

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 exercițiu 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 (momente)

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 bază folosite în sport
- c. procesul didactic folosit în educație fizică și 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 educației fizice
- c. deprinderi psiho-fizice

31. Cum este definită calitatea motrică forță?

- 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 forță 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 forță?

- 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 timp 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 rezistentă?

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 planelor cu poze și scheme

b. mijloace psihologice

c. execuția, repetarea exercițiilor fizice

46. Ce este „actul motric, repetat sistematic și constient, 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 O₂?

- 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	18.	B	34.	C
2.	A	19.	B	35.	A
3.	C	20.	A	36.	B
4.	B	21.	A	37.	B
5.	A	22.	B	38.	A
6.	B	23.	A	39.	B
7.	A	24.	A	40.	B
8.	A	25.	C	41.	C
9.	A	26.	A	42.	A
10.	B	27.	C	43.	A
11.	A	28.	A	44.	B
12.	C	29.	C	45.	A
13.	A	30.	A	46.	C
14.	B	31.	A	47.	C
15.	A	32.	A	48.	C
16.	B	33.	B	49.	A
17.	C			50.	C