

OLIMPIADA LA EDUCAȚIA FIZICĂ

etapa republicană, 24-26 mai 2024, clasa a IX-a

Timp de lucru - 120 minute

Mult succes!

SUBIECTUL - Competențe cognitive conceptuale și speciale (100 puncte)

Sarcini pentru rezolvarea testului

Nr. crt.	Itemi	Punctaj	
		maxim posibil	acordat
1.	Identifică, încercuind litera, cuvântul/ele-cheie care se conține în noțiunea „cultura fizică a personalității omului”: a) instituții b) bunuri materiale c) exerciții fizice d) disciplina științifică	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
2.	Capacitatea de efort fizic a organismului: a) rezultă posibilitatea organismului de a desfășura o activitate motrice cu intensități și durate diferite; b) este limita de acele organe care, ajungând la valoarea maximă a capacității funcționale, împiedică intensificarea efortului sau continuarea acestuia; c) constituie o rezultantă a interacțiunii funcționale a organelor și sistemelor ce au la bază potențialul energetic specific din care rezultă lucrul mecanic.	L 0 1 2	L 0 1 2
3.	Alege varianta corectă: Pentru a duce un mod de viață sănătos este nevoie de: a) alimentare regulată și corectă; b) a consuma alcool, droguri, fumatul; c) a practica sistematic exerciții fizice active; d) a avea o greutate corporală mai mare decât masa corporală optimă; e) a avea un regim al zilei echilibrat; f) a respecta normele igienice personale și de muncă; g) a dormi noaptea 8-9 h.	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
4.	Definește noțiunea „forță”. _____ _____ _____ Identifică un exercițiu fizic care contribuie la dezvoltarea forței. _____ Denumeste testul motric prin care poate fi evaluată forța. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
5.	Identifică formula Kervonen, ulterior introducând indicii personali (vârsta, indicii frecvenței cardiace) determină pulsul mediu individual de antrenament (<i>P. med. ind. antr.</i>). P. med. ind. antr. -	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5

6.	<p>Cu ajutorul săgeților realizează asocierea corectă dintre cifrele din coloana A și literele din coloana B</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Coloana A</td> <td style="text-align: center;">Coloana B</td> </tr> <tr> <td>1. pauze de odihnă complete</td> <td>a) refacerea capacității de efort este incompletă</td> </tr> <tr> <td>2. pauze de odihnă lungi</td> <td>b) refacerea capacității de efort este completă</td> </tr> <tr> <td>3. pauze de odihnă cu durată mică</td> <td>c) permite supra compensarea</td> </tr> </table>	Coloana A	Coloana B	1. pauze de odihnă complete	a) refacerea capacității de efort este incompletă	2. pauze de odihnă lungi	b) refacerea capacității de efort este completă	3. pauze de odihnă cu durată mică	c) permite supra compensarea	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
Coloana A	Coloana B										
1. pauze de odihnă complete	a) refacerea capacității de efort este incompletă										
2. pauze de odihnă lungi	b) refacerea capacității de efort este completă										
3. pauze de odihnă cu durată mică	c) permite supra compensarea										
7.	<p>Completează enunțul. Practicarea sistematică a exercițiului fizic contribuie la _____ armonioasă a omului, totodată, educând următoarele calități psihologice:</p> <p>1. - _____</p> <p>2. - _____</p> <p>3. - _____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3								
8.	<p>Elaborează trei exerciții fizice care contribuie la dezvoltarea mobilității coloanei vertebrale:</p> <p>1. - _____</p> <p>2. - _____</p> <p>3. - _____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3								
9.	<p>Describe poziția inițială din care se efectuează testul motric „ridicarea trunchiului timp de 30 sec.” _____</p> <p>_____, identificând două reguli care trebuie respectate în timpul efectuării testului:</p> <p>1. - _____</p> <p>2. - _____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5								
10.	<p>Completează tabelul în care, în partea stângă vei scrie două reguli ce țin de testul motric „săritura în lungime de pe loc”, iar în partea dreaptă, schematic, în formă de pictogramă, vei reflecta conținutul acestuia și vei denumi calitatea motrică evaluată.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">Reguli</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">Schema</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. _____</td> <td rowspan="5"></td> </tr> <tr> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>2. _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	Reguli	Schema	1. _____		_____	2. _____	_____	_____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Reguli	Schema										
1. _____											

2. _____											

11.	<p>Explică cum înțelegi expresia: „dezvoltarea fizică armonioasă” a omului:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5								

12.	<p>Citește afirmațiile și încercuiește varianta corectă A Adevărat sau F Fals</p> <p>A F. Premiera câștigătorilor avea loc în a 4-a zi de desfășurare a Jocurilor chiar pe stadionul de la Olympia.</p> <p>A F. Grecii antici vedeau armonia în suplețea trupului, dezvoltarea proporțională a membrilor însoțite de curaj, forță, modestie și chibzuință.</p> <p>A F. Alergarea, lupta, săritura în lungime, aruncarea discului și a suliței formau pentatlonul.</p> <p>A F. Legenda antică grecească menționează că Heracles, după ce l-a ucis pe regele Eladei Augias, a răsădit 300 de măslini și a organizat Jocurile Olimpice, mulțumindu-i astfel lui Zeus.</p> <p>A F. Slavii și hoinarii nu aveau dreptul să participe la Jocurile de la Olympia.</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4						
13.	<p>Definește noțiunea „exercițiul fizic”. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Scrie patru enunțuri care reflectă importanța practicării exercițiului fizic pentru omul modern:</p> <p>a) _____</p> <p>b) _____</p> <p>c) _____</p> <p>d) _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
14.	<p>Completează tabelul T.</p> <table border="1" data-bbox="277 1039 1235 1478"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="277 1039 1235 1115">FACTORII</th> </tr> <tr> <th data-bbox="277 1115 753 1218">Care dăunează starea sănătății omului:</th> <th data-bbox="753 1115 1235 1218">Care fortifică și menține starea de sănătatea a omului:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="277 1218 753 1478">1. _____ 2. _____ 3. _____</td> <td data-bbox="753 1218 1235 1478">1. _____ 2. _____ 3. _____</td> </tr> </tbody> </table>	FACTORII		Care dăunează starea sănătății omului:	Care fortifică și menține starea de sănătatea a omului:	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
FACTORII									
Care dăunează starea sănătății omului:	Care fortifică și menține starea de sănătatea a omului:								
1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____								
15.	<p>Introduce în diagrama propusă proporția procentuală necesară unui regim alimentar sănătos pentru elev de clasa a 9</p> <div data-bbox="572 1585 999 1868" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><i>Proteine Carbohidrați Grăsimi</i></p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7						

16.	<p>Completează enunțul: Primele Jocuri Olimpice antice s-au desfășurat în anul _____ î.e.n., din 4 în 4 ani, s-au disputat _____ ediții, după care în anul _____ î.e.n. au fost interzise de către Teodosiu I. Renașterea Jocurilor Olimpice moderne a avut loc în anul _____. Ele s-au desfășurat în orașul _____ din inițiativa baronului _____.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6															
17.	<p>În spațiile libere scrie: a) deviza olimpică: „_____”. b) semnificația devizei olimpice: _____ _____ _____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2															
18.	<p>Completează tabelul cu referire la participarea și performanțele (obținerea medaliilor olimpice) sportivilor moldoveni la edițiile Jocurilor Olimpice de vară.</p> <table border="1" data-bbox="277 741 1235 983"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Perioada (anii) desfășurării edițiilor</th> <th rowspan="2">Nr. total de participanți</th> <th rowspan="2">Medalii olimpice obținute</th> <th colspan="3">Valoarea medaliilor olimpice</th> </tr> <tr> <th>aur</th> <th>argint</th> <th>bronz</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Perioada (anii) desfășurării edițiilor	Nr. total de participanți	Medalii olimpice obținute	Valoarea medaliilor olimpice			aur	argint	bronz							L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
Perioada (anii) desfășurării edițiilor	Nr. total de participanți				Medalii olimpice obținute	Valoarea medaliilor olimpice												
		aur	argint	bronz														
19.	<p>Completează tabelul, identificând numele și prenumele a trei sportivi din republica noastră care, în cadrul Jocurilor Olimpice de vară, au cucerit câte două medalii, indicând proba de sport.</p> <table border="1" data-bbox="277 1099 1235 1413"> <thead> <tr> <th>Nr. crt.</th> <th>Numele, prenumele sportivilor</th> <th>Proba sportivă</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Nr. crt.	Numele, prenumele sportivilor	Proba sportivă	1.			2.			3.			L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6			
Nr. crt.	Numele, prenumele sportivilor	Proba sportivă																
1.																		
2.																		
3.																		
20.	<p>Elaborează un rezumat despre Comitetul Național Olimpic și Sportiv (CNOS) al Republicii Moldova, acesta conținând anul fondării, denumirea organului de conducere, actualul președinte CNOS și funcțiile de bază ale acestei importante structuri olimpice naționale. Indică orașul, țara, anul și perioada de desfășurare a următoarelor J.O. de vară.</p> <p>_____</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															