


OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ
Etapă republicană, 15-17 mai 2026, clasa a XII-a

Timp alocat - 120 minute


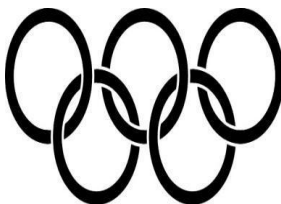
Mult succes!

Competențe cognitive conceptuale/generale și speciale (100 puncte)

Aspectele competențelor cognitive	Codul itemului	Itemi și enunțuri	S c o r	
			E - 1	E - 2
1.Cunoașterea și aplicarea terminologiei sportive.	1.1	<p>Describe, terminologic corect, poziția inițială (P.i.) a unui exercițiu fizic, alcătuit din 4 acte motrice, efectuarea căruia va contribui la dezvoltarea fizică generală.</p> <p>P.i. - _____</p> <p>1 - _____</p> <p>2 - _____</p> <p>3 - _____</p> <p>4 - _____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
	1.2	<p>Identifică trei exerciții acrobatice care pot fi efectuate din poziția inițială – sprijin ghemuit.</p> <p>1 - _____</p> <p>2 - _____</p> <p>3 - _____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
	1.3	<p>Enumeră cinci elemente/componente care întregesc săritura în lungime cu elan, procedeul ”extensie în spate”, evidențiind elementul/componentul de bază al acestei acțiuni motrice.</p> <p>Elemente/componente: 1 - _____,</p> <p>2 - _____, 3 - _____,</p> <p>4 - _____, 5 - _____</p> <p>Elementul/componentul de bază _____.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
2.Înțelegerea și interpretarea noțiunilor/ definițiilor domeniului culturii fizice	2.1	<p>- Explică esența noțiunii „rezistență musculară”.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>- Un exercițiu fizic simplu și accesibil, care dezvoltă rezistență musculară, este alergarea. Cu toate acestea, impactul alergării în scopul dezvoltării rezistenței generale depinde de dozarea corectă a efortului fizic. Folosind diferite unități de măsură a volumului efortului fizic, identifică:</p> <p>a) distanța (unitatea de măsură în metri) pe care trebuie să o</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5

		parcurgi - _____ m; b) cât timp (unitatea de măsură - în minute) trebuie să alergi? - _____ min.										
	2.2	Comentează noțiunea „ <i>condiție fizică</i> ”, dezvăluind semnificația acesteia pentru omul contemporan. Răspuns: _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3								
	2.3	Alege una dintre variantele de răspuns propuse (<i>pozitiv, negativ, îmi vine greu să răspund</i>) și notează-o în coloana B lângă fiecare fenomen, fapt, ce ar semnifica, în opinia ta, impactul asupra sănătății omului contemporan. <table><tr><td>A</td><td>B</td></tr><tr><td>FENOMENE</td><td>IMPACTE</td></tr><tr><td>1 - <i>HIPODINAMIE</i></td><td>1-</td></tr><tr><td>2 - <i>SEDENTARISM</i></td><td>2-</td></tr></table>	A	B	FENOMENE	IMPACTE	1 - <i>HIPODINAMIE</i>	1-	2 - <i>SEDENTARISM</i>	2-	L 0 1 2	L 0 1 2
A	B											
FENOMENE	IMPACTE											
1 - <i>HIPODINAMIE</i>	1-											
2 - <i>SEDENTARISM</i>	2-											
3.Cunoașterea impactului dezvoltativ al exercițiilor fizice asupra corpului uman.	3.1	<div></div> <p>În imaginea alăturată este fixată poziția inițială, din care: a) - poate fi efectuat exercițiul fizic: - _____ _____, b) - exersarea căruia, timp de 30 sec. dezvoltă calitățile motrice:- _____ _____ și c) - mușchii: _____</p> <p><i>Completează enunțul.</i></p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6								
	3.2	Identifică trei sisteme de organe care se dezvoltă semnificativ în urma practicării atletismului. 1 _____ 2 _____ 3 _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3								
	3.3	Alcătuiește un rezumat din două enunțuri succinte despre dezvoltarea fizică armonioasă a omului, explicând: a) esența acestuia; b) argumentând de ce exercițiul fizic este considerat factorul prioritar al dezvoltării fizice armonioase a corpului uman.? a) - _____ _____ _____ b) - _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5								

4. Argumentarea beneficiilor culturii fizice recreative în combaterea sedentarismului, fortificării/menținerii sănătății omului.	4.1	Analizează impactul sedentarismului asupra a două sisteme de organe, vital importante, pentru funcționarea optimă a organismului uman. 1. Sistemul muscular _____ 2. Sistemul cardiovascular _____ 	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
	4.2	Alcătuiește un rezumat din trei enunțuri relevante despre rolul culturii fizice recreative în: 1) - combaterea sedentarismului; 2 - fortificarea/menținerea sănătății omului/elevului; 3 – diminuarea stresului. 1- _____ 2- _____ 3- _____ 	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
5. Cunoașterea, analiza și interpretarea itemilor cu referire la Jocurile Olimpice de vară.	5.1	Completează enunțurile. 1. Prima ediție a Jocurilor olimpice antice s-a desfășurat în anul _____ î. H, iar a celor moderne , în anul _____. 2. În perioada anilor _____ sportivii moldoveni făcând parte din diferite formațiuni olimpice (<i>ex-sovietice, CSI, echipa olimpică națională</i>) au obținut în sumar ____ medalii olimpice, dintre care: de aur - ____; de argint - ____; de bronz - ____. 3. Primul Președinte al Comitetului Național Olimpic a fost ales jurnalistul sportiv - _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
	5.2	<div></div> 1. Ce reprezintă imaginea alăturată? _____ 	2 – Generalizează, printr-un enunț succint, esența cuvintelor din imagine. Răspuns: - _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3

5.3		În imagine este o sportivă remarcabilă din Republica Moldova. Completează tabelul de mai jos, identificând răspunsuri la itemii din coloana A, înregistrându-le în coloana B.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4									
	<table><tr><th>A - Itemi</th><th>B - Răspunsuri</th></tr><tr><td>Numele prenumele sportivei</td><td>_____</td></tr><tr><td>Probă sportivă practică</td><td>_____</td></tr><tr><td>Cea mai valoroasă competiție sportivă la care a participat, anul desfășurării</td><td>_____ _____</td></tr><tr><td>Cel mai valoros titlu în cariera sa sportivă</td><td>_____</td></tr></table>		A - Itemi	B - Răspunsuri	Numele prenumele sportivei	_____	Probă sportivă practică	_____	Cea mai valoroasă competiție sportivă la care a participat, anul desfășurării	_____ _____	Cel mai valoros titlu în cariera sa sportivă	_____	
A - Itemi	B - Răspunsuri												
Numele prenumele sportivei	_____												
Probă sportivă practică	_____												
Cea mai valoroasă competiție sportivă la care a participat, anul desfășurării	_____ _____												
Cel mai valoros titlu în cariera sa sportivă	_____												
5.4	<p>Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false.</p> <p><input type="checkbox"/> A - F – organizațiile olimpice teritoriale sunt structuri sportive subordonate federațiilor sportive naționale.</p> <p><input type="checkbox"/> A - F - primele Jocuri Olimpice antice au avut loc în anul 886 î.e.n.</p> <p><input type="checkbox"/> A- F - primele Jocuri Olimpice moderne s-au desfășurat la Paris, Franța.</p> <p><input type="checkbox"/> A - F – Tudor Casapu a fost ales primul președinte al Comitetului Olimpic Național al Republicii Moldova.</p>		L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4									
5.5	 1 – Identifică denumirea simbolul _____ _____	2 - Printr-un enunț relevant explică ce reprezintă imaginea alăturată? _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3									
5.6	<p>Enumără sportivii din Republica Moldova, care au devenit cam-pioni olimpici în cadrul Jocurilor Olimpice de vară.</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p> <p>3- _____</p> <p>4- _____</p> <p>5- _____</p>		L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6									

		6-_____																																						
	5.7	<p>Completează tabelul. Informația solicitată pentru completarea tabelului se referă la ultima ediție a Jocurilor Olimpice (J.O.) de vară. În coloanele tabelului vei scrie:</p> <p>1 - anul, orașul și țara desfășurării ultimei ediție a J.O. de vară;</p> <p>2 - numărul sportivilor moldoveni care au participat la ultima ediție a J.O.;</p> <p>3 - numărul probelor sportive olimpice la care sportivii moldoveni au obținut medalii olimpice;</p> <p>4.1. - identifică numele, inițialele sportivilor care au obținut medalii olimpice</p> <p>4.2 - vizavi de fiecare sportiv nominalizat scrie:</p> <p><i>a)</i> - valoarea medaliei olimpice obținute;</p> <p><i>b)</i> - proba de sport în care a evoluat.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13																																				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4.1</th> <th colspan="2">4.2</th> </tr> <tr> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th><i>a)</i></th> <th><i>b)</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Anul</i></td> <td></td> <td></td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td><i>Orașul</i></td> <td></td> <td>—</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td><i>Țara</i></td> <td>—</td> <td></td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	1	2	3	4.1	4.2						<i>a)</i>	<i>b)</i>	<i>Anul</i>			_____	_____	_____	<i>Orașul</i>		—	_____	_____	_____	<i>Țara</i>	—		_____	_____	_____				_____	_____	_____		
1	2	3	4.1	4.2																																				
				<i>a)</i>	<i>b)</i>																																			
<i>Anul</i>			_____	_____	_____																																			
<i>Orașul</i>		—	_____	_____	_____																																			
<i>Țara</i>	—		_____	_____	_____																																			
			_____	_____	_____																																			

<p>6. Aplicarea tehnicilor de autodiagnosticare a indicilor antropometrici, caracteristici dezvoltării fizice .</p>	<p>6.</p>	<p>A - Aplică formula Quetlet (Kettle) în scopul determinării raportului (I) dintre masa corporală și talia (înălțimea) propriului corp. <i>Finalmente</i>, raportând indicelui calculat la indiciile standard <i>formulează</i> o concluzie cu caracter de constatare.</p> <p>B - Identifică, în dependență de genul cărui aparții, indiciile standard, _____ ? ____.</p> <p style="text-align: center;">Algoritmul rezolvării itemului</p> <p>1 - Identifică formula Quetlet (Kettle), plasează în formulă, indicii antropometrici caracteristici propriului corp, efectuează calculul.</p> <p>I=</p> <p>2 -Raportează indiciul calculat la indiciile standard.</p> <p>3 – Analizează indicii raportați.</p> <p>4 - Formulează concluzia: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>
--	------------------	---	--	--