

**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 2021*

Nr. crt.	Scor	R ă s p u n s u r i c o r e c t e
<b>Subiectul I. Competențe cognitive conceptuale</b>		
1	2	Sport - activitate motrice și competițională orientată spre dobândirea performanțelor.
2	3	Oricare trei probe sportive din următoarele: <i>atletism, gimnastica, tir, tir cu arcul, J înnotul, haltere, box, lupte greco-romane, polo pe apă, caiac-canoe, canotaj academic, handbal.</i>
3	3	Se va lua în considerație formularea argumentată a enunțurilor care va reflecta diverse beneficii ale practicării sportului.
4	3	1-valori, 2-societate,3 om.
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	<b>1</b> -sedentară – <b>activitate</b> – <b>2</b> -motrice
7	2	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 a diverselor procedee, acțiuni motrice; dezvoltarea calităților motrice; formarea și dezvoltarea competențelor psihomotrice; dezvoltarea fizică armonioasă etc.</i>
9	1	Hipodinamie - <i>volum redus al mișcărilor și eforturilor fizice.</i>
10	1	Da.
11	5	1 – startul; 2 - elanul; 3– bătaia; 4 – zborul; 5 – aterizarea.
12	2	1. Alergare moderată 1 – 3 km. 2. Mersul obișnuit sau mersul sportiv în tempo mediu, timp de 10-20 min.
13	4	<b>Pregătire:</b> 1-fizică specială; 2-tehnică; 3-tactică; 4-psihologică.
14	4	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea potențialului dezvoltativ al exercițiului fizic și educării calităților de personalitate prin practicarea sportului.
15	3	b, c, e.
16	5	Se va ține cont de utilizarea corectă a formulei: $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} = 73/167 = 73\ 000/167 = 437,1\ g/cm -L$ <b>Indicii standard:</b> <i>- bărbați – 370-400 g</i> <i>femei – 325-375 g/1cm-L;</i> <b>Concluzia</b> va fi dedusă în baza indicilor standard.
17	2	Rolul prioritar al calităților motrice speciale pentru pregătirea tehnico-tactică a sportivului rezidă în învățarea/perfecționarea operativă și temeinică a tehnicii sportive diverselor acțiuni motrice, însoțite de fente tactice.
18	3	<b>P.m.i.a. = (220-V-P.r.) x 0.6 + P.r. = (220-50-70) x 0.6 + 70 = 60 + 70 = 130</b>
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. <b>Factor mai important din acești trei este considerat: exercițiul fizic.</b>
21	4	...fiindcă în timpul activității motrice sistemul nervos central este preocupat/concentrat de executarea mișcărilor/exercițiilor fizice, astfel diminuându-se intensitatea stării de stres.

<b>Total</b>	<b>64</b>				
<b>Subiectul II. Competențe cognitive speciale</b>					
22	2	Stând, picioarele împreună, pe banca de gimnastică (h=20 cm), lent, aplecare înainte, mâinile aranjate „săgeată”, lunecă pe rigla gradată.			
23	1	<b>b</b> – factorii igienici.			
24	2	Jocurile Olimpice – competiții prestigioase, realizate odată la 4 ani, se dispută medaliile olimpice în sporturile olimpice.			
25	4	Nr. crt.	Exerciții fizice	Sarcinile stabilite	
				Dezvoltarea supleței	Dezvoltarea rezistenței
		1.	Stând, aplecarea înainte	1x=-20 - 30rep.	1x=-40 - 50rep.
2.	Stând, rotirea trunchiului (stânga-dreapta)	1x=-10-15/15-20 rep.	1x=-20-30/25- 35rep.		
26	17	776 i.H, ...1896, ...1924, Comitetul Internațional Olimpic, ... Comitetul Național Olimpic și Sportiv, ...1960, ...13, ...3, ...Nicolae Juravchi, ...3, 2, ...1, ...0,. Gusman Cosanov, ...1960, ...atletism.			
27	1	<b>a</b> – 1980.			
28	2	...fortificarea/menținerea sănătății membrilor familiei.			
29	3	<b>Etapa I-</b> pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament.			
		<b>Etapa II-</b> învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.			
		<b>Etapa III-</b> liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.			
30	3	a-bătaia, b-zborul, c-aterizarea.			
31	1	Metoda antrenamentului în circuit este considerată cea mai eficientă fiindcă contribuie la dezvoltarea complexă a calităților motrice a elevului/sportivului.			
<b>Total:</b>	<b>36</b>				
<b>Total general: 100</b>					