


**OLIMPIADA LA EDUCAȚIA FIZICĂ**  
**etapa republicană, 24-26 mai 2024, clasa a XII-a**


*Timp de lucru - 120 minute*

*Mult succes!*

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

**Sarcini pentru rezolvarea testului**

Aspectele evaluării competențelor	Codul itemului	I t e m i   ș i   e n u n ț u r i	S c o r	
			E-1	E-2
1. Cunoașterea și aplicarea terminologiei sportive.	1.1	<p>Identifică, scriind corect terminologic, poziția inițială din care se efectuează următoarele teste motrice:</p> <p><b>a</b> – ridicarea trunchiului, timp de 30 sec. - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>b</b> – tracțiuni în brațe (băieți)/flotări (fete). Fiecare participant realizează sarcina în dependență de genul la care aparține.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
	1.2	 <p>Completează enunțul.</p> <p>În imaginea alăturată este reflectată poziționarea sportivei la comanda arbitrilor _____, componentă a startului de _____ din care se efectuează alergarea la distanța - _____ m, probă, care este parte a modului curricular-_____.</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
2. Cunoașterea și interpretarea noțiunilor, definițiilor etc. specifice domeniului culturii fizice (educației fizice, sportului, culturii fizice recreative).	2.1	<p>Definește noțiunea: <b>“Cultura fizică recreativă”</b>.</p> <p>Răspuns: <b>Cultura fizică recreativă</b> - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
	2.2	<p>În baza definiției condiției fizice, explică, cu cuvinte proprii, esența și importanța acesteia pentru omul contemporan.</p> <p><b>Esența</b> - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>Importanța</b> - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
	2.3.	<p>Explică, într-un enunț, expresia: ”Competiție sportivă”, reflectând esența acesteia și denumirea succintă a documentului în baza căruia se organizează această activitate competitivă.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

	2.4.	Completează enunțurile. Lecția de educație fizică și lecția de antrenament conțin, din punct de vedere al structurii, _____ etape, acestea fiind denumite: _____, _____ și _____. Obiectivul prioritar al primei etape poate fi formulat astfel: pregătirea _____-fapt, care protejează elevul/sportivul de apariția _____.	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7
	2.5.	Explică esența noțiunii: "Sport". _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
3. Argumentarea beneficiilor practicării exercițiilor fizice.	3	În spațiul rezervat, alcătuiește două enunțuri relevante despre impactul asanativ (1) și dezvoltativ (2) al practicării exercițiilor fizice incluse în modulul curricular - Gimnastica. 1-_____ 2-_____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
4. Cunoașterea mișcării olimpice naționale.	4.1.	Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei <b>A</b> răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei <b>F</b> răspunsurile false. 1. <b>A F</b> - Comitetul Național Olimpic și Sportiv al Republicii Moldova promovează mișcarea olimpică națională și internațională. 2. <b>A F</b> - Comitetul Național Olimpic și Sportiv al Republicii Moldova a fost creat în anul 1991. 3. <b>A F</b> - Șapte sportivi din Republica Moldova au devenit campioni olimpici la diverse ediții a Jocurilor Olimpice de vară. 4. <b>A F</b> - Actualmente, Președintele Comitetului Național Olimpic și Sportiv al Republicii Moldova este Nicolae Juravschi, iar Secretar General – Cristina Vasilianov.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
	4.2.	 Ce reprezintă imaginea alăturată și cine este autorul acesteia? _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
	4.3.	Identifică 3 probe sportive olimpice la care sportivii moldoveni au obținut cele mai multe medalii olimpice. 1 - _____ 2 - _____ 3 - _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

	4.4.	<p>Completează spațiile libere ale eseului structurat.</p> <p><b>Sportivii moldoveni la Jocurile Olimpice de vară</b></p> <p>Sportivii din fosta Republică Sovietică Socialistă Moldovenească (RSSM), actualmente, Republica Moldova (RM) participă la Jocurile Olimpice (JO) de vară începând cu anul _____, iar debutul sportivilor moldoveni la JO de iarnă datează cu anul - _____.</p> <p>Până în prezent, evoluând la _____ ediții ale JO de vară, numărul total al participanților egalează cu _____ persoane, dintre care - _____ au cucerit - _____ medalii olimpice: de aur-____, de argint - __, de bronz - __. Câte două medalii olimpice au obținut, în cadrul <i>unei ediții a JO de vară</i>, următorii 2 sportivi: 1) - _____, 2) - _____.</p> <p>Același număr de medalii olimpice au obținut, <i>însă la diferite ediții ale JO de vară</i> și alți trei sportivi: 1) - _____, 2) - _____, 3) - _____.</p> <p>Cel mai titrat sportiv olimpic moldovean este considerat canoistul - _____, care are în palmaresul său - _____ medalii olimpice, dintre care: - _____.</p> <p>Prima medalie olimpică, medalie de - _____, dintre sportivii fostei RSSM, a fost obținută de către - _____, în anul - _____, la proba sportivă - _____.</p> <p>Ultima ediție a JO de vară s-a desfășurat în anul - _____, la _____, țara - _____, în cadrul căreia sportivul moldovean - _____ a obținut medalia de - _____, la proba de sport - _____.</p> <p>Următoarea ediție a _____-a JO de vară, va avea loc în vara anului - _____, la - _____, țara - _____.</p>	L 0 1 2 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	L 0 1 2 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
5. Comentarea argumentată a relației dintre activitățile motrice și longivitatea omului	5.1.	<p>Explică cum înțelegi expresia: “om longeviv”, identificând vârsta la care omul se consideră longeviv și factorul favorizator de bază. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
	5.2.	<p>Comentează, printr-un rezumat relevant, impactul practicării activităților motrice asupra sporirii longevității umane.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
6. Analiza/generalizarea diferitor aspecte referitoare la condiția fizică a omului.	6.1.	<p>Autoidentifică gradul dezvoltării condiției fizice a propriului organism prin încercuirea literei unui singur răspuns din șirul acestora:</p> <p>a – foarte înalt; b – înalt; c – mediu; d – satisfăcător; e – nesatisfăcător.</p> <p>_____</p>	L 0 1	L 0 1

	<b>6.2.</b>	Comentează de ce exercițiul fizic este considerat factorul prioritar care influențează benefic condiția fizică a omului. _____ _____ _____	<b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b>	<b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b>
	<b>6.3.</b>	Caracterizează două componente ale condiției fizice a omului care reprezintă calitatea motrice – rezistența. 1-_____ _____ 2-_____ _____	<b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b>	<b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b>
	<b>6.4.</b>	Denumeste cinci exemple de specialiști a căror activitate profesională solicită o bună <i>condiție fizică specială</i> : 1-_____ 2-_____ 3-_____ 4-_____ 5-_____	<b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>	<b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
<b>7. Identificarea soluției eficiente în scopul dozării raționale a intensității efortului fizic.</b>	<b>7.</b>	Situație de problemă, rezolvă. Presupunem că o cunoștință de a ta, cu vârsta de 19 ani, având dificultăți în starea de sănătate, își dorește să o fortifice folosind mișcarea – mersul sportiv, însă nu cunoaște corectitudinea dozării intensității efortului fizic, fapt ce ar contribui la ameliorarea stării de sănătate. Identifică soluția eficientă în scopul rezolvării situației vizate, luând în considerație că Pulsul în stare de repaos ( <b>P.r.</b> ) al persoanei egalează cu 95 pulsații/1 min.  <b>Algoritmul rezolvării situației vizate</b> 1- Explică, foarte succint, ce vei întreprinde (ce vei aplica) și de ce în scopul rezolvării situației descrise? - _____ _____  2- Demonstrează eficiența soluției identificate pentru rezolvarea situației vizate.	<b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>7</b>	<b>L</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>7</b>