

B A R E M D E C O R E C T A R E
a testului nr.2 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	Educație fizică – proces pedagogic orientat spre formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice, precum și educarea calităților motrice și de personalitate.
2	3	3 obiective ale educației fizice școlare: 1. Fortificarea/menținerea sănătății. 2. Dezvoltarea fizică armonioasă. 3. Formarea competențelor psihomotrice.
3	3	...morfofuncționale ale organismului uman în urma practicării exercițiului fizic.
4	2	Condiția fizică generală a omului capacitatea organismului de a face față solicitărilor cotidiene.
5	8	Dacă elevul a identificat 4 componente din următoarele: <i>rezistența cardiovasculară; rezistența musculară; vigoarea; puterea (forța) musculară; flexibilitatea (mobilitatea) articulațiilor; viteza mișcărilor; compoziția tisulară a corpului.</i>
6	2	Sport – activitate motrice și competițională orientată spre dobândirea performanțelor.
7	3	Esența culturii fizice recreative constă în recrearea organismului după ziua de muncă prin utilizarea activităților motrice.
8	3	Exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al educației fizice, 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	Hipochinezie – mobilitate foarte redusă în articulații.
10	1	Da.
11	4	<i>Organe:</i> 1-inima, 2-plămâni. <i>Sisteme:</i> sistemul cardiovascular, sistemul respirator
12	4	1.Compoziția tisulară reflectă procentajul dintre țesutul adipos și fibros. 2. Condiția fizică bună se caracterizează prin procentajul mai mare al țesutului fibros.
13	4	1-principiul specificației; 2- principiul suprasolicitării; 3- principiul progresiei; 4-principiul reversibilității.
14	4	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea educării calităților de personalitate prin practicarea sportului.
15	1	Esența odihnei active pentru om ține de activitate motrice realizată în scopul restabilirii mai rapide a forțelor consumate în timpul activității profesionale.
16	4	Se va ține cont de utilizarea corectă a formulei: $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} = ? \quad g/1cm-L$
17	2	1. Activitate motrice. 2. Călirea organismului.
18	4	Longivitatea este un fenomen social-biologic caracterizat prin durata de viață a omului care depășește 90 ani. Factorul prioritar – modul de viață sănătos.
19	2	Tehnica sportivă – cel mai rațional procedeu de efectuare a exercițiului fizic.
20	4	1.Alimentația rațională; 2.Vârsta omului; 3.Practicarea exercițiului fizic. Factorul mai important din acești trei este considerat: exercițiul fizic.
21	7	<i>Cultura fizică recreativă</i> , fiind o parte componentă a culturii fizice, reprezintă odihna activă a omului, realizată prin intermediul practicării exercițiului fizic, sportului pentru sănătate în scopul recuperării forțelor consumate în procesul activității profesionale. <i>Cuvinte cheie:</i> odihnă activă, exercițiul fizic, sportul, recuperării forțelor

		consumate, activitate profesională. <i>Turismul pedestru</i> se consideră activitate motrice recreativă fiindcă la baza acesteia stă exercițiul fizic – mersul, care este foarte accesibil și poate fi ușor dozat în corespundere cu vârsta, starea de sănătate etc.	
Total	70		
Subiectul II. Competențe cognitive speciale			
22	3	Din poziția culcat dorsal mâinile la umeri, încrucișate și fixate la piept, picioarele împreună semindoite și fixate de glezne de un elev, ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.	
23	1	a – exercițiul fizic.	
24	2	Olimpida – perioada de timp între edițiile Jocurilor Olimpice.	
25	6	<i>două medalii olimpice</i>	<i>două medalii olimpice de aur</i>
		1. Popova Larisa, canotaj academic.	1.Nicolae Juravschi, caiac-canoa.
		2. Valeeve Natalia, tir cu arcul.	
		3. Bașcatov Iurie, natație.	
		4.Gorpișin Beaceslav, handbal.	
26	2	Baronul francez – Pierre de Coubertin	
27	1	a – 776 î.e.n.	
28	7	1. Dobrovolschi Igor, medalia de aur, fotbal. 2. Casapu Tudor, medalia de aur, haltere.	
29	2	Caiac-canoie, 4 medalii olimpice.	
30	2	...alergare 192 m 27 cm.	
31	4	Dacă elevul a identificat următoarele persoane: Zaharova Stela, Popova Larisa, Juravschi Nicolae, Gorpișin Veaceslav.	
Total:	30		
Total general: 100			