

## B A R E M D E C O R E C T A R E

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 IX-a.**

Nr. itemului	Scor	R ă s p u n s u r i l e c o r e c t e										
<b>SUBIECTUL I. Cunoștințe/competențe cognitive conceptuale (generale)</b>												
1	3	Regim motrice – ansamblu de activități motrice (gimnastica matinală, antrenamente lejere individuale, plimbări, etc.) desfășurate pe parcursul zilei.										
2	3	<b>a</b> - volumul; <b>b</b> - intensitatea. Prima – cantitatea lucrului, a doua – reflectă indicii tempoului, vitezei, accelerației mișcărilor și frecvenței cardiace.										
3	2	... bunăstare fizică, mintală și socială.										
4	2	a) activitate motrică. b) călirea organismului.										
5	3	Răspunsul va reflecta ideea că modul de viață sănătos constituie un ansamblu de principii și cerințe cu caracter sanitaro-igienic, respectarea căror contribuie la fortificarea și menținerea sănătății omului.										
6	3	Răspunsul trebuie să conțină ideile că „odihna activă a omului” este o activitate motrică lejeră care are la bază mișcarea omului (plimbarea sau munca fizică casnică) sau exercițiul fizic sau sportul practicat atât pe parcursul zilei, cât și în zilele de odihnă, de sărbători, vacanțe în scopul evitării surmenajului, fapt ce condiționează funcționalitatea normală a organismului.										
7	2	... sporirea imunității acestuia ... boli.										
8	5	<b>Algoritmul sarcinii: 1</b> - $P_{ind.med.antr.} = (220 - V - P.r.) \cdot 0,6 + P.r.$ <b>2</b> - introducerea datelor personale: vârsta, pulsul în stare de repaus măsurat timp de 1 min. <b>3</b> - efectuarea operațiunilor matematice. <b>4</b> - rezultatul final.										
9	2	... Răspunsuri posibile: când grupele de mușchi a diferitor părți ale corpului uman sunt dezvoltate proporțional; ... relief muscular atrăgător, estetic.										
10	2	Îndemânarea este capacitatea omului de a însuși operativ și cât mai rațional mișcări noi sau de a executa mișcările însușite anterior în condiții schimbătoare.										
11	2	... pregătirii fizice și motrice... „Pașaportul sănătății elevului”.										
<b>Total:</b>	<b>29</b>											
<b>SUBIECTUL II. Cunoștințe/competențe cognitive speciale</b>												
12	3	... septembrie ... elevul trebuie să scrie unul din următoarele calificative: superior, înalt, mediu înalt, mediu, mediu scăzut, scăzut, foarte scăzut ... „Pașaportul sănătății”.										
13	2	Greșeala ține de poziția mâinilor. Corect este – mâinile încrucișate la piept.										
14	3	Elanul este prima fază a săriturii în lungime cu elan. Elanul, ca regulă, începe din poziția startul înalt, constituie aproximativ 21-23m., distanță care se parcurge în alergare cu viteză maximă. Viteza crește treptat, ajungând maximă în preajma pragului (liniei) de bătaie. În timpul elanului, corpul este înclinat puțin înainte, mâinile îndoite la coate 45 <sup>0</sup> mișcându-se activ înainte-înapoi în concordanță cu mișcările picioarelor.										
15	3	Elevul trebuie să scrie 3 procedee tehnice foarte semnificative, care stau la baza jocului sportiv respectiv. <i>Spre exemplu, la jocul de baschet: conducerea mingii, pasarea mingii, aruncarea mingii la coș.</i>										
16	2	1. Masa corporală → n kg. 2. Talia (înălțimea) → n cm.										
17	4	F A Z E L E:										
		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; border-bottom: 1px solid black;">Alergare de viteză 60 m</td> <td style="width: 50%; border-bottom: 1px solid black;">Săritura în lungime cu elan</td> </tr> <tr> <td>1 - startul de jos;</td> <td>1 – startul și elanul;</td> </tr> <tr> <td>2 - lansarea din start;</td> <td>2 - bătaia;</td> </tr> <tr> <td>3 - alergare pe distanță;</td> <td>3 - zborul;</td> </tr> <tr> <td>4 - finisarea.</td> <td>4 - aterizarea.</td> </tr> </table>	Alergare de viteză 60 m	Săritura în lungime cu elan	1 - startul de jos;	1 – startul și elanul;	2 - lansarea din start;	2 - bătaia;	3 - alergare pe distanță;	3 - zborul;	4 - finisarea.	4 - aterizarea.
Alergare de viteză 60 m	Săritura în lungime cu elan											
1 - startul de jos;	1 – startul și elanul;											
2 - lansarea din start;	2 - bătaia;											
3 - alergare pe distanță;	3 - zborul;											
4 - finisarea.	4 - aterizarea.											

18	3	La baza exercițiilor se vor regăsi următoarele acte motrice: aplecare, înclinare, întoarcere, rotire, etc. ... aplecarea înainte, stând pe banca de gimnastică.
<b>Total</b>	<b>20</b>	
<b>SUBIECTUL III. Terminologia sportivă</b>		
19	3	... gimnastica ... sprijin ghemuit ... rostogolire.
20	4	a) - atârnat, picioarele îndoite la genunchi; b) - atârnat în echer.
21	2	d; f.
22	8	Poate fi acceptată orice noțiune (și nu termeni sportivi) întâlnită în programa curriculară de educație fizică pentru ciclul gimnazial. <i>Exemple: exercițiu fizic, sport, mod sănătos de viață, etc.</i>
23	4	1. P.i. – Stând, picioarele puțin depărtate. 2. P.i. – Poziția „startul înalt”.
<b>Total</b>	<b>21</b>	
<b>SUBIECTUL IV. Mișcarea olimpică națională</b>		
24	14	1 – F; 2 – F; 3 – F; 4 – A; 5 – A; 6 – F; 7 – F.
25	4	... aur ... 1992 ... Barcelona ... Președinte a Federației Naționale de haltere.
26	2	7; 8.
27	4	1 – sigla olimpică a Comitetului Național Olimpic și Sportiv a Republicii Moldova. 2 – Nicolae Ambrosi. • mai 1991 - Comitetul Național Olimpic; martie 1992 - Comitetul Internațional Olimpic
28	6	Persoana din imagine se numește: <b>Larisa Popova</b> , participantă la două ediții a Jocurilor Olimpice de vară la canotajul academic. Ea a cucerit două medalii olimpice, prima – medalie de argint (Monreal, 1976), a doua – de aur (Moscova, 1980). Pentru merite deosebite în sport i s-a acordat diverse distincții de stat și olimpice. În prezent, Larisa Popova, este colaborator al Comitetului Național Olimpic și Sportiv al Republicii Moldova.
<b>Total</b>	<b>30</b>	
<b>Total general:</b>		
<b>100</b>		