

„APROB”

Director general al DGETS

L. Nagnibeda-Tverdohleb



**REGULAMENTUL  
CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA  
OLIMPIADEI ȘCOLARE LA EDUCAȚIA FIZICĂ,  
EDIȚIA ANULUI 2015**

***I. Obiectivele olimpiadei***

Obiectivele generale:

- Stimularea și promovarea elevilor cu aptitudini deosebite și a intereselor pentru studiul disciplinelor școlare;
- Dezvoltarea capacităților și a talentelor elevilor în vederea asigurării unui potențial intelectual înalt pentru viitorul societății.

Obiectivele specifice:

- Stimularea interesului sportiv al elevilor față de disciplina educația fizică;
- Dezvoltarea spiritului competitiv, a calităților volitive, fizice și intelectuale ale elevilor;
- Formarea unui cadru de comunicare între elevi și favorizarea schimbului de opinii și experiență;
- Evaluarea nivelului de formare a competențelor cognitive și psihomotrice a elevilor la finele ciclului gimnazial și liceal și evidențierea celor mai buni elevi din domeniul educației fizice.

***II. Organizarea și desfășurarea olimpiadei școlare***

Olimpiada școlară la educația fizică se organizează anual și se desfășoară în 2 faze, după cum urmează:

- a) faza din cadrul unității de învățământ (clasele a VIII-a - a XII-a;
- b) faza de sector - clasele a IX-a și a XII-a.

Promovarea participanților de la o etapă la alta a concursului se face în funcție de rezultatele obținute la etapa anterioară, după cum urmează:

- a) la faza locală din cadrul unității de învățământ participă toți elevii care au aptitudini deosebite la educația fizică;
- b) la faza de sector participă învingătorii etapei din cadrul unității de învățământ (cîte 1 băiat și 1 fată din clasa a IX-a și a XII-a).

Elevii din instituțiile cu profil sportiv nu se admit la olimpiada de educație fizică.

**Ofertele prealabile** la etapa de sector, se vor prezenta pînă la **05 martie 2015** la Direcția Generală Educație, Tineret și Sport (biroul nr.3, tel.022-22-76-97) L.Hîncu, specialistului principal, conform schemei (anexa nr.1), iar **ofertele de participare la 19 martie 2015, ora 15.00** la ședințele organizate în instituțiile

de învățământ secundar general care vor organiza olimpiada școlară din cadrul sectorului respectiv. **Lista elevilor din ofertă nu se va modifica după 19.03.15.**

Durata desfășurării olimpiadei școlare la educația fizică la etapa de sector e de 4 zile:

- clasa a IX-a - 28-29 martie 2015;
- clasa a XII-a – 04-05 aprilie 2015.

Participanții la olimpiada școlară prezintă obligatoriu la toate probele de concurs carnetul de elev și adeverința de participare cu fotografie și sigila instituției de învățământ aplicată pe ea (anexa nr.2). Participarea la olimpiadă a elevilor (partea practică) e admisă în vestimentație sportivă. **Elevii cu vârsta mai mică sau mai mare decât clasele indicate în regulament nu se admit.**

### *III. Probele olimpiadei școlare*

La fiecare etapă, olimpiada școlară la educația fizică se desfășoară la o probă de teorie și 6 probe practice: 2 din atletism, 2 din gimnastică și 2 din jocuri sportive. Probele scrise la toate etapele durează 90 minute în clasa a IX-a și 120 minute în clasa a XII-a. Programa pentru proba teoretică și probele practice se anexează (**anexa nr.3**).

Subiectele scrise pentru probele de concurs se stabilesc în baza următoarelor criterii:

- să fie în conformitate cu prevederile curriculumului modernizat (ediția anului 2010) raportate la acesta atât din punct de vedere al volumului de informații cât și al gradului de complexitate a competențelor specifice;
- se va ține cont pentru fiecare fază și de compartimentul și temele audiate de elevi până la data desfășurării concursului;
- să stimuleze, să dezvolte și să pună în valoare gândirea creatoare, spiritul inovator și aptitudinile elevilor în domeniul educației fizice și sportului;

Subiectele teoretice la sector și municipiu se elaborează de specialistul la educația fizică a DGETS. Proba practică include exerciții de control și combinații din atletism, gimnastică și jocuri sportive (programa se anexează).

Clasamentul general la probele olimpiadei școlare se apreciază în baza coeficientului obținut din suma clasamentelor probelor teoretice și sportive împărțite la numărul acestora.

Probele practice se desfășoară în săli și terenuri sportive special amenajate, baza materială a cărora permite desfășurarea probelor de concurs în condiții optime și identice pentru toți participanții.

### *IV. Evaluarea probelor scrise și practice*

Evaluarea probelor scrise și practice se apreciază de către 2 membri ai juriului prin scara docimologică de la 1 la 10 puncte la toate etapele. Rezultatele olimpiadei școlare sunt afișate după 2 zile de la sfârșitul ei, iar contestațiile se pot depune în timp de 24 ore de la afișarea rezultatelor. În metodologia de apreciere se va ține cont de obiectivele și conținuturile curriculei la disciplină. Concurenții care nu au participat la una sau câteva probe

în clasamentul general va ocupa locul după acei care vor avea rezultate la toate probele.

### ***V. Colegiul de arbitri***

Membrii Consiliul de Coordonare și a Juriului pentru evaluarea probelor practice și teoretică sunt selectați și aprobați din rândurile celor mai buni profesori ai municipiului Chișinău de către specialistul la educația fizică a DGETS.

### ***VI. Premii și mențiuni***

Elevii premianți ai fazei de sector vor fi menționați cu diplome ale DGETS. Acordarea premiilor elevilor clasați pe primele trei locuri se va face în felul următor:

- premiul I, se acordă concurentului cu media clasamentului mai mare;
- premiul II și III ,se acordă elevilor media cărora urmează în clasament.

În cazul în care doi sau mai mulți elevi au acumulat aceeași medie, premiul respectiv se acordă deținătorului a mai multor locuri unu cât la probele teoretice atît și la cele practice. Locul IV se decorează cu mențiune.

### ***VII. Dispoziții finale***

Elevii care au obținut locul I la faza de sector vor participa la olimpiada republicană, fiind incluși în oferta de participare elaborată de specialistul la educația fizică a DGETS.

**OFERTĂ PREALABILĂ  
DE PARTICIPARE LA OLIMPIADA MUNICIPALĂ LA EDUCAȚIA  
FIZICĂ A ECHIPEI LT „N.IORGA”, SECTORUL BOTANICA A  
MUNICIPIUL CHIȘINĂU, EDIȚIA ANULUI 2015.**

Liceul Teoretic „N.Iorga” va delega la olimpiada municipală 2 elevi (1 băiat +1 fată) clasa a IX-a și 2 elevi (1 băiat +1 fată) clasa a XII-a. Limba de instruire a acestora este limba română.

Data prezentării: 05.03.15

Profesorul reprezentant \_\_\_\_\_

Directorul liceului \_\_\_\_\_

**OFERTĂ  
DE PARTICIPARE LA OLIMPIADA ,  
SECTORUL BOTANICA, MUNICIPIUL CHIȘINĂU  
A ECHIPEI LT „N.IORGA”, EDIȚIA ANULUI 2015.**

I. În cadrul liceului au participat la concursul școlar la educația fizică:

clasa a VIII-a -30 elevi;

clasa a IX-a - 25 elevi;

clasa a X-a -30 elevi;

clasa a XI-a - 29 elevi;

În total au participat : 114 elevi.

II. Pentru participare la etapa de sector prin hotărârea comisiei școlare a concursului sunt delegați următorii elevi:

Nr/o	Numele, prenumele elevului	Clasa	Numele, prenumele profesorului	Viza medicală
1.	Codreanu Ion	IX	V.Olaru	Sănătos/semnătura medicului, sigila
2.	Doina Ana	IX	S.Șerpu	sănătos/semnătura medicului, sigila
3.	Cireș Vasile	XII	A.Druță	sănătos/semnătura medicului, sigila
4.	Bumbu Viorica	XII	M.Vicol	sănătos/semnătura medicului, sigila

Sunt admiși 4 elevi. Medicul LT „N.Iorga” \_\_\_\_\_

/semnătura și sigila medicului/

III. Se delegă profesorul de educație fizică Druță Andrei, în calitate de conducător al lotului de elevi al LT „N.Iorga” la etapa de sector a olimpiadei municipale la educația fizică.

Directorul liceului \_\_\_\_\_

/semnătura și sigila /

Data prezentării: 19 martie 2015

Adeverință de participare la olimpiada municipală la educația fizică	Proba	Rezultatul	Punctaj	Nota	Clasament
<div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin: 0 auto; text-align: center; line-height: 100px;">Foto</div> <p style="text-align: center;">Numele, prenumele elevului(ei)</p>	a) Proba teoretică				
	b) Alergare: 60, 100m				
	c) Alergare: 1000m.				
	d) Acrobatica				
Clasa _____ Data, luna, anul nașterii _____  /unitatea de învățămînt /  /numele, prenumele, gradul profesorului de educație fizică/	e) urcare în sprigin prin răsturnare din atârnat la bara fixă, (băieți), ridicarea picioarelor drepte în echer din atârnat la scara de gimnastică, (fete).				
L.Ș. Semnătura directorului liceului	f) Joc sportiv: volei.				
	g) Joc sportiv: baschet.				
	Punctaj total:				

P.S. Adeverința de participare (dimensiunile 15x20 cm) se prezintă în mod obligator Comisiei de validare a concursului însoțită de adeverința sau buletinul de identitate.

**PROGRAMA**  
**olimpiadei municipale la educația fizică,**  
**ediția anului 2015.**

**I. Atletism**

1. Alergare de viteză: 60 metri - clasa a IX-a, fete și băieți;  
100 metri - clasa a XII-a - fete și băieți;
2. Alergare de rezistență: 1000 metri - clasa a IX-a și a XII-a - fete și băieți;
- În cazul desfășurării olimpiadelor din cadrul instituțiilor de învățământ în timp de iarnă se recomandă să fie înlocuite probele de atletism cu:
- alergare de suveică 6 x 10 m, (clasa a IX-a), și 10 x 10 m (clasa a XII-a).
  - sărituri laterale peste banca de gimnastică în timp de un minut (clasa a IX-a și clasa a XII-a, numărul de repetări).

**II. Gimnastica**

**a) Acrobatică:** combinație din elementele acrobatice incluse în curriculumul la educația fizică pentru clasa respectivă – maximum 8,5 puncte și 1,5 puncte se acordă pentru demonstrarea a două-trei elemente cu un nivel de dificultate mai mare.

**Elemente obligatorii pentru clasa a IX-a, băieți**

1.	echilibru pe dreptul (stângul);	0,5 p
2.	două rostogoliri consecutive înainte în sprigin ghemuit;	1,0 p
3.	rostogolire înapoi în sprigin ghemuit;	0,5 p
4.	rostogolire înapoi în stînd picioarele depărtate;	1,0 p
5.	răsturnare laterală în dreapta;	1,0 p
6.	răsturnare laterală în stînga;	1,0 p
7.	stînd pe cap și mîini;	2,0 p
8.	ieșire în stînd pe mîini;	1,5 p
9.	două-trei elemente cu un nivel de dificultate mai mare.	1,5 p
<b>Total:</b>		<b>10 p</b>

**Elemente obligatorii pentru clasa a IX-a, fete**

1.	echilibru pe dreptul (stângul);	0,5 p
2.	două rostogoliri consecutive înainte în sprigin ghemuit;	0,5 p
3.	rostogolire înapoi în sprijin ghemuit;	0,5 p
4.	rostogolire înapoi în semisfoară;	1,5 p
5.	răsturnare laterală în dreapta;	1,5 p
6.	răsturnare laterală în stînga;	1,5 p
7.	stînd pe omoplați;	1,0 p
8.	podîșorul din poziția culcat;	1,5 p
9.	două-trei elemente cu un nivel de dificultate mai mare.	1,5 p
<b>Total:</b>		<b>10 p</b>

**Cerințe:**

- acompaniament muzical conform compoziției;
- elemente de legătură în ales: rulări, sărituri cu și fără întoarceri, pași de dans, elemente din gimnastica ritmică și aerobică, alte mișcări de artistism;

### Elemente obligatorii pentru clasa a XII, băieți

1.	echilibru pe dreptul (stîngul);	0,5 p
2.	rostogolire înainte prin săritură;	0,5 p
3.	rostogolire înainte din stînd pe mîini;	1,5 p
4.	rostogolire înapoi în stînd picioarele depărtate;	1,0 p
5.	rostogolire înapoi prin stînd pe mîini;	1,0 p
6.	răsturnare laterală în dreapta;	1,0 p
7.	răsturnare laterală în stînga;	1,0 p
8.	stînd pe cap și mîini prin forță;	2,0 p
9.	două-trei elemente cu un nivel de dificultate mai mare.	1,5 p
	<b>Total:</b>	10 p

#### Cerințe:

- Cerințe de artistism ritmico-coordinative efectuate cu muzică;
- Elemente tehnice de legătură în ales: rulări, sărituri cu întoarceri, sărituri în pas, pași de dans, elemente și acțiuni libere cu brațele și picioarele din gimnastica ritmico-coordinative.

### Elemente obligatorii pentru clasa a XII, fete

1.	Echilibru pe dreptul (stîngul);	0,5 p
2.	Stînd pe mîini, două rostogoliri consecutive înainte în sprigin ghemuit;	1,5 p
3.	Rostogolire înapoi în sprigin ghemuit;	0,5 p
4.	Rostogolire înapoi peste umăr în semisfoară, sfoară;	1,0 p
5.	răsturnare laterală în dreapta;	1,0 p
6.	răsturnare laterală în stînga;	1,0 p
7.	stînd pe omoplați, brațele întinse pe saltea;	1,5 p
8.	Podișorul din poziția stînd, îndreptare;	1,5 p
9.	două-trei elemente cu un nivel de dificultate mai mare.	1,5 p
	<b>Total:</b>	10 p

Notă: durata execuției combinației de evidență – 50-70 secunde, combinația se execută pe linie, pe diagonala A-C.



#### b) Proba de forță

1. Băieți, clasa a IX-a și a XII-a – urcare prin răsturnare din atârnat la bara fixă;
2. Fete, clasa a IX-a și a XII-a – ridicarea picioarelor în echer din atârnat la scara de gimnastică.

### 3. Jocuri sportive

#### Volei:

Proba de concurs este constituită din procedeele de bază ale jocului de volei incluse în modulul respectiv al curriculumului la disciplina Educația fizică:

- preluarea și transmiterea mingii de jos;
- preluarea și transmiterea mingii de sus;
- serviciul mingii la precizie (numărul de servicii – 6 ori);

Rezultatele elevilor vor fi înregistrate în fișa personală și afișate pe panoul de informație. Participanții vor obține puncte în funcție de complexitatea zonei, marcate pe teren în care mingea se atinge de sol, iar locurile vor fi stabilite conform punctajului total obținut. Dacă mingea atinge linia punctele se vor calcula în favoarea concurentului respectiv.

**Schema de marcare a terenului de volei**  
(acumularea punctajului la servicii)

<b>10 p</b>	<b>9 p</b>	<b>10 p</b>
<b>9 p</b>	<b>8 p</b>	<b>9 p</b>
<b>0,5 m</b>	<b>4 p</b>	
	<b>5 p</b>	<b>3 m</b>

**FILEUL**

**2. Baschet:**

Proba de concurs este constituită din procedeele de bază ale jocului de baschet incluse în modulul respectiv al curriculumului la disciplina Educația fizică:

- prinderea și transmiterea mingii;
- recuperarea mingii după ricoșare de la panou; driblingul cu schimbarea direcției;
- aruncarea mingii la coș de pe loc și în doi pași după dribling.

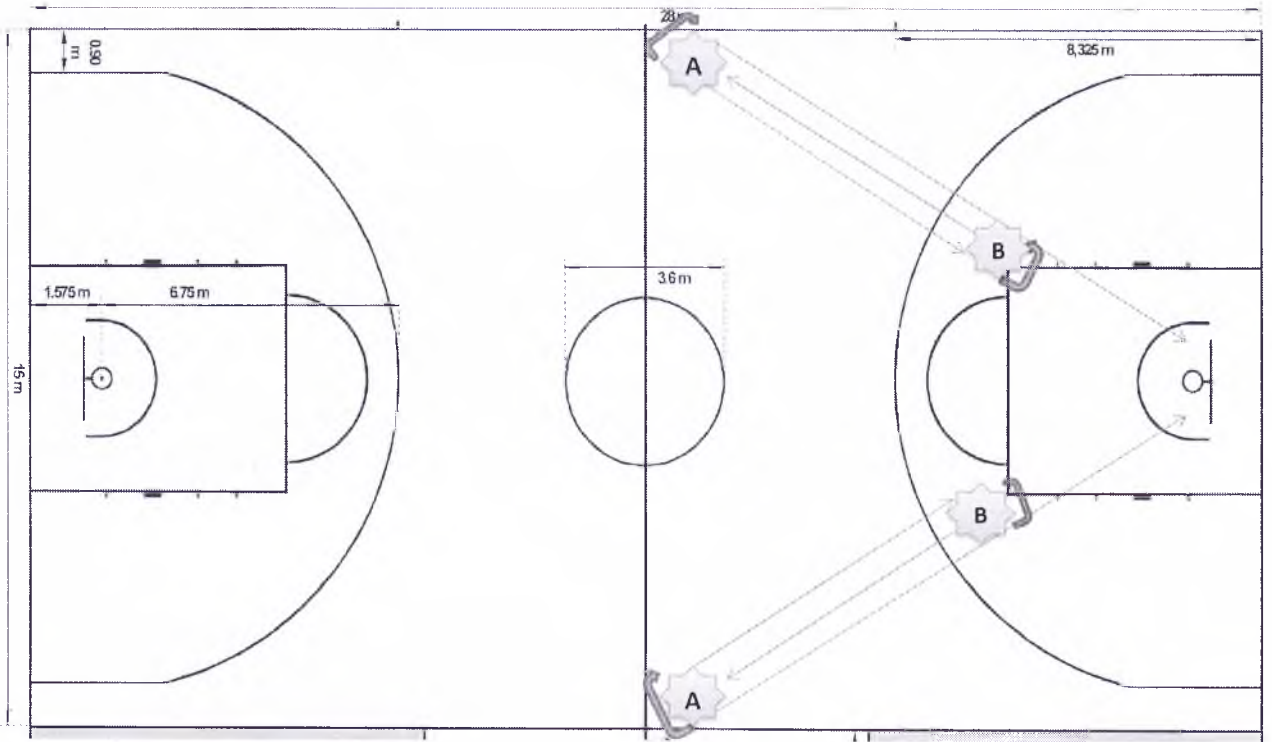
Driblingul mingii de baschet în alergare de suveică 3x10 m (sec.) cu mâna dreaptă într-o direcție, cu mâna stângă în cealaltă direcție și aruncarea în coș din 2 pași. La semnalul sonor (se include cronometrul) participantul ia startul de la obstacolul **A**. Execută driblingul cu mâna dreaptă cu ocolirea obstacolului **B**, aflat la distanța de 10 metri de la linia de start, apoi participantul efectuează driblingul cu mâna stângă cu ocolirea obstacolului **A**. Continuă driblingul alternativ spre panou cu aruncare la coș prin procedeul ales de participant. Cronometrul se oprește când mingea după aruncarea reușită atinge podeaua (solul).

Dacă nu se marchează din prima, elevul are dreptul la două aruncări suplimentare prin recuperarea mingii. În cazul când nu s-a marcat din trei încercări, cronometrul se oprește după a treia aruncare, când mingea atinge podeaua (solul).

**Penalizări:**

1. Fiecare greșală tehnică se penalizează cu + 5 secunde;
2. Dacă după trei aruncări mingea nu nimerește în coș participantul se penalizează cu + 5 secunde.





## **I. Repere**

### **referitoare la proba teoretică pentru Olimpiada municipală la educația fizică.**

Proba teoretică, în cadrul fazei municipale, se va desfășura în formă de test de evaluare a competențelor cognitive, destinat elevilor din clasa a IX-a și a XII-a. Testarea pregătirii teoretice a participanților are menirea de a examina calitatea predării componentului cognitiv al programelor curriculare respective. Din alt punct de vedere rezultatele testării vor indica gradul de formare/dezvoltare a competențelor cognitive generale și speciale, adică transferul cunoștințelor în competențe specifice. Testele pentru fiecare vârstă vor conține itemi și enunțuri care vor fi formulați în baza temelor reflectate în programele de studii pentru ciclul gimnazial și liceal. Pentru o pregătire mai direcționată referitor la capitolul “Cunoștințe conceptuale” aducem la cunoștință tematica orientativă din care se vor elabora testele:

#### **Ciclul gimnazial:**

1. Exercițiul fizic – mijloc de bază al educației fizice (cl. a V-a);
2. Modul sănătos de viață (cl. a V-a);
3. Factorii dăunători sănătății omului (cl. a VI-a);
4. Suplețea – calitate motrice a omului (cl. a VII-a);
5. Jocurile Olimpice antice și moderne (cl. a VIII-a);
6. Rezistența - calitate motrice a omului (cl. a VIII-a);
7. Mișcarea olimpică în Republica Moldova (cl. a IX-a);
8. Programul motric individual (cl. a IX-a);
9. Forța - calitate motrice a omului (cl. a IX-a).

#### **Ciclul liceal:**

1. Condiția fizică a omului (cl. a X-a);
2. Nutriția corporală (cl. a X-a);
3. Educația fizică în familie (cl. a XI-a);
4. Cultura fizică și stresul (cl. a XI-a);
5. Cultura fizică recreativă (cl. a XII-a);
6. Baia, masajul și sănătatea omului (cl. a XII-a).

Referitor la cunoștințele speciale, testele vor include itemi și enunțuri ce țin de cunoașterea terminologiei sportive, noțiunilor și definițiilor, tehnicile executării acțiunilor motrice, regulile competiționale, securității sănătății etc.

Timp pentru completarea testului pentru elevii claselor a IX-a – 90 minute, și 120 minute pentru elevii claselor a XII-a. Nu se admite corectarea răspunsurilor, Se interzice intrarea în sala pentru testare cu telefoane mobile, diverse bilețele etc., precum și orice consultări între participanți. În cazul copierii răspunsurilor din diverse surse participantul va fi eliminat din concurs. Testarea se va desfășura sub supravegherea grupului de observatori.