

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

a testului de cunoștințe/competențe cognitive generale și speciale (clasa 12)

### OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ

Ediția a XVI-a 2019, Vadul Vodă

Nr. crt.	Scor	R ă s p u n s u r i c o r e c t e
1	3	<b>Viteza</b> – capacitatea omului de a efectua mișcări foarte rapide într-o unitate scurtă de timp.
2	3	b, c, e.
3	2	<b>Condiția fizică generală</b> caracterizează gradul antrenării/funcționalității organismului uman, capabil să reacționeze la cerințele mediului ambiant.
4	5	<p><b>1. Vârsta.</b> Cel mai înalt nivel al condiției fizice este atins la vârsta de 20 de ani. După această vârstă condiția fizică scade.</p> <p><b>2. Sexul/Genul.</b> După vârsta de 11 ani băieții continuă să crească în înălțime și devin mai puternici decât fetele. Fetele au o flexibilitate mai mare. Bărbații au o condiție fizică mai bună decât femeile.</p>
5	3	<b>Sportul</b> – activitate motrice și competițională desfășurată în scopul obținerii performanței sportive.
6	3	<b>Cultura fizică recreativă</b> constituie odihna activă a omului organizată prin practicarea exercițiului fizic sau a sportului în scopul restabilirii cât mai rapide a forțelor consumate în timpul activității de muncă.
7	4	Obiectivele formulate vor avea caracter asanativ sau dezvoltativ sau educativ.
8	2	<b>Hipodinamie</b> - activitatea omului redusă în mișcări și eforturi fizice pronunțate.
9	1	da
10	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sistemul cardiovascular.</li> <li>2. Sistemul respirator.</li> <li>3. Sistemul muscular.</li> <li>4. Sistemul endocrin</li> </ol>
11	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rezistența musculară.</li> <li>2. Vigoarea corpului.</li> <li>3. Puterea.</li> <li>4. Viteza mișcărilor.</li> </ol>
12	6	<p style="text-align: center;"><i>Condiția fizică a omului</i></p>
13	4	Răspunsurile vor indica contribuția practicării sportului în scopul dezvoltării fizice a elevului.
14	1	...mișcarea, exercițiul fizic, sportul sau poate fi și munca fizică în grădină.
15	2	<p>Se va lua în considerație introducerea corectă a indicilor în formula Quettle, precum și corectitudinea efectuării calculului. De exemplu:</p> $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \text{---} = \text{-----} =$

16	4	... durata mult mai mare de viață a omului decât cea medie, care egalează cu 90 ani. Factorul de bază care condiționează longevitatea omului este considerat <b>modul de viață sănătos</b> .
17	4	1. Alimentația rațională 2. Vârsta omului. 3. Exercițiul fizic. ... practicarea exercițiului fizic
18	4	1 – <b>A</b> ; 2 – <b>A</b> ; 3 - <b>F</b> ; 4 - <b>F</b> ;
19	3	Din poziția culcat dorsal, picioarele împreună, îndoite la genunchi, mâinile încrucișate la piept, palmele ating omoplații. La semnalul profesorului elevul execută ridicarea trunchiului timp de 30sec. <b>Reguli:</b> 1. Mâinile nu se desprind de piept și cu antebrațele trebuie atinse femurul picioarelor. 2. În timpul lansării trunchiului, bărbia se atinge de piept.
20	6	<b>Două medalii olimpice.</b> 1. Valeeva Natalia. 2. Bașcatov Iurie 3. Popova Larisa. 4. Marcoci Serghei <b>Două medalii olimpice de aur.</b> 1. Nicolae Juravschi 2. Victor Reneischi
21	2	...perioada de timp /4 ani/ între edițiile Jocurilor Olimpice.
<b>Total:</b>	<b>70</b>	