$) determină raportul dintre propria masă corporală și înălțimea corpului tău. $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}} =$	L 0 1 2	L 0 1 2
16.	Explică, cum înțelegi noțiunea „longivitatea omului”, identificând factorul prioritar care contribuie la prelungirea vieții umane: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
17.	Completează enunțul. Condiția fizică a omului depinde de următorii factori prioritari: 1 - _____; Însă cel mai important factor din 2 - _____; acești trei îl consider _____ 3 - _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
18.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false. 1. A F - activitatea motrică este parte componentă a modului de viață sănătos; 2. A F - exercițiul fizic are nu numai impact dezvoltativ dar și educativ; 3. A F - organismul călit al omului poate rezista numai la temperaturi scăzute; 4. A F - condiția fizică a omului depinde de masa corporală a omului;	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

19.	Descrie tehnica executării testului motric: „ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal, timp 30 sec.”: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3												
20.	Completează graficul T. <table border="1" data-bbox="239 291 1268 571"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="239 291 1268 369">Scrie numele și prenumele sportivilor din Republica Moldova, precum și proba de sport practică de ei, care au cucerit:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="239 369 750 414">două medalii olimpice</td> <td data-bbox="750 369 1268 414">două medalii olimpice de aur</td> </tr> <tr> <td data-bbox="239 414 750 459"> </td> <td data-bbox="750 414 1268 459"> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="239 459 750 504"> </td> <td data-bbox="750 459 1268 504"> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="239 504 750 548"> </td> <td data-bbox="750 504 1268 548"> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="239 548 750 582"> </td> <td data-bbox="750 548 1268 582"> </td> </tr> </table>	Scrie numele și prenumele sportivilor din Republica Moldova, precum și proba de sport practică de ei, care au cucerit:		două medalii olimpice	două medalii olimpice de aur									L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
Scrie numele și prenumele sportivilor din Republica Moldova, precum și proba de sport practică de ei, care au cucerit:															
două medalii olimpice	două medalii olimpice de aur														
21.	Explică, ce semnifică termenul ”Olimpiada”? _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2												