

## **TESTE GRILĂ MASTERAT**

### **ȘTIINȚA MOTRICITĂȚII ÎN ACTIVITĂȚI DIDACTICE ȘI DE TIMP LIBER și KINETOTERAPIA ÎN AFECȚIUNILE ORTOPEDICE ȘI ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ**

#### **1. Care este mijlocul principal, de bază folosit în educația fizică și în sport?**

- a. exercițiul fizic
- b. calitatea motrică
- c. deprinderea motrică

#### **2. Exercițiul fizic se mai numește?**

- a. un act motric
- b. metodă verbală
- c. model social

#### **3. Ce este educația fizică?**

- a. activitate cognitivă
- b. sport
- c. proces instructiv-educativ

#### **4. Dezvoltarea fizică este rezultatul:**

- a. participării conștiente și active
- b. practicării exercițiilor fizice
- c. instruirii cognitive prin lecțiile de educație fizică

#### **5. Acțiunea motrică este considerată:**

- a. ansamblu de acte motrice
- b. o calitate motrică
- c. o activitate motrică

**6. Activitatea motrică este definită ca fiind:**

- a. un gest motric
- b. ansamblu de acțiuni motrice
- c. mai multe calități motrice

**7. Ce presupune dezvoltarea fizică armonioasă?**

- a. o creștere corectă a indicilor morfologici
- b. un proces de acumulare calitativă la nivelul principalelor țesuturi ale organismului
- c. însușire a ființei umane.

**8. Dezvoltarea fizică este rezultatul:**

- a. practicării exercițiilor fizice
- b. metodelor verbale
- c. unei instruirii cognitive

**9. Ce includ deprinderile utilitar – aplicative?**

- a. tracțiunile și împingerile
- b. săriturile peste obstacole
- c. aruncările obiectelor

**10. Cum pot fi funcțiile educației fizice și sportului?**

- a. de integrare în colectiv
- b. asociate
- c. materiale specifice domeniului

**11. Funcția asociată a educației fizice și sportului este:**

- a. de emulație

- b. capacitatea motrică
- c. economico-materială

**12. Funcția igienică este o funcție:**

- a. specifică
- b. biologică
- c. asociată

**13. Funcția de emulație este o funcție:**

- a. asociată
- b. o cale de obținere a performanței
- c. o deprindere socială

**14. Taxonomia obiectivelor educației fizice și sportului asigură:**

- a. stabilirea obiectivelor educației fizice și sportului ca activitate socială
- b. descrierea și clasificarea obiectivelor
- c. stabilirea unei valori a obiectivelor

**15. Mijloacul de bază, specific domeniului educației fizice și sportului cuprind:**

- a. exercițiul fizic
- b. calitatea motrică
- c. gimnastica și jocurile sportive

**16. Exercițiul fizic este definit ca:**

- a. răspunsul spontan sub forma unei mișcări
- b. actul motric repetat sistematic și conștient
- c. activitatea cognitivă

**17. Mijloacele de baza, specifice domeniului educației fizice și sportului cuprind:**

- a. călirea organismului
- b. mijloace specifice educației
- c. aparatura de specialitate specifică

**18. Sistemul educației fizice și sportului din țara noastră cuprinde:**

- a. subsistemul competițional sportiv
- b. subsistemul educației fizice
- c. subsistemul mijloacelor de refacere după antrenament și concurs

**19. Sub ce denumire mai sunt cunoscute jocurile de mișcare?**

- a. de întrecere
- b. dinamice
- c. pregătitoare

**20. Capacitatea motrică poate fi clasificată ca fiind:**

- a. specifică
- b. independentă
- c. specială

**21. Realizarea funcției de emulație urmărește:**

- a. dezvoltarea spiritului de autodepășire
- b. dezvoltarea spiritului de colaborare între sportivi
- c. corectarea deficiențelor fizice

**22. Pentru aprecierea formei unui exercitiu fizic, se iau în considerare:**

- a. succesiunea învățării principalelor elemente tehnice
- b. direcția și sensul mișcărilor corpului sau ale segmentelor sale
- c. numărul elementelor tehnice învățate și corect executate

**23. Cum este definită mișcarea sau motricitatea omului?**

- a. deplasarea unui segment al corpului față de celelalte segmente
- b. calea principală de dezvoltare a calităților morale
- c. principala metoda intuitivă folosită în procesul didactic de educație fizică

**24. Componentele de bază ale procesului de învățământ în educație fizică și sport cuprind:**

- a. învățarea deprinderilor motrice de bază și utilitar - aplicative
- b. pregătirea psihologică
- c. abordarea socio-matematică

**25. Prin ce sunt dobândite de elevi cunoștințele specifice domeniului de educație fizică și sport ?**

- a. prin performanța sportivă realizată
- b. prin verificarea rezultatelor obținute în urma concursurilor sportive
- c. prin instruire

**26. Lecția de educație fizică din învățământul școlar este structurată pe:**

- a. 8 verigi (momente)
- b. 4 verigi (momente)
- c. 6 verigi (moment)

**27. Principiile educației fizice și sportului sunt considerate ca fiind:**

- a. permanente
- b. ocazionale
- c. generale

**28. Ce cuprinde structura exercitiului fizic?**

- a. efortul psihic
- b. mijloacele de baza folosite in sport
- c. procesul didactic folosit in educatie fizica si sport

**29. Cum mai sunt numite calitățile motrice?**

- a. deprinderi motrice
- b. priceperi motrice
- c. capacități motrice

**30. Cum mai pot fi clasificate și denumite calitățile motrice?**

- a. combinate
- b. specifice educatiei fizice
- c. deprinderi psiho-fizice

**31. Cum este definita calitatea motrica forța?**

- a. capacitatea de a învinge o rezistență prin intermediul contracției musculare
- b. metodele prin care se măresc fibrele musculare
- c. mărirea duratei contracției musculare

**32. Unul dintre factorii determinați ce condiționează calitatea motrică forța este:**

- a. calitatea metabolismului și a substanțelor energetice existente în mușchi
- b. tensiunii mușchilor aflați în activitate

c. numărul deprinderilor motrice

**33. În funcție de ce sunt stabilite formele de manifestare ale calității motrice forța?**

a. în funcție de pauze

b. în funcție de participarea grupelor musculare

c. după natura efortului din concurs

**34. Cum poate fi definită calitatea motrică rezistentă?**

a. repetarea execuțiilor într-un tempou rapid

b. rezolvarea cu maxim de eficiență a sarcinii motrice

c. capacitatea organismului de a depune eforturi de durată relativ lungă

**35. Care sunt factorii determinați ce condiționează calitatea motrică rezistența?**

a. calitatea metabolismului și resursele energetice

b. metodele verbale

c. mobilitatea falangelor

**36. Care sunt formele de manifestare ale calității motrice rezistența?**

a. rezistența în efortul psihic

b. în funcție de ponderea participării grupelor musculare

c. în funcție de intensitate

**37. Cum poate fi definită calitatea motrică viteza?**

a. modul de efectuare a mișcării în mod uniform

b. executarea de acte și acțiuni motrice, cu rapiditate maximă

c. capacitatea de a face față rapid oboselii musculare

**38. Care sunt formele de manifestare ale calității motrice viteza?**

- a. viteza de execuție
- b. viteza cu intensitate variabilă
- c. viteza mixtă

**39. Cum se definește calitatea motrică îndemânarea?**

- a. execuția mișcării cu intensitate
- b. capacitatea de coordonare a corpului
- c. execuția mișcării alternative

**40. Cum este definită una dintre formele de manifestare ale calității motrice îndemânarea?**

- a. particulară
- b. generală
- c. deprindere mixtă

**41. Care este forma de bază a planificării educației fizice în școală?**

- a. planul de antrenament
- b. microciclul
- c. proiectul de lecție

**42. Una dintre etapele în formarea deprinderilor motrice este:**

- a. a consolidării deprinderilor motrice
- b. a evaluării deprinderilor motrice
- c. a consolidării, fixării calităților motrice

**43. Printre metodele verbale folosite de profesorul de educație fizică se numără:**

- a. expunerea



- b. demonstrația
- c. exersarea

**44. Expunerea în activitatea de educație fizică se utilizează de profesorul de educație fizică sub forma:**

- a. conversației
- b. prelegerii
- c. studiului individual

**45. Demonstrația cu ajutorul materialului intuitiv se realizează în lecția de educație fizică în principal cu ajutorul:**

- a. chinogramelor, a planselor cu poze și scheme
- b. mijloace psihologice
- c. execuția, repetarea exercițiilor fizice

**46. Ce este „actul motric, repetat sistematic și conștient, în vederea îndeplinirii obiectivelor educației fizice și sportului, fiind mijlocul specific, de bază”?**

- a. elementul tactic
- b. procedeul tehnic
- c. exercitiul fizic

**47. Cum se numesc eforturile în care energia musculară ia naștere prin arderile substanțelor energogene în lipsa O<sub>2</sub>?**

- a. eforturi mixte
- b. eforturi aerobe
- c. eforturi anaerobe

**48. Calitățile motrice combinate cuprind:**

- a. forța

b. suplețea

c. rezistența în regim de forță

**49. Care sunt fibrele musculare responsabile de efortul aerob?**

a. fibrele roșii

b. fibrele subcutanate

c. fibrele aleatorii

**50. Care este durata efortului de tip aerob?**

a. peste 2 minute

b. între 2 – 8 minute

c. peste 8 minute

## Răspunsuri:

1. A
2. A
3. C
4. B
5. A
6. B
7. A
8. A
9. A
10. B
11. A
12. C
13. A
14. B
15. A
16. B
17. C
18. B
19. B
20. A
21. A
22. B
23. A
24. A
25. C
26. A
27. C
28. A
29. C
30. A
31. A
32. A
33. B
34. C
35. A
36. B
37. B

- 38.** A
- 39.** B
- 40.** B
- 41.** C
- 42.** A
- 43.** A
- 44.** B
- 45.** A
- 46.** C
- 47.** C
- 48.** C
- 49.** A
- 50.** C