

OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ

Etapă republicană, 15-17 mai 2026, clasa a IX-a

Timp alocat - 120 minute

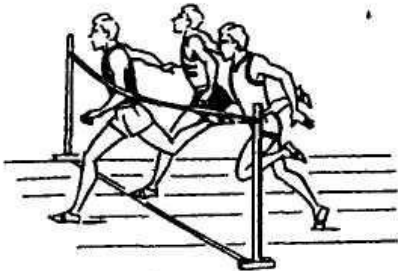
Mult succes!

Competențe cognitive conceptuale/generale și speciale (67 puncte)

Nr. crt.	Itemi și enunțuri	Scor	
		E - 1	E - 2
1.	Comentează, cum înțelegi noțiunea „sănătatea fizică a omului”._____	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
2.	Completează definiția : <i>Suplețea</i> este capacitatea omului_____	L	L
	_____	0	0
	<i>Viteza</i> este_____	1	1
	_____	2	2
3.	Comentează succint esența noțiunii „dezvoltarea fizică a omului”, indicând trei factori prioritari care contribuie la menținerea acesteia.	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
4.	Alcătuiește două enunțuri, utilizând noțiunile „ <i>activitate sedentară</i> ” și „ <i>activitate motrice</i> ”, prin care să evidențiezi impactul acestora asupra sănătății omului.	L	L
	1. _____	0	0
	_____	1	1
	2. _____	2	2
	_____	3	3
5.	Argumentează, în două enunțuri, importanța competițiilor în pregătirea sportivului de performanță.	L	L
	1. _____	0	0
	_____	1	1
	2. _____	2	2
	_____	3	3
	Explică, succint, la alegere, esența unuia dintre termenii: <i>sedentarism</i> ; <i>hipodinamie</i> .	L	L
		0	0

6.	_____	1	1
7.	<p>Describe o situație de apariție a stresului în activitatea ta competițională, identificând cauza și modalitatea de soluționare a acesteia.</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>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
8.	<p>Explică de ce practicarea de către om a exercițiului fizic și a sportului este considerată un remediu eficient pentru diminuarea stresului?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>
9.	<p>Argumentează și descrie prin două enunțuri, importanța calităților motrice în pregătirea sportivului.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>
10.	<p>Comentează cum înțelegi noțiunea „<i>alimentație rațională a sportivului</i>” și „<i>raportul dintre cele trei componente ale alimentației</i>”.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
11.	<p>Explică ce putem determina utilizând formula <i>Quetle</i> și ce putem evalua cu ajutorul acestui indice antropometric?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>
12.	<p>Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false.</p> <p>1. A F - Competiția sportivă determină gradul dezvoltării calităților motrice de bază ale sportivului.</p> <p>2. A F - Condiția fizică a omului depinde de masa corporală și înălțimea lui.</p> <p>3. A F - Alergarea la distanța de 3000 m este considerată probă prin care se evaluează rezistența anaerobă.</p> <p>4. A F - Omul longeviv se consideră persoana care a atins vârsta de 105 ani.</p> <p>5. A F - Rostogolirea înainte contribuie la dezvoltarea detentei.</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>
13.	<p>Comentează factorii care dăunează sănătății:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>

		3	3
14.	Describe tehnica efectuării testului motrice „ <i>alergare de suveică 3/10 m</i> ”. _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
15.	Serie trei factori prioritari care, în opinia ta, contribuie la menținerea sănătății sportivului. 1. _____ 2. _____ 3. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
16.	Completează enunțul. Primele Jocuri Olimpice contemporane s-au desfășurat la inițiativa _____. _____	L 0 1	L 0 1
17.	Identifică, încercuind litera sau numărul, care indică: - anul obținerii primei medalii olimpice de către sportivul din ex-RSSM la Jocurile Olimpice de vară: a-1960; b-1980; c-1968; d-1972; - numărul medaliilor olimpice de argint obținute de sportivi moldoveni: 8-9-10-11 - suma medaliilor olimpice obținute de sportivii moldoveni: 26-29-31	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
18.	Scrie denumirea completă a organizației sportive din Republica Moldova responsabile de dezvoltarea mișcării olimpice naționale și indică numele conducătorului acesteia. _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
19.	Identifică, prin încercuirea literei, în ce an au avut loc Primele Jocuri Olimpice contemporane: <i>a - 776 Î.H.; b-1896; c-1912.</i> _____	L 0 1	L 0 1
20.	Încercuiește cifra care indică calitățile motrice necesare elevului în alergarea la distanța de 60 m: 1- viteza; 5- perseverența; 2- forța explozivă; 6- insistența; 3- îndemânarea; 7- suplețea; 4- curajul; 8- încrederea în sine.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
21.	Exersând săritura în lungime de pe loc antrenăm următoarele calități motrice: _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2

22.	<p>Imaginea reflectă ultima fază a alergării la distanța 60 m. Denumeste această fază:</p>  <p>_____</p> <p>Cu care parte a corpului trebuie întretăiată panglica?</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
23.	<p>Scrie denumirea probei de sport pe care o practici: a) _____ și indică două calități motrice speciale dominante solicitate de acesta: b) _____. c) _____.</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
24.	<p>Selectează din șirul numerelor valorice: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 - numărul medaliilor de aur, de argint, de bronz, precum și numărul total al medaliilor obținute de sportivii Republicii Moldova la Jocurile Olimpice de vară.</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
25.	<p>Scrie numele și prenumele sportivilor moldoveni medaliați la Jocurile Olimpice de vară Paris 2024, indicând și proba sportivă practică:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4