

BAREM DE CORECTARE

a testului de competențe cognitive, desfășurat în cadrul Olimpiadei Republicane de educație fizică. Ediția a XIV-a 12 mai 2017, Vadul lui Vadă. **Clasa a XII-a.**

Nr. itemului	Scor	R ă s p u n s u r i l e c o r e c t e
SUBIECTUL I. Cunoștințe/competențe cognitive conceptuale (generale)		
1	3	... exercițiul fizic. <i>Argument:</i> numai prin exersarea fizică poate fi antrenate și dezvoltate calitățile motrice, diverse grupe de mușchi, organele și sistemele organismului etc., care constituie componente de bază ale condiției fizice a omului.
2	3	... odihna activă a omului ... intermediul practicării exercițiului fizic sau a sportului pentru sănătate ... recuperării forțelor consumate ... activității profesionale.
3	3	<p style="text-align: center;">Cultura fizică recreativă</p> <pre> graph TD A[Cultura fizică recreativă] --> B[plimbare, excursie.] A --> C[pauză dinamică.] A --> D[antrenament ușor (lejer).] A --> E[cursă turistică familială.] </pre>
4	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Importanța – evitarea oboselei. 2. Conținutul – complex de exerciții fizice, sau plimbarea. 3. Durata – 10 – 15 minute. 4. Periodicitatea – cel puțin 3-4 ori pe parcursul zilei. 5. Finalitatea – sporește capacitatea de muncă a omului.
5	2	Sedentarism – activitate statică, lipsită de mișcări active sau numărul foarte redus al acestora ... – b.
6	6	... fiindcă ea intensifică funcțiile unor organe și sisteme ale organismului uman, efectul fiind asemănător cu cel din urma antrenamentului sportiv. <ol style="list-style-type: none"> 1 – sistemul muscular; 2 – sistemul endocrin; 3 – sistemul cardiovascular; 4 – sistemul respirator.
7	2	<ol style="list-style-type: none"> 1 – netezirea; 2 – fricționarea; 3 – frământatul; 4 – vibrația.
8	2	<i>fesele, regiunea lombară, labele picioarelor, abdomenul, mâinile, gambele, gâtul, cutia toracică</i>
9	2	<p>Dacă vrei să fii sănătos – aleargă.</p> <p>Dacă vrei să fii deștept – aleargă.</p> <p>Dacă vrei să fii frumos – aleargă.</p>
10	1	b;
11	5	Hipodinamie – lipsa mișcărilor active și eforturilor musculare pronunțate. <ol style="list-style-type: none"> 1 - dereglarea sănătății fizice și psihice a omului; 2 - atrofierea sistemului muscular; 3 - apariția obezității.
12	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Odihna activă a omului este o activitate, de regulă, motrică direcționată și oportună activității profesionale a persoanei 2. Odihna activă previne/s-au înlătură oboseala, menținând capacitatea de muncă a omului. 3. Odihna activă trebuie realizată de către om atât în cadrul zilei de muncă, cât și în cadrul zilelor de odihnă, precum și în timpul concediilor.
13	3	Enunțul va conține un nume celebru din medicină sau filozofie sau literatură sau știință, etc., indicând preferințele acestuia, din punct de vedere al

		motricității sau sportului, totodată exemplificând durata vieții personajului respectiv. <i>Exemplu: Lev Tolstoi, scriitor celebru rus, practica sistematic plimbările în natură, călăritul, jocul „gorodki” etc., care a trăit peste 80 ani și a scris celebre romane până la bătrânețe.</i>						
14	2	... odihna activă ... curativ ... bolilor ... oboseală.						
15	4	a) 1 – Alimentație abundentă, nerespectarea regimului alimentar. 2 – Lipsa efortului fizic, mișcărilor, exersării fizice. b) 1 – Alimentație rațională. 2 – Activitate motrice.						
Total:	47							
SUBIECTUL II. Cunoștințe/competențe cognitive speciale								
16	2	... repetării exercițiului.						
17	7	P.i. Picioarele puțin depărtate 1 – Brațele sus, extensie în spate. 2 – Aplecare înainte. 3 – Genuflexiuni. 4. P.i. a) supleței – în coloana vertebrală; b) forței musculare - a picioarelor.						
18	10	Nr. crt.	Acțiuni motrice	Atletism	Volei	Gimnastica	Baschet	
		1	2	3	4	5	6	
		1.	Dribling				V	
		2.	Faza de zbor	V		V		
		3.	Bătaia	V		V		
		4.	Lovitura de atac		V			
		5.	Aruncarea	V				V
		6.	Aterizarea	V	V	V	V	V
		7.	Săritura	V	V	V	V	V
		8.	Tracțiuni				V	
9.	Elanul		V	V	V			
19	2	... septembrie ... elevul trebuie să scrie unul din următoarele calificative: superior, înalt, mediu înalt, mediu, mediu scăzut, scăzut, foarte scăzut ... „Pașaportul sănătății”.						
20	4	<i>Calități motrice:</i> - rezistență. <i>Mușchi:</i> - întregului corp, dominant mușchii picioarelor. <i>Organe:</i> - inima, plămâni, ficatul. <i>Sisteme:</i> - muscular, cardiovascular, respirator.						
21	4	Faza nr. 1 – <i>elanul</i> – forță-viteză. Faza nr. 2 – <i>bătaia</i> – forță explozivă. Faza nr. 3 – <i>zborul</i> – îndemânarea. Faza nr. 4 – <i>aterizarea</i> – îndemânarea.						
Total	29							
SUBIECTUL III. Terminologia sportivă								
22	2	a) – fandat pe stângul, brațele înainte, palmele în jos. b) – stând depărtat, mâinile la mijloc.						

23	8	... tracțiuni în brațe ... bara fixă. ... atârnat înalt, apucat de jos ... forța ... biceps, triceps, deltoizi, pectorali ... insistență, perseverența.
24	2	Lansarea din start.
25	2	1. P.i. – Culcat dorsal, picioarele îndoite la genunchi, mâinile încrucișate la piept. 2. P.i. – Stând pe banca de gimnastică, mâinile „săgeată”.
Total	14	
SUBIECTUL IV. Mișcarea olimpică națională		
26	2	... reprezintă emblema olimpică a Comitetului Internațional Olimpic, care întrunește cele cinci continente ale globului pământesc. ... drapelul olimpic al Comitetului Internațional Olimpic.
27	6	... 776 ... 1896 ...1924 ... Comitetul Internațional Olimpic ... Comitetul Național Olimpic și Sportiv ... 60 ... 13 ... 3 ... Nicolae Juravschi ... 3 ... 2 ... 1 ... de argint ... Gusman Cosanov ... atletism.
28	2	1 – sigla olimpică a Comitetului Național Olimpic și Sportiv a Republicii Moldova. 2 – Nicolae Ambrosi.
Total	10	
Total general: 100		