

B A R E M D E C O R E C T A R E
a testului nr.1 de competențe cognitive
la disciplina „Pregătirea sportivă”, februarie 2020

Nr. crt.	Scor	R ă s p u n s u r i c o r e c t e
Subiectul I. Competențe cognitive conceptuale		
1	3	Cultura fizică – totalitatea valorilor materiale și spirituale, create de societate și utilizate de către om în scopul perfecțiunii sale fizice.
2	3	Dacă elevul a indicat 3 principii din următoarele: <i>principiul specificației; principiul suprasolicitării; principiul progresiei; principiul reversibilității.</i>
3	3	Calități motrice – însușirile omului caracterizate în indici de viteză, forță, rezistență etc., care asigură motricitatea acestuia.
4	2	Condiția fizică specială a omului reprezintă capacitatea organismului de a face față solicitărilor sporite, specifice unor activități profesionale, specializate.
5	8	Dacă elevul a caracterizat succint 4 factori din următorii: <i>alimentație rațională, exercițiul fizic, vârsta, genul, boala și extenuarea, viciile, stresul, mediul înconjurător.</i>
6	2	Sport - activitate motrice și competițională orientată spre dobândirea performanțelor.
7	3	Educație fizică școlară – este o disciplină de studii, realizată în școală în scopul fortificării sănătății, dezvoltării fizice armonioase a elevilor ,etc.
8	3	Exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al antrenamentului sportiv fiindcă prin intermediul acestuia se realizează diverse obiective educaționale: <i>învățarea și perfecționarea tehnicii sportive, dezvoltarea calităților motrice, formarea și dezvoltarea competențelor psihomotrice, dezvoltarea fizică armonioasă etc.</i>
9	2	Hipodinamie - <i>volum redus al mișcărilor și eforturilor fizice.</i>
10	1	Da.
11	4	1 – elanul; 2 – bătaia; 3 – zborul; 4 – aterizarea.
12	4	1. Alergare moderată 1 – 3 km. 2. Mersul obișnuit sau mersul sportiv în tempo mediu, timp de 10-20 min.
13	4	Pregătire: 1-fizică specială; 2-tehnică; 3-tactică; 4-psihologică.
14	4	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea educării calităților de personalitate prin practicarea sportului.
15	1	Esența odihnei active pentru om - este un remediu profilactic care contribuie la restabilirea mai rapidă și eficientă a forțelor consumate în timpul activității profesionale.
16	4	Se va ține cont de utilizarea corectă a formulei: $l = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} = 50/150 = 50\ 000/150 = 333,3\ g/1cm -L$
17	2	Rolul prioritar al calităților motrice speciale pentru sportiv rezidă în învățarea/perfecționarea operativă și temeinică a tehnicii sportive a diverselor acțiuni motrice.
18	4	<i>P.m.i.a.= (220-V-P.r.) x 0.6 + P.r.=(220-50-70) x0.6 +70=60+70=130</i>
19	2	La aprecierea răspunsului evaluatorul va lua în considerare dacă elevul a identificat 2 din 3 elemente/componente structurale ale tehnicii sportive: <i>1-bazele tehnicii; 2-veriga principală; 3-detaliile tehnicii.</i>
20	4	1.Alimentația rațională; 2.Vârsta omului; 3.Practicarea exercițiului fizic. Factor mai important din acești trei este considerat: <i>exercițiul fizic.</i>
21	7	Enunțurile formulate de către elev trebuie să corespundă sarcinii itemului, să reflecte obligatoriu rolul, obiectivele, modalitățile de practicare a exercițiului fizic în familie.
Total	70	
Subiectul II. Competențe cognitive speciale		
22	3	Din poziția stând, picioarele împreună, pe banca de gimnastică (h=20 cm), lent, aplecare înainte, mâinile aranjate „săgeată”, lunecă pe rigla gradată.

23	1	b – factorii igienici.		
24	2	Jocurile Olimpice – competiții prestigioase, realizate odată la 4 ani, se dispută medaliile olimpice în sporturile olimpice.		
25	6	<i>două medalii olimpice</i>	<i>două medalii olimpice de aur</i>	
		1. Popova Larisa, canotaj academic	1.Nicolae Juravschi, caiac-canoe	
		2. Valeeva Natalia, tir cu arcul.		
		3. Bașcatov Iurie, natație		
		4. Marcoci Sergyei, polo pe apă.		
26	2	Ambrosi Nicolae.		
27	1	c – 1896.		
28	7	1. Popova Larisa, medalia de aur și argint, canotaj academic. 2. Juravschi Nicolae, două medalii de aur și una de argint, caiac-canoe.		
29	2	Caiac-canoe – 4 medalii olimpice.		
30	2	...Olimpia...10 luni.		
31	4	Dacă elevul a indicat următoarele persoane: Zaharova Stela, Dobrovolschi Igor, Casapu Tudor, Gorpișin Veaceslav.		
Total:	30			
Total general: 100				