

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 2021

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	2	Exercițiul fizic – act motrice efectuat conștient, sistematic și multiplu în scopul realizării unor obiective..
2	3	1-Lupta “Trânta. 2-Aruncarea buzduganului. 3-Jocul sportiv ”Oina”.
3	3	Se va lua în considerație formularea argumentată a enunțurilor care trebuie să reflecte diverse beneficii ale practicării exercițiilor fizice.
4	3	1-activitate, 2-motrice, 3-performanță.
5	8	Dacă elevul a caracterizat succint 4 factori din următorii: <i>alimentație rațională, exercițiul fizic, vârsta, genul, boala și extenuarea, viciile, stresul, mediul înconjurător.</i>
6	2	...reprezintă capacitatea organismului de a răspunde cerințelor mediului înconjurător
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> 1-sistemul cardiovascular, 2-sistemul respirator
12	2	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 suprasolicității; 3- principiul progresiei; 4-principiul reversibilității.
14	4	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea însănătoșirii acestuia și 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: $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} = ? \quad g/1cm-L$ Indicii standard: - pentru bărbați – 375-400 g/1cm-L; - pentru FEMEi – 325-375 g/1cm-L; Concluzia se va efectua în baza raportării indicelui calculat la indicele standard reflectând normalitatea sau abaterea
17	2	1. Activitate motrice. 2. Călirea organismului.
18	3	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	2	Cultura fizică – totalitatea valorilor materiale și spirituale create de societate și utilizate de către om în scopul perfecțiunii sale fizice.			
Total	62				
Subiectul II. Competențe cognitive speciale					
22	3	Din poziția stând, picioarele puțin depărtate după linie. Elevul se ridică pe vârful picioarelor, concomitent ducând brațele sus, ulterior revine în poziția ”Startul înotătorului” și împingându-se cu ambele picioare execută săritura, aterizând corect.			
23	1	a – exercițiul fizic.			
24	2	Olimpiada – perioada de timp între edițiile Jocurilor Olimpice.			
25	4	Nr. crt.	Exerciții fizice	Sarcinile stabilite	
				Dezvoltarea forței	Dezvoltarea vitezei
		1.	Genuflexiuni	1x=30-50 rep.	1x=100și mai mult rep.
		2.	Flotări	1x=20-30 rep.	1x=12-15rep.
26	17	Alergare 192 m 27 cm, ...lupta cu pumnii, ...renașterii Jocurilor Olimpice moderne, ...Pier de Cuberten, ...1924, ...1994, ...URSS/Uniunii Sovietice, ...CSI, ...1996, 1960...26, ...13, <i>Dacă elevul a indicat 3 din următoarele probe sportive: canotaj academic, atletism, natație tir cu arcul caiac-canoe</i> 6.			
27	1	a- 1980			
28	2	...eliminarea toxinelor din organsinul uman.			
29	3	Etapa I- pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament. Etapa II- învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice. Etapa III- liniștirea, prin reducerea intensității efortului fizic, a organismului.			
30	3	a-stând, b-sprijin ghemuit, c-sprijin culcat..			
31	2	Metoda antrenamentului în circuit este considerată cea mai eficientă fiindcă contribuie la dezvoltarea complexă a calităților motrice a elevului/sportivului.			
Total:	38				
Total general: 100					