

**Ministerul Educației al
Republicii Moldova**

Agenția de Evaluare și Examinare

EUCATIE FIZICĂ

Programă pentru examenul de bacalaureat,
anul școlar 2013

Chișinău

Aprobată de către Comisia Națională de Examene

Coordonator:

Valentina Miron - vicedirector, Agenția de Evaluare și Examinare a Ministerului Educației.

Autori:

Hîncu Leonid - specialist principal, Direcția Generală Educație, Tineret și Sport mun. Chișinău, profesor de educație fizică, grad didactic superior, Liceul Teoretic „Orizont” (Durlești).

Gîlcă Aneta - profesoară de educație fizică, grad didactic superior, Liceul Teoretic „Constantin Negruzzi”, mun. Chișinău.

Preliminarii

Programa pentru examenul de bacalaureat la educația fizică este elaborată în baza curriculumului modernizat la *Educația fizică* pentru clasele a X-a - a XII-a și în conformitate cu prevederile *Metodologiei cu privire la organizarea și desfășurarea examenului de bacalaureat, anul școlar 2012-2013*.

Programa reprezintă un document reglator și normativ având ca obiectiv major asigurarea desfășurării corecte și eficiente a examenului de bacalaureat. *Educația fizică* pentru învățământul liceal este inclusă în planul-cadru de învățământ ca obiect de studiu obligatoriu și reflectă Concepția Educației fizice și a Sportului în învățământul preuniversitar, care urmărește realizarea finalităților prevăzute de Legea Învățământului:

- dezvoltarea personalității copilului, a capacităților și a aptitudinilor lui spirituale și fizice la nivelul potențialului său maxim;
- asigurarea pregătirii fizice multilaterale, cu caracter profesional-aplicativ, formarea sistemului necesității de practicare a culturii fizice și sportului pe parcursul întregii vieți (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 9 noiembrie 1995, nr. 62–63).

Valoarea formativă a educației fizice constă în:

- dezvoltarea competențelor specifice educației fizice, sporirea stării de sănătate, a capacităților motrice ale elevilor și corespunzător ale calității învățării;
- aplicarea sistemului de principii cu privire la formarea personalității competente să aplice valorile culturii fizice în viața personală.

Examenul la educația fizică se va desfășura în două etape conform orarului coordonat și aprobat de Ministerul Educației:

prima etapă - candidații vor susține normele motrice conform programului întocmit de comisia de examinare și aprobat de administrația liceului;

a doua etapă - se va susține proba scrisă, timp alocat 180 minute.

Programa este destinată profesorilor, elevilor, managerilor unităților de învățământ, inspectorilor școlari, părinților etc.

STATUTUL DISCIPLINEI

Disciplină obligatorie de studiu în Planul-cadru pentru învățământul primar, gimnazial și liceal pentru anul de studii 2012-2013. În cadrul sesiunii de bacalaureat – 2013, examenul la educația fizică este un examen obligatoriu, pentru profilul Sport. Examenul se va desfășura în formă scrisă și practică.

COMPETENȚE-CHEIE/TRANSVERSALE ȘI COMPETENȚE TRANSDISCIPLINARE PENTRU TREAPTA LICEALĂ DE ÎNVĂȚĂMÎNT

Competențe de învățare/de a învăța să înveți

- Competențe de a stăpâni metodologia de integrare a cunoștințelor de bază despre natură, om și societate în scopul satisfacerii nevoilor și acționării pentru îmbunătățirea calității vieții personale și sociale.

Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat

- Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/limba de stat în situații reale ale vieții.
- Competențe de a comunica într-un stil științific argumentat.

Competențe de comunicare într-o limbă străină

- Competențe de a comunica argumentat într-o limbă străină în situații reale ale vieții.

Competențe de bază în matematică, științe și tehnologie

- Competențe de a organiza activitatea personală în condițiile tehnologiilor aflate în permanentă schimbare.
- Competențe de a dobândi și stăpîni cunoștințe fundamentale din domeniile *Matematică*, *Științe ale naturii* și *Tehnologii* în coraport cu nevoile sale.
- Competențe de a propune idei în domeniul științific.

Competențe acțional-strategice

- Competențe de a-și proiecta activitatea, de a vedea rezultatul final, de a propune soluții de rezolvare a situațiilor-problemă din diverse domenii.
- Competențe de a acționa autonom și creativ în diferite situații de viață pentru protecția mediului ambiant.

Competențe digitale, în domeniul tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC)

- Competențe de a utiliza în situații reale instrumentele cu acțiune digitală.
- Competențe de a crea documente în domeniul comunicativ și informațional și a utiliza serviciile electronice, inclusiv rețeaua Internet, în situații reale.

Competențe interpersonale, civice, morale

- Competențe de a colabora în grup, echipă, a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile semenilor săi.
- Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune social pentru o societate nondiscriminatorie.
- Competențe de a acționa în diferite situații în baza normelor și valorilor moral-spirituale.

Competențe de autocunoaștere și autorealizare

- Competențe de gândire critică asupra activității sale în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale.
- Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod de viață sănătos.
- Competențe de a se adapta la condiții și situații noi.

Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori)

- Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale.
- Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale.

Competențe antreprenoriale

- Competențe de a stăpîni cunoștințe și abilități de antreprenor în condițiile economiei de piață în scopul autorealizării în domeniul antreprenorial.
- Competențe de a-și alege conștient viitoarea arie de activitate profesională.

COMPETENȚE SPECIFICE ALE DISCIPLINEI

1. Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrice și influența anatomo-fiziologică a acesteia asupra organismului uman.
2. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.
3. Formarea calităților de personalitate, comportamentului civilizată, a deprinderilor comunicative și de interacțiune socială.

Evaluarea competențelor cognitive formate în baza standardelor educaționale:

- să dezvăluie potențialul educativ al culturii fizice în formarea personalității omului contemporan;
- să interpreteze relația dintre hipodinamie și sănătatea omului;
- să evalueze consecințele hipodinamiei;
- să analizeze factorii care condiționează condiția fizică a omului;
- să aplice formula Kettle în cadrul testării antropometrice;
- să compare propriii indici cu standardele existente;

- să cunoască și să aplice limbajul sportiv-pedagogic;
- să argumenteze importanța practicării sistematice a exercițiilor fizice în scopul sporirii longevității umane;
- să generalizeze rolul familiei în educația fizică a copiilor;
- să argumenteze efectele activității motrice în profilaxia și lichidarea stresului uman;
- să rezume importanța exercițiilor fizice ca mijloace de odihnă activă ce favorizează activitatea creativă a omului;
- să explice rolul culturii fizice ca fenomen social;
- să demonstreze caracterul recreativ al culturii fizice și importanța acesteia pentru om;
- să sintetizeze influențele fiziologice ale băii și masajului;
- să evidențieze esențialul în tehnica execuției exercițiilor;
- să cunoască și să descrie rolul practicării exercițiilor fizice în reglarea masei corpului uman;
- să cunoască și să determine locul și rolul culturii fizice recreative în viața omului;
- să înțeleagă și să explice rolul culturii fizice în obținerea longevității vieții umane;
- să înțeleagă și să determine componentele „modului sănătos de viață” și rolul educației fizice în formarea lui;
- să determine conținutul pregătirii fizice și să nominalizeze factorii ce determină starea de fapt al organismului;
- să caracterizeze rolul diferitor factori în fortificarea sănătății, restabilirii capacității de lucru a organismului uman;
- să nominalizeze structurile principale morfo-funcționale ale organismului uman;
- să cunoască importanța autocontrolului pentru cunoașterea posibilităților organismului, optimizarea dezvoltării fizice și fortificarea sănătății;
- să nominalizeze calitățile motrice de bază și să explice rolul lor în practicarea probelor de sport;
- să explice și să definească noțiunile de „viteză”, „forță”, „rezistență” și formele de manifestare a acestora;
- să definească noțiunea „sport”, funcțiile, obiectivele și clasificarea sportului;
- să identifice și să ierarhizeze probele de sport cunoscute;
- să descrie tehnica și tactica executării acțiunilor motrice specifice probelor de sport practicate;
- să cunoască și să reproducă regulile competiționale de bază din probele de sport;
- să identifice influența pregătirii fizice a omului asupra performanței sportive;
- să evidențieze principalele forme de practicare independentă a exercițiilor fizice;
- să cunoască istoria apariției Jocurilor Olimpice antice, mișcarea olimpică contemporană și națională;
- să cunoască și să aplice primul ajutor medical în caz de traumatism.

Competențe cognitive generale

Clasa a X-a

1. Rolul culturii fizice în formarea personalității umane: caracteristica noțiunii „personalitate armonios dezvoltată”; potențialul formativ-educativ al culturii fizice și sportului; educarea/dezvoltarea calităților intelectuale, morale, estetice, motrice etc. Ale omului contemporan prin intermediul practicării sistematice a exercițiilor fizice.

2. Hipodinamia și sănătatea omului: caracteristica fenomenului hipodinamic. Modul sedentar de viață – cauza principală a hipodinamiei, consecințele hipodinamiei: obezitatea, dezvoltarea fizică anormală, scăderea activității funcțiilor organismului, rolul activităților motrice și sportive în lichidarea hipodinamiei.

3. *Condiția fizică a omului*: definiția noțiunii „condiție fizică” și caracteristicile de bază ale acesteia. Rezistența cardiovasculară, rezistența musculară, vigoarea corpului, puterea, factorii care condiționează condiția fizică a omului: vârsta, sexul, constituția corporală, alimentația, activitatea motrice și călirea organismului, boala și extenuarea organismului, stresul, mediul ambiant, consumul de droguri, corelarea dintre condiția fizică și sănătatea omului, testarea condiției fizice a omului.

4. *Nutriția corporală*: caracteristica generală a expresiei „nutriție corporală”, caracteristica indicilor de bază ce determină nutriția corporală. Masa corporală, înălțimea corpului, determinarea raportului dintre masa corporală și talia corpului (formula Kettle). Rolul alimentației și activității motrice în obținerea nutriției corporale normale.

Clasa a XI-a

1. *Cultura fizică și longevitatea omului*: definiția noțiunii „longevitatea omului” și caracteristica ei, factorii care determină longevitatea umană. Rolul componentelor modului de viață sănătos în prelungirea vieții umane. Experiența utilizării mijloacelor educației fizice de către personalități ilustre în sporirea creativității și longevității umane.

2. *Educația fizică în familie*: rolul familiei în fortificarea sănătății copiilor. Popularizarea culturii fizice în scopul fortificării sănătății membrilor familiei. Caracteristica formelor educației fizice a copiilor în familie (gimnastica matinală, plimbarea, excursia, marșul turistic, antrenamentul sportiv individual, concursuri și competiții sportive. Rolul părinților în realizarea sistematică de către copii a activității motrice independente.

3. *Cultura fizică și stresul*: definiția noțiunii „stres”, factorii ce cauzează stresul la om, consecințele psihologice și fiziologice ale stresului asupra sănătății omului. Metodologia utilizării mijloacelor educației fizice în scopul profilaxiei și atenuării stresului la om.

4. *Cultura fizică-mijloc de stimulare a creativității omului*. Călirea organismului în vederea stimulării spiritului creativ de muncă fizică și intelectuală. Familiarizarea elevilor cu excepția utilizării mijloacelor educației fizice de către filozofi, scriitori, savanți, alți oameni iluștri antici și contemporani în scopul sporirii capacităților creative de muncă.

Clasa a XII-a

1. *Rolul culturii fizice în formarea personalității umane*: noțiunea de „personalitate armonios dezvoltată”. Potențialul formativ-educativ al culturii fizice și sportului. Educarea calităților intelectuale, morale, estetice, motrice ale omului contemporan prin intermediul practicării sistematice a exercițiilor fizice.

2. *Hipodinamia și sănătatea omului*: caracteristica fenomenului hipodinamic. Modul sedentar de viață – cauza principală a hipodinamiei, consecințele hipodinamiei, obezitatea, dezvoltarea fizică anormală, scăderea activității funcțiilor organismului. Rolul activităților motrice și sportive în lichidarea hipodinamiei.

3. *Condiția fizică a omului și caracteristicile de bază ale acesteia*: rezistența cardiovasculară și musculară, revigorarea corpului, puterea. Factori care condiționează condiția fizică – vârsta, sexul, constituția corporală, alimentația, activitatea motrice și călirea organismului, boala și extenuarea organismului, stresul, mediul ambiant, consumul de droguri, corelarea dintre condiția fizică și sănătatea omului, testarea condiției fizice a omului.

4. *Nutriția corporală și indicii de bază*: masa corporală, înălțimea corpului și determinarea raportului dintre masa corporală și talia corpului (formula Kettle). Rolul alimentației și activității motrice în obținerea nutriției corporale normale)

5. *Cultura fizică și longevitatea omului*: factorii ce determină longevitatea umană. Rolul și importanța longevității vieții. Experiența utilizării mijloacelor educației fizice de către personalități ilustre în sporirea creativității și longevității umane.

6. *Rolul familiei în fortificarea sănătății copiilor*: caracteristica formele educației fizice a copiilor în familie. Rolul părinților în realizarea sistematică de către copii a activităților motrice independente.

7. *Cultura fizică și stresul*: factorii ce cauzează stresul la om. Consecințele psihologice și fiziologice ale stresului asupra sănătății omului, metodologia utilizării mijloacelor educației fizice în scopul profilaxiei și atenuării stresului la om.

8. *Cultura fizică – mijloc de stimulare a creativității omului*: călirea organismului în vederea stimulării spiritului creativ de muncă fizică și intelectuală. Utilizarea mijloacelor educației fizice de către filozofi, scriitori, savanți, alți oameni iluștri antici și contemporani în scopul sporirii capacității de muncă.

9. *Cultura fizică ca fenomen social*: Componentele de bază. Cultura fizică a societății și a personalității omului.

10. *Cultura fizică recreativă și însemnătatea ei pentru elev/om*: Odihna activă-element al organizării științifice a muncii elevului, efectele psiho-fiziologice ale odihnei active. Locul și rolul pauzelor dinamice în cadrul regimului zilei, în evitarea oboselii, restabilirea forțelor fizice, sporirii capacităților intelectuale și funcționale ale organismului omului.

11. *Baia, masajul și sănătatea omului*: Importanța igienică a băii și masajului pentru restabilirea capacității de muncă fizică și intelectuală a omului. Metodica utilizării băii de aburi. Influența și efectele fiziologice ale masajului. Caracteristica celor mai principale procedee de masare a diferitor segmente corporale. Metodica automasării propriului corp.

Competențe cognitive speciale

- Protecția muncii în cadrul activităților de educație fizică și sport.
- Definirea tehnicii securității și ocrotirii sănătății elevilor în procesul educației fizice.
- Termeni sportiv, noțiuni, definiții.
- Tehnica și tactica executării acțiunilor motrice studiate la proba sportivă practică.
- Reguli competiționale și arbitrajul a probei sportive practicate în școală.
- Tehnica executării exercițiilor de atletism, gimnastică, jocuri sportive, natație.
- Rolul aplicativ al exercițiilor fizice.
- Cunoașterea grupelor de mușchi scheletici ai corpului uman. Identificarea grupelor de mușchi ce determină reușita mișcărilor efectuate în diferite probe de sport (atletism, gimnastica ritmică și sportivă, fotbal, baschet).
- Determinarea etapelor lecției de educație fizică, durată lor. Obiectivele ce se rezolvă în fiecare etapă; conținuturile didactice proiectate în etapele lecției.
- Metodica desfășurării etapei pregătitoare a antrenamentului sportiv la proba practică.

- Identificarea principalelor componente ale tehnicii sportive la: alergări de semifond, alergare de cros, sărituri în lungime cu elan, aruncări, jocuri sportive (baschet, fotbal, volei).
- Perfecționarea tehnici și tacticii executării acțiunilor motrice din ramurile sportive: gimnastica, atletism, jocuri sportive, natație etc.
- Aplicarea în practică a regulilor competiționale din atletism, gimnastică, jocuri sportive etc.
- Cauzele apariției piciorului plat, scoliozelor, lordozelor. Tratarea și profilaxia deficiențelor fizice.
- Determinarea normelor motrice de învățământ la educația fizică (clasa a XII-a). Identificarea calităților motrice evaluate prin intermediul normelor motrice.

„Mișcarea Olimpică”

- Istoria apariției Jocurilor Olimpice (jocurile antice, apariție, menire, program, participanți și periodicitatea desfășurării).
- Localitatea desfășurării Jocurilor Olimpice în Grecia Antică.
- Precizarea perioadei de desfășurare a competițiilor atleților în Olimpia.
- Nominalizarea decorațiilor înmânate învingătorilor la Jocurile Olimpice Antice.
- Descrierea sistemului competițional eliminatoriu, deseori numit „sistem olimpic”.
- Deviza, simbolurile Jocurilor Olimpice. Instituirea drapelului olimpic (perioada).
- Renașterea Jocurilor Olimpice. Comitetului Internațional Olimpic.
- Comitetul Național Olimpic.
- Cunoașterea edițiilor Jocurilor Olimpice în care au participat sportivii din Republica Moldova. - Medaliile obținute de sportivii Republicii Moldova la edițiile Jocurilor Olimpice.

RECOMANDĂRI

privind susținerea examenului de Bacalaureat – 2013

Conform conținutului programei elaborate examenul la educația fizică – BAC -2013 se organizează în baza probelor teoretice și probelor motrice selectate din curriculumul modernizat de educație fizică (ediția 2010).

Testul de cunoștințe va conține itemi formulați în baza subiectelor propuse în programă.

El va include:

- ✓ competențe cognitive generale;
- ✓ competențe cognitive speciale;
- ✓ competențe în domeniul sportului și mișcării olimpice.

Absolvenții trebuie să citească atent fiecare item și să găsească soluția adevărată. Itemii vor fi cu alegere multiplă, de tip pereche, cu alegere duală, cu răspuns scurt.

Testul va conține nu mai puțin de 30 de itemi, pentru rezolvarea cărora se vor aloca 180 minute.

Testele motrice propuse (din 5 probe candidatul selectează 4 probe după capacitățile individuale) trebuie să pună în evidență gradul de pregătire motrică a absolvenților, evaluând următoarele calități motrice: viteza, forța-viteza, forța, rezistența.

Se recomandă organizarea probelor practice în prima jumătate a zilei, când parametrii de temperatură favorizează susținerea acestora conform următoarei succesiuni: alergare de viteză; săritura în lungime de pe loc; tracțiuni (băieți), flotări (fete) sau în loc de tracțiuni și flotări, opțional - ridicarea trunchiului pe verticală din culcat dorsal; alergare de rezistență. Candidații la susținerea examenului sînt obligați să respecte echipamentul sportiv, regulile tehnicii securității.

Administrațiile instituțiilor de învățămînt cu profil sportiv vor asigura prezența obligatorie a lucrătorului medical în perioada susținerii probelor practice. Pentru realizarea acestora se impun următoarele recomandări metodice de organizare și desfășurare:

- alergare de viteză, 100 metri (băieți și fete) - alergarea se execută din startul înalt sau de jos la alegerea fiecărui candidat. În dependență de numărul de culcuare de pe stadion, pot alerga într-o cursă de la 2 pînă la 8 candidați. Nu se folosesc terenuri în pantă sau cu denivelări;
- săritura în lungime de pe loc (băieți și fete) - se va desfășura în sectorul de sărituri în lungime, care din timp se amenajează conform cerințelor regulamentului. Candidatul are la dispoziție 3 încercări;
- tracțiuni în brațe la bara fixă, (băieți) - se execută din poziția atârnat la bara fixă înaltă, priza barei cu palmele înainte, brațele și picioarele perfect întinse. Tracțiunea se consideră corect executată numai dacă barba depășește nivelul barei. Brațele se întind complet la fiecare revenire, după care acțiunea continuă fără pauză. Tracțiunile se repetă pînă cînd candidatul nu mai poate ajunge cu barba la nivelul barei. Elanul cu picioarele este interzis;
- flotări, fete – din sprijin culcat cu mâinile pe banca de gimnastică se execută îndoirea brațelor, corpul este întins, brațele se dezdoaie. Flotările se execută fără pauză și se repetă pînă la infinit. Nu se admit ondulări de trunchi, ducerea coatelor spre lateral în timpul îndoirii brațelor.
- opțional (în loc de tracțiuni și flotări);
- ridicarea trunchiului pe verticală, timp de 30 secunde (băieți și fete) – candidatul se culcă pe spate cu picioarele îndoite din articulația genunchilor, mâinile încrucișate pe umeri, atingînd cu degetele omoplații. Arbitrul susține picioarele de glezne. La semnal, candidatul execută ridicări energice pe verticală atingînd cu coatele genunchii și revine în poziția inițială. Rezultatul se înregistrează în număr de repetări în timp de 30 secunde.
- alergare de rezistență: 2000 m.(băieți) și 1000 m. (fete) - se desfășoară pe stadion cu piste plate de alergări, ducînd evidența cercurilor alergate de fiecare candidat.

Pretendentul este notat la fiecare probă (practică și teoretică) calculîndu-se nota generală.

Competențe psihomotrice.

Nr/o	Exercițiul de control	Sexul	Nota / bareme									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Alergare de viteză: 100m(sec)	B	13,4	13,6	13,9	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
		F	15,8	16,0	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8
2.	Alergare de rezistență: 2000 m, (b) 1000m, (f)	B	9,00	9,15	9,30	9,45	10,00	10,20	10,40	11,00	11,20	11,40
		F	4,30	4,40	4,50	5,00	5,15	5,30	5,40	5,50	6,00	6,10
3.	Tracțiuni (nr. de repetări)	B										
	Flotări (nr. de repetări)	F	22	21	20	18	17	16	15	13	11	10

4.	Săritura în lungime de peloc	B	240	235	225	215	205	200	195	190	185	175
		F	195	190	185	190	175	170	165	160	155	145
5.	Ridicarea trunchiului pe verticală din poziția culcat dorsal	B	34	32	30	29	26	24	23	22	21	20
		F	26	25	24	22	21	20	19	18	17	16

Numărul de tracțiuni în brațe din atârnat la bara fixă, clasa a XII-a
(în dependență de masa corpului candidatului)

Categorია de greutate	NOTA/BAREME									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
pînă la 48 kg	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
pînă la 51 kg	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
pînă la 56 kg	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
pînă la 60 kg	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
pînă la 67 kg	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
pînă la 75 kg	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
pînă la 82 kg	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
pînă la 90 kg	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
pînă la 100kg și mai mult	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

MODEL DE TEST DOCIMOLOGIC
SUBIECT I Competențe cognitive generale (60 puncte)

Nr.	Item	Scor	
		L	L
1	Cultura fizică a personalității – reprezintă întruchiparea în om a rezultatelor utilizării valorilor materiale și spirituale ce se referă la cultura fizică. a) <i>scrie spre ce este orientată cultura fizică a personalității</i> _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
2	Completează spațiile libere din textul de mai jos și vei obține răspuns la întrebarea: „Care este actualmentul scop strategic al sistemului de cultură fizică?” Scopul strategic al sistemului _____ este orientat spre _____ personalității omului prin intermediul _____ și diverse forme de _____;	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
3	Scie definiția noțiunii „activitate motrice”: _____ _____ _____	0	0
		1	1
		2	2

4.	<p>Numește componenta substanțelor nutritive necesare în rația alimentară a omului:</p> <p>a) _____;</p> <p>b) _____;</p> <p>c) _____;</p> <p>d) _____;</p> <p>e) _____;</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
5	<p>Citește afirmațiile și apreciază prin încercuirea literei A pe cele adevărate și F afirmațiile false.</p> <p>Mentținerea masei corpului omului în parametri normali depinde de:</p> <p>A F a) călirea sistematică a organismului omului, participarea activi la discuții cu tematică sportivă;</p> <p>A F b) practicarea sistematică a exercițiilor fizice;</p> <p>A F c) respectarea unui stil de viață sănătos;</p> <p>A F d) alimentația rațională;</p> <p>A F e) intensitatea aplicării gimnasticii curative.</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
6	<p>Completează fraza ce urmează: Longevitatea - fenomen _____ și _____, caracterizat printr-o _____ a vieții omului mult mai _____ decât cea _____;</p>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7	<p>Se știe că modul sănătos de viață este important pentru fiecare om, îndeosebi pentru copii, condiționând longevitatea.</p> <p>Identifică componentele modului de viață sănătos:</p> <p>_____;</p> <p>_____;</p> <p>_____;</p> <p>_____;</p> <p>_____;</p> <p>_____;</p> <p>_____;</p> <p>_____;</p> <p>_____;</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8
8	<p>Stresul este:</p> <p>a) reproducerea împrejurărilor vieții și ale activității personale;</p> <p>b) diversitatea emoțiilor de pe urma suprasolicitării nervoase îndelungate și excesive;</p> <p>c) reacția de răspuns a organismului la un excitant interior puternic.</p>	L 0 1	L 0 1
9	<p>Starea de stres provocată de surmenaj intelectual poate fi redusă prin intermediul _____;</p>	L 0 1	L 0 1
10	<p>Citește definițiile propuse. Înscrie în spațiul liber al variantei concrete expresia „condiția fizică”.</p> <p>_____ - reprezintă capacitatea organismului de a răspunde la cerințele mediului înconjurător;</p> <p>_____ - reprezintă raportul dintre masa corporală, înălțimea corpului, volumul vital al plămânilor și recordurile sportive personale.</p>	L 0 1	L 0 1
11	<p>Numește 3 factori de bază care influențează condiția fizică a omului;</p> <p>_____;</p> <p>_____;</p> <p>_____;</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

12	Completează spațiile libere ale definiției noțiunii: <i>Cultura fizică recreativă</i> fiind o componentă a _____, reprezintă _____ a omului, realizată prin intermediul _____ pentru sănătate, în scopul _____ în procesul activității profesionale.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
13	Masajul constituie un ansamblu de procedee, de acțiune mecanică asupra anumitor sectoare ale corpului uman. Nominalizează felurile de masaj: _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
14	Încercuiește răspunsul ce caracterizează consecințele hipodinamiei pentru sănătatea omului; Restabilește plenar organismul omului; Contribuie la dezvoltarea calităților motrice ale omului; Dereglează starea sănătății fizice și psihice ale omului.	L 0 1	L 0 1
15	Completează fraza ce urmează: Odihna activă pentru elevul preocupat de pregătirea temelor pentru acasă se organizează în formă de pauze _____ cu durata de _____ minute, după fiecare 40-45 minute de activitate _____;	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
16	Încercuiește răspunsurile corecte caracteristice caracteristicile efectelor psihice produse asupra omului în urma realizării odihnei active: 1. Produce „bucuria mușchilor” ; 2. Dezvoltă sistemul neuromuscular; 3. Educă calitățile volitive; 4. Asigură realizarea așteptărilor omului; 5. Contribuie la o bună dispoziție a omului; 6. Intensifică activitatea inimii.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
17	Scrie 4 modalități motrice concrete de organizare a odihnei active: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
18	Determină, prin încercuire etapele primului ajutor în caz de întindere a ligamentelor sau în caz de luxație: aplicarea compresului cald și masajul; primirea pastilelor antifebră; aplicarea bandajului rece și al bandajului;	L 0 1	L 0 1

SUBIECT II Competențe cognitive speciale (40 puncte)

Nr.	Item	Scor	
		L	L
19	Înscrie fazele săriturii în lungime cu elan: _____; _____; _____; _____;	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
20	Determină procedeul săriturii în lungime din elan pentru clasa a XII-a: _____	L 0 1	L 0 1
21	Demonstrează care este deosebirea dintre <i>testul motrice</i> și <i>norma motrice</i>: _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
22	Numește poziția inițială din care se efectuează testul motric: „Tracțiuni în brațe la bara fixă” _____;	L 0 1	L 0 1
23	Completează definiția: ” Viteza mișcărilor semnifică capacitatea omului _____”	L 0 1	L 0 1
24	Determină, prin încercuire, care din capacitățile prezentate nu se referă la îndemânare: a) capacitatea de a menține echilibrul. b) capacitatea de a doza precis mărimile contracțiilor musculare. c) capacitatea de a reproduce precis mișcărilor în timp. d) capacitatea de a însuși rapid acțiunile motrice	L 0 1	L 0 1
25	Înscrie în spațiile libere denumirea acțiunilor referitoare la: poziția inițială din care începe alergarea de viteză la distanța de 100m: _____; finalizarea săriturii în lungime cu elan : _____; parcurgerea distanței în efectuarea săriturii în înălțime: _____;	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
26	Completează spațiile libere prin 3 acțiuni motrice de bază care constituie compartimentul „ Atletism”: _____; _____; _____;	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
27	Describe poziția inițială de executare a rostogolirii înainte _____	L 0 1	L 0 1
28	Încercuiește te afirmația corectă. Jocurile Olimpice Antice au fost interzise: a) In anul 394 de catre imparatul Justinian b) In anul 394 de catre imparatul Teodosiu I c) In anul 330 de catre imparatul Constantin cel Mare	L 0 1	L 0 1

29	Determină, prin încercuire, în ce an a fost luată Hotararea pentru formarea unui Comitet Internațional Olimpic: a) 1894 b) 1896 c) 1900	L 0 1	L 0 1
30	Ce se înțelege prin expresia „Olimpiada”: a) Un cuvânt derivat din Olimpism b) O întrecere sportivă de anvergura c) Intervalul de 4 ani dintre două ediții ale Jocurilor Olimpice	L 0 1	L 0 1
31	Sediul Comitetului Internațional Olimpic și al Muzeului Olimpic se afla la: a) Londra (Anglia) b) Lausanne (Elveția) c) Paris (Franța)	L 0 1	L 0 1
32	Drapelul olimpic a fost inaugurat prima oară pe un stadion olimpic în: 1896 - Atena b) 1920 - Anvers c) 1952 - Helsinki	L 0 1	L 0 1
33	Completează spațiile libere ale enunțului: Jocurile Olimpice ulterioare de vară se vor desfășura în anul _____ orașul _____, țara _____, iar ulterioarele Jocuri Olimpice de iarnă vor avea loc în anul _____, orașul _____, țara _____.	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
34	Scrie numele, prenumele și proba de sport ale celor mai buni 10 sportivi ai anului 2012: 1) _____; 2) _____; 3) _____; 4) _____; 5) _____; 6) _____; 7) _____; 8) _____; 9) _____; 10) _____;	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bibliografie

1. Boian I. Educația fizică – cl. a VI-a.- Ghidul învățătorului. – Liceum. –Chișinău, 1998. p. 85-101.
 2. Dragnea A. Teoria și metodică dezvoltării calităților fizice. Editura Sport, Turism. București, 1991, 100p.
- Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1996.
- Dragnea A. Teoria sportului. FEST, București, 2002.
- Dragnea A, Bota A. Teoria activităților motrice. Editura Didactică și Pedagogică. R.A., București, 1999.
- Dragomir P., Scarlat E. Educația fizică școlară Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999.
- Carp I. Noțiuni de bază ale Teoriei Educației Fizice și Sportului. Chișinău, INEFS.
- Cîrstea G. Educația fizică. Teoria și bazele metodice. București, ANEFS.
- „Concepția educației fizice și sportului în învățământului preuniversitar”, Chișinău, 1998.
- Grimalschi T. Dicționar sportiv școlar. Chișinău, „Lumina”, 1993.
- Scarlat M., Scarlat E. Educația fizică și sport.. Învățământul liceal. Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999.
- Rață G. Didactica educației fizice școlare. Editura Alma-Mater, Bacău, 2004.
- Epuran M., Horghidan V. Psihologia educației fizice, ANEFS, București, 1994.
- Zerpa V., Kolomeicenco I., Igiene și sănătatea. Chișinău, 1993
- Ашмарин Б Теория и методика физического воспитания Учебное пособие для пед. институтов, Москва, Просвещение 1979
- Ефстафьев Б Анализ основных понятий в теории физической культуры, КВНФК Л. 1985
- Зверев С Мейксон Г Учитель физической культуры Москва, „Педагогика”, 1979
- Кофман Л Настольная книга учителя физической культуры ,Москва, Физкультура и Спорт, 1998
- Курамшина Ю Теория и методика физической культуры, Москва, „Советский Спорт”, 2003
- Круцевич Т Теория и методика физического воспитания, Том 1, Киев „Олимпийская литература” 2003
21. Revista de specialitate „Teoria și Arta educației fizice în școală”