**Test de verificare a cunoștințelor teoretice**

**Clasa a VII a**

**1. *Igiena în activitățile de educație fizică reprezintă măsurile care se iau pentru păstrarea stării de sănătate a persoanelor care practică exerciții fizice și pentru prevenirea îmbolnăvirii acestora.***

***Igiena se referă la:* 10 puncte**

a) igiena individuală;

b) igiena colectivă;

c) alimentație;

d) călirea organismului.

**2. *Câte axe de simetrie are corpul uman?* 10 puncte**

a) o axă;

 b) 4 axe;

 c) 3 axe.

**3. *În corpul omenesc există un număr de :*****10 puncte**

a) 200 oase;

b) 500 oase;

c) 206 oase;

d) 150 oase.

**4.*****În corpul omenesc există un număr de :* 10 puncte**

a) 400 mușchi;

b) 500 mușchi;

c) 360 mușchi;

d) peste 600 de mușchi.

***5.Practicarea zilnică a exercițiilor fizice pentru diferite grupe* 5 puncte**

***musculare determină creșterea:***

a) vitezei;

b) forței;

c) îndemânării.

**6.*Atletismul este o disciplină sportivă complexă ce reunește:* 10 puncte**

a) două categorii de probe;

b) trei categorii de probe;

c) o singură probă.

**7.** ***Aruncarea mingii de oină se realizează printr-o mișcare:*  5 puncte**

a) de azvârlire;

b) de tip împingere;

c) ambele tipuri.

**8. *Sportul aerobic******este cunoscut și sub denumirea de :* 10 puncte**

**a) gimnastica aerobică;**

b) gimnastică acrobatică;

c) dans sportiv/gimnastică aerobică.

**9.** ***Un meci de fotbal durează 90 de minute, având două reprize de câte 45 de minute, cu o pauză de:* 10 puncte**

a)15 minute;

b) 20 minute;

c) 10 minute.

**10. *Jocul sportiv care la început s-a numit ,,fotbal cu mâna” a fost:***

 **10 puncte**

a) baschetul;

b) handbalul;

c) rugby-ul.

 **Notă:**

* **Toate subiectele sunt obligatorii.**
* **Timpul de lucru efectiv este de 20 minute.**
* **Se acordă 10 puncte din oficiu!**

**Borderou de corectare și notare**

* **Nu se acordă punctaje intermediare, altele decât cele precizate explicit în barem.**
* **Se acordă zece puncte din oficiu. Punctajul total este de 100 de puncte. Nota finală se calculează prin împărțirea la zece a punctajului total acordat pentru lucrare.**

**1. a, b, c, d**

**2. c**

**3. c**

**4. d**

**5. b**

**6. b**

**7. a**

**8. a**

**9. a**

**10. b**