

OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ

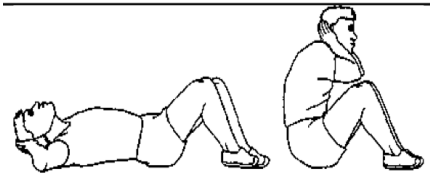
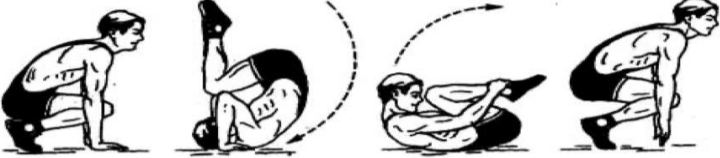
Etapa republicană, 16-18 mai 2025, clasa a IX-a

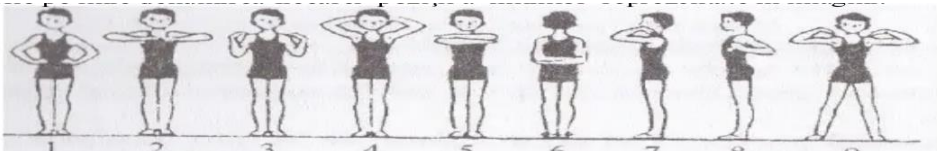
Timp de lucru – 120 minute

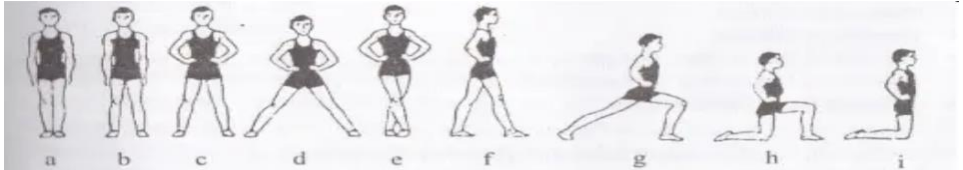
Mult succes!

Competențe cognitive generale și speciale (90 puncte)

Nr. crt.	Itemi	Punctaj	
		Ev. 1	Ev. 2
1.	Scrie cerințele pentru elaborarea unui complex de exerciții fizice efectuate în mod independent. <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
2.	Completează, în spațiul liber, definiția dată: _____ - reprezintă creșterea exagerată a greutateii corporale prin îngrășare anormală, ca urmare a acumulării de grăsime în diferite organe ale corpului uman.	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
3.	Aplicând formula Kervonen , determină pulsul maximal individual de antrenament (P. max. ind. antr.) a persoanei cu vârsta 20 ani, pulsul căreia, în stare de repaos, este egal cu 72 pulsații/1min. <p style="text-align: center;">ALGORITMUL REZOLVĂRII ITEMULUI</p> 1-Identifică formula Kervonen prin care vei determina pulsul mediu individual de antrenament (P. med. ind. antr.), ulterior, introdu în formulă indicii respectivi și efectuează calculul. P. med. ind. antr. = _____ 2- Identifică formula Kervonen prin care vei determina pulsul maximal individual de antrenament (P. max. ind. antr.), ulterior, efectuează calculul. P. max. ind. antr. = _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
4.	Identifică, încercuind litera răspunsului corect, proba de sport la care sportivii moldoveni au cucerit medalii olimpice la Jocurile Olimpice de vară, ediția 2024: <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> a – volei, b – oina, c – haltere, </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> d – baschet, e – judo f – sambo. </div>	L 0 1 2	L 0 1 2
5.	Caracterizează testul motrice: „ Alergare de suveică ”, descriind tehnica executării, regulile efectuării testului și calitățile motrice evaluate prin intermediul testului vizat. Tehnica executării testului - _____ <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> Regulile efectuării testului - _____ <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> Calitățile motrice evaluate - _____ <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6

6.	Completează enunțul. Testul Cuper constă în - _____ folosit în practica educației fizice și în sport pentru a evalua _____, fiind simplu și accesibil permite participantului - _____.	L 0 1 2	L 0 1 2												
7.	Scrie în spațiile respective: a) numărul total al medaliilor olimpice obținute de sportivii moldoveni în cadru J.O. de vară, ediția 2024 _____, dintre care: b) medalii de aur _____; c) medalii de argint _____; d) medalii de bronz _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4												
8.	Identifică denumirea a 5 teste motrice utilizate în evaluarea nivelului de pregătire fizică generală a elevului: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5												
9.	În imaginea din dreapta este prezentat testul motrice: „ <i>Ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal</i> ”. Conform cerințelor acestui test, în imagine se observă o greșeală pe care trebuie să o identifice.  Răspuns:- _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2												
10.	Pregătirea fizică a elevului se evaluează cu ajutorul testelor de control. Scrie în tabelul de mai jos, în stânga, testul, iar în dreapta, calitatea motrice pe care o dezvoltă. <table border="1" data-bbox="293 1413 1257 1794"> <thead> <tr> <th>Testul</th> <th>Calitatea motrice</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Alergare de suveică 3x10 m (sec.)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Tracțiuni, flotări (nr. repetări)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Forța-viteza mușchilor picioarelor</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Suplețea</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Forța mușchilor abdominali</td> </tr> </tbody> </table>	Testul	Calitatea motrice	1. Alergare de suveică 3x10 m (sec.)		2. Tracțiuni, flotări (nr. repetări)		3.	Forța-viteza mușchilor picioarelor	4.	Suplețea	5.	Forța mușchilor abdominali	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
Testul	Calitatea motrice														
1. Alergare de suveică 3x10 m (sec.)															
2. Tracțiuni, flotări (nr. repetări)															
3.	Forța-viteza mușchilor picioarelor														
4.	Suplețea														
5.	Forța mușchilor abdominali														
11.		L 0 1 2	L 0 1 2												

	<p>Scrie denumirea exercițiului reflectat în imaginea de mai sus. Identifică calitatea motrice care se dezvoltă prin acest exercițiu.</p> <hr/> <hr/>		
12.	<p>Scrie pe liniile de mai jos trei reguli de comportament în timpul lecțiilor de educație fizică:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p>L 0 1 2 3</p>	<p>L 0 1 2 3</p>
13.	<p>Continuă enunțurile cu informații corecte:</p> <p>1. Igiena personală presupune un regim rațional de îngrijire a _____ și a modului _____ de viață.</p> <p>2. _____ reprezintă modul de alternare a activității de muncă cu odihna.</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5</p>
14.	<p>Scrie zece denumiri de inventar și utilaj sportiv utilizat în cadrul lecțiilor de educație fizică:</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 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
15.	<p>Scrie pe linie denumirea fiecărei poziții a mâinilor conform imaginii de mai jos:</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>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>
			

<p>16.</p> <p>Scrie pe linie denumirea fiecărei poziții de stând reprezentate în imaginea de mai jos:</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>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>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>17.</p> <p>Ce calitate motrice se evaluează prin intermediul testului motrice „<i>Aplecare înainte, din poziția stând pe banca de gimnastică</i>”? Încercuiește răspunsul corect:</p> <p>a) forța – viteza;</p> <p>b) forța – viteza – rezistența;</p> <p>c) coordonarea;</p> <p>d) viteza mișcărilor;</p> <p>e) suplețea.</p>		<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>18.</p> <p>Încercuiește calitățile motrice solicitate elevului pentru efectuarea „<i>Săriturii în lungime cu elan</i>”.</p> <p>a) viteza;</p> <p>b) forța explozivă;</p> <p>c) îndemânarea mișcărilor;</p> <p>d) rezistența specifică.</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>
<p>19.</p> <p>Din șirul de comenzi date, selectați comenzile arbitrului la startul probei de alergare de viteză pe 60 de metri, din poziția de start de jos: fuga la start, atenție, pe locuri, start, gata, stop, marș.</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>
<p>20.</p> <p>Factorul principal care determină sănătatea omului constituie modul lui de viață. Identifică prin încercuirea literelor, răspunsurile corecte ale modului sănătos de viață:</p> <p>1. regimul corect;</p> <p>2. alimentația rațională;</p> <p>3. activități motrice;</p> <p>4. călirea;</p> <p>5. respectarea regulilor de igienă;</p> <p>6. renunțarea la deprinderile dăunătoare;</p> <p>7. priceperea de a menține echilibrul emoțional în situații de conflict.</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>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>