


**OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ**  
**Etapa republicană, 16-18 mai 2025, clasa a XII-a**

*Timp de lucru – 120 minute*


*Mult succes!*

**Competențe cognitive conceptuale/generale și speciale (100 puncte)**

| Aspectele evaluării competențelor  | Godul itemului | I t e m i   ș i   e n u n ț u r i   | S c o r                         |                                 |
|--|----------------|---|---------------------------------|---------------------------------|
|  |                |   | E-1                             | E-2                             |
| <b>1. Cunoașterea și aplicarea terminologiei sportive.</b>                                 | <b>1.1</b>     | Denumeste, scriind terminologic corect, un exercițiu fizic preferat, alcătuit din 4 acte motrice, pentru dezvoltarea fizică generală.<br>P.i. - _____<br>1- _____<br>2- _____<br>3- _____<br>4- _____   | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5 | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5 |
|  | <b>1.2</b>     | Identifică două procedee tehnico-tactice cu referire la modulul curricular– “Baschet” (Jocuri sportive), succint explicând esența acestora.<br>1- _____<br>_____<br>_____<br>2- _____<br>_____<br>_____   | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4      | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4      |
|  | <b>1.3</b>     | Completează enunțurile.<br>1 - În Republica Moldova sunt recunoscute următoarele probe sportive naționale:<br>A - _____<br>B - _____<br>C - _____<br>2 - Cel mai popular sport național este considerat - _____   | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4      | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4      |
| <b>2. Înțelegerea și interpretarea noțiunilor/definițiilor domeniului culturii fizice.</b> | <b>2.1</b>     | Definește noțiunea: „ <b>rezistența musculară</b> ”, identificând, la alegere, două exerciții fizice, dozate în diverse unități de măsură (timp, distanță nr. de repetări etc.), exersarea căror contribuie la dezvoltarea acesteia.<br>Definiția: _____<br>_____<br>1- _____<br>_____<br>2- _____<br>_____ | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4      | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4      |

|   |     |   |                                      |                                      |
|---|-----|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
|   | 2.2 | Comentează noțiunea : “Hipodinamie”, reflectând:<br>➤ Esența - _____<br>_____<br>_____<br>➤ O consecință - _____<br>_____<br>_____<br>➤ Soluție importantă - _____<br>_____<br>_____  | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4           | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4           |
|   | 2.3 | Expresia terminologică: <b>cultura fizică</b> este noțiune sau definiție? Scrie răspunsul mai jos vizavi de expresia:<br><b>Cultura fizică</b> – este _____.  | L<br>0<br>1                          | L<br>0<br>1                          |
|   | 2.4 | Completează spațiile libere ale definiției noțiunii: “Cultura fizică recreativă”, evidențiind prin subliniere două expresii-cheie esențiale care, practic, constituie esența noțiunii vizate.<br><b>Cultura fizică recreativă</b> fiind parte componentă _____, reprezintă odihna activă a omului, realizată prin intermediul _____, sportului pentru _____ în scopul recuperării forțelor consumate _____. | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6 | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6 |
|   | 2.5 | În baza cunoașterii definiției noțiunii: “ <b>Exercițiul fizic</b> ”, constriște schematic algoritmul cuvintelor-cheie, care v-a reflecta esența definiției vizate.<br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px auto;"> <b>Exercițiul fizic</b> </div>  | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5      | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5      |
| 3. Cunoașterea și analiza conținutului testelor motrice, regulilor de executare a acestora. | 3.1 | <br>Răspuns - _____<br>_____<br>_____  | L<br>0<br>1                          | L<br>0<br>1                          |
|   |     | În imagine este fixată poziția inițială din care se efectuează testul motrice: „ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal”. Conform cerințelor în vigoare de executare a acestui test, în imagine, se observă o greșală care trebuie identificată, și corectată și scris răspunsul corect..   |                                      |                                      |

|  |     |  |                            |                            |
|--|-----|--|----------------------------|----------------------------|
|  | 3.2 | <p>Identifică testul motrice pe care îl consideri cel mai dificil pentru tine, indicând performanța-record personală înregistrată, totodată, evidențiind motivul și propund o soluție relevantă pentru îmbunătățirea acesteia.</p> <p>1-Denumirea succintă a testului: _____</p> <p>_____</p> <p>2-Performanța-record personală - _____</p> <p>_____</p> <p>3-Motivul – _____</p> <p>_____</p> <p>4-Soluție- _____</p> <p>_____</p>  | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 |
|  | 3.3 | <p>Completează enunțul: Testele motrice implementate, în practica educației fizice școlare a Republicii Moldova, rezidă în _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>   | L<br>0<br>1<br>2           | L<br>0<br>1<br>2           |
|  | 3.4 | <p>Imaginează-ți, că la sfârșitul anului de studii, trebuie să susții colocviu la cele 5 teste motrice în scopul determinării gradului de pregătire fizică generală. Prin încercuirea literei a unui singur răspuns din șirul ce urmează: <b>a – foarte înalt; b – înalt;</b><br/> <b>c – mediu-înalt; d – mediu; e - mediu-jos; f - satisfăcător;</b><br/> <b>g – nesatisfăcător</b> vei autoidentifica (!!! <b>obiectiv</b> !!!) gradul pre gătirii fizice generale a propriului organism.</p> <p><b>Notă. Răspunsul identificat trebuie să coreleze cu performanțele sportive demonstrate de către tine în cadrul actualei Olimpiade.</b></p> | L<br>0<br>1                | L<br>0<br>1                |
| 4. Argumentarea beneficiilor practicării exercițiilor fi-zice. | 4.1 | <p>În spațiul rezervat, alcătuieste două enunțuri relevante care să evidențieze impactul asanativ (1) și dezvoltativ (2) al practicării exercițiilor fizice asupra elevului.</p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p>   | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 |
|  | 4.2 | <p>Denumeste două calități psihologice care consideri, că în mod semnificativ, au fost influențate în urma practicării exercițiilor fizice atât în cadrul lecției de educație fizică, cât și în activitatea motrice/sportivă, desfășurată de sine stătător.</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p>  | L<br>0<br>1<br>2           | L<br>0<br>1<br>2           |
|  | 4.3 | <p>În spațiul liber, în temeiul deducției, alcătuieste un rezumat nestructurat despre beneficiile alergării pentru elev/om.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>   | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 |

| 5. <i>Cunoașterea și analiza mișcării olimpice naționale.</i>  | 5.1   | <p>Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei A răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei F răspunsurile false.</p> <p>1. <b>A F</b> - Zalina Marghieva, sportivă moldoveancă, a înregistrat cele mai multe participări la Jocurile Olimpice de vară – 5 ediții.</p> <p>2. <b>A F</b> - Comitetul Național Olimpic și Sportiv al Republicii Moldova a fost creat în anul 1991.</p> <p>3. <b>A F</b> - Șapte sportivi din Republica Moldova au devenit campioni olimpici la diverse ediții a Jocurilor Olimpice de vară.</p> <p>4. <b>A F</b> - Actualmente, Președintele Comitetului Național Olimpic și Sportiv al Republicii Moldova este Nicolae Juravschi, iar Secretar General – Cristina Vasilianov.</p>               | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 |                                     |  |                                |          |  |          |   |  |                            |                            |                            |
|--|---|---|----------------------------|----------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------|----------|--|----------|---|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|  | 5.2   | <p>Identifică, încercuind din șirul numeric de mai jos, cifra/numărul medalilor olimpice: <b>a) total; b) de aur; c) de argint; d) de bronz</b>, obținute de către sportivii moldoveni în perioada anilor 1960 – 2024 în cadrul edițiilor Jocurilor Olimpice de vară.</p> <p>1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-28-39-40-41</p>  | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 |                                     |  |                                |          |  |          |   |  |                            |                            |                            |
|  | 5.3   |  <p>În imagine – remarcabil sportiv din Republica Moldova. Completează tabelul de mai jos, identificând răspunsuri (scriindu-le în <b>coloana B</b>) la itemii din <b>coloana A</b>.</p> <table border="1" data-bbox="486 1187 1316 1568"> <thead> <tr> <th><i>A - Itemi</i></th> <th><i>B - Răspunsuri</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Numele prenumele sportivului</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>Probă sportivă practică</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>Cel mai valoros forum/competiție la care a participat</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>Cel mai valoros titlu în cariera sa sportivă</i></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | <i>A - Itemi</i>           | <i>B - Răspunsuri</i>      | <i>Numele prenumele sportivului</i> |  | <i>Probă sportivă practică</i> |          | <i>Cel mai valoros forum/competiție la care a participat</i> |          | <i>Cel mai valoros titlu în cariera sa sportivă</i> |  | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 |                            |
|  | <i>A - Itemi</i>  | <i>B - Răspunsuri</i>   |                            |                            |                                     |  |                                |          |  |          |   |  |                            |                            |                            |
|  | <i>Numele prenumele sportivului</i>   |   |                            |                            |                                     |  |                                |          |  |          |   |  |                            |                            |                            |
| <i>Probă sportivă practică</i>   |   |   |                            |                            |                                     |  |                                |          |  |          |   |  |                            |                            |                            |
| <i>Cel mai valoros forum/competiție la care a participat</i>   |   |   |                            |                            |                                     |  |                                |          |  |          |   |  |                            |                            |                            |
| <i>Cel mai valoros titlu în cariera sa sportivă</i>  |   |   |                            |                            |                                     |  |                                |          |  |          |   |  |                            |                            |                            |
| 5.4  | <p>Competează tabelul cu informații veridice despre participarea sportivilor moldoveni la ultima ediție a Jocurilor Olimpice de vară de la Paris, desfășurate în anul 2024.</p> <table border="1" data-bbox="486 1713 1316 1937"> <thead> <tr> <th colspan="3"><i>Identifică trei sporturi olimpice la care sportivii moldoveni au obținut ? ? medalii olimpice</i></th> </tr> <tr> <th colspan="3"><i>Probe sportive</i></th> </tr> <tr> <th><i>1</i></th> <th><i>2</i></th> <th><i>3</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | <i>Identifică trei sporturi olimpice la care sportivii moldoveni au obținut ? ? medalii olimpice</i>  |                            |                            | <i>Probe sportive</i>               |  |                                | <i>1</i> | <i>2</i>   | <i>3</i> |   |  |                            | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 | L<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4 |
| <i>Identifică trei sporturi olimpice la care sportivii moldoveni au obținut ? ? medalii olimpice</i> |   |   |                            |                            |                                     |  |                                |          |  |          |   |  |                            |                            |                            |
| <i>Probe sportive</i>  |   |   |                            |                            |                                     |  |                                |          |  |          |   |  |                            |                            |                            |
| <i>1</i>   | <i>2</i>  | <i>3</i>  |                            |                            |                                     |  |                                |          |  |          |   |  |                            |                            |                            |
|  |   |   |                            |                            |                                     |  |                                |          |  |          |   |  |                            |                            |                            |
| 5.5  | <p>Identifică:</p> <p>- Proba sportivă olimpică la care sportivii moldoveni au obținut cele mai multe medalii olimpice - _____.</p> <p>- Sportivii care, la aceeași ediție a Jocurilor Olimpice de vară, au obținut câte două medalii olimpice sunt - _____.</p>  | L<br>0<br>1<br>2<br>3   | L<br>0<br>1<br>2<br>3      |                            |                                     |  |                                |          |  |          |   |  |                            |                            |                            |

|  |            |   |  |  |
|--|------------|---|--|--|
|  |            | -Dintre campionii olimpici moldoveni, pentru tine, idolul sportiv este - _____ .  |  |  |
| <b>6. Analiza/generalizarea diferitor aspecte referitoare la condiția fizică a omului.</b>     | <b>6.1</b> | În baza conținutului subiectului: “Condiția fizică a omului” generalizează, prin două enunțuri, de ce sportivii, care practică sistematic sportul, au perfectă condiție fizică?<br>1- _____<br>_____<br>_____<br>2- _____<br>_____<br>_____   | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b><br><b>4</b> | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b><br><b>4</b> |
|  | <b>6.2</b> | Argumentează, de ce exercițiile fizice sunt considerate factorul prioritar care influențează benefic condiția fizică a omului.<br>_____<br>_____<br>_____   | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b>             | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b>             |
|  | <b>6.3</b> | Caracterizează două componente ale condiției fizice a omului, ambele referindu-se la calitatea motrice – <b>rezistența</b> .<br>1. _____<br>_____<br>2. _____<br>_____  | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b><br><b>4</b> | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b><br><b>4</b> |
|  | <b>6.4</b> | Exemplifică, prin patru exemple, căror specialiști activitatea profesională solicită o bună <b>condiție fizică specială</b> :<br>1. _____<br>2. _____<br>3. _____<br>4. _____   | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b><br><b>4</b> | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b><br><b>4</b> |
| <b>7. Comentarea argumentată a relației dintre activitățile motrice și longevitatea omului</b> | <b>7.1</b> | Explică, cum înțelegi expresia „om longeviv”. Indică vârsta la care persoana este considerată longevivă și identifică factorul esențial care favorizează longevitatea umană.<br>Esența expresiei „om longeviv” - _____<br>_____<br>_____<br>Vârsta omului longeviv - _____ ani.<br>Factorul esențial - _____<br>_____ | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b><br><b>4</b> | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b><br><b>4</b> |

|   |      |  |  |  |
|---|------|--|--|--|
|   | 7.2  | <p>Argumentează, prin trei enunțuri, axate pe componentele modului de viață sănătos, afirmația: ”Științific este stabilit că factorul de bază care favorizează sporirea longevității umane este considerat – <b>modul de viață sănătos</b>”.</p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>3- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b><br><b>4</b><br><b>5</b><br><b>6</b> | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b><br><b>4</b><br><b>5</b><br><b>6</b> |
| <b>8. Aplicarea tehnicilor de determinării nivelului/ gradului de dezvoltare a capacității de efort fizic a omului.</b> | 8.1. | <p>Aplică formula Ruffe-Dixon pentru a determina nivelul/gradul dezvoltării a capacității de efort fizic (NCEF) a unei persoane a cărei indicii pulsometrici egalează:</p> <p>-P<sub>1</sub> = 70 pulsații/1 min</p> <p>-P<sub>2</sub> = 150 pulsații/1 min</p> <p>- P<sub>3</sub> = 100 pulsații/1 min</p> <p>NCEF =</p>  | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b><br><b>4</b><br><b>5</b>             | <b>L</b><br><b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b><br><b>4</b><br><b>5</b>             |