

B A R E M D E C O R E C T A R E
a testului de competențe cognitive pentru pretestare
la disciplina „Pregătirea sportivă”, desfășurată în aprilie 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	<i>Modul de viață sănătos</i> este stilul cotidian de viață al elevului raportat la respectarea principiilor și normelor sanitaro-igienice, care asigură menținerea și sporirea rezervelor organismului.
2	3	Oricare trei probe sportive din următoarele: <i>gimnastica, haltere, polo pe apă, caiac-canoe, canotaj academic, handbal, fotbal.</i>
3	3	Se va lua în considerație formularea argumentată a enunțurilor care va reflecta diverse beneficii ale practicării sportului pentru societatea modernă.
4	3	1-activitate, 2-motrice, 3-performanță.
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	...reprezintă capacitatea organismului de a răspunde cerințelor mediului înconjurător
7	2	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 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	4	<i>Organe:</i> 1-inima, 2-plămâni. <i>Sisteme:</i> 1-sistemul cardiovascular, 2-sistemul respirator
11	2	1. Compoziția tisulară reflectă procentajul dintre țesutul adipos și fibros. 2. Condiția fizică bună se caracterizează prin procentajul mai mare al țesutului fibros.
12	4	1-principiul specificației; 2- principiul suprasolicitării; 3- principiul progresiei; 4-principiul reversibilității.
13	3	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea însănătoșirii, dezvoltării fizice și educării calităților de personalitate a acestuia prin practicarea sportului.
14	3	Se va ține cont de utilizarea corectă a formulei: $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} = 55/150 = 55\ 000/150 = 366,6\ g/1cm -L$ Indicii standard: <i>- bărbați/370-400 g</i> <i>- femei/325-375 g/1cm-L;</i> Concluzia va fi dedusă în baza indicilor standard.
15	2	Longevitatea este un fenomen social-biologic caracterizat prin durata de viață a omului care depășește 90 ani. Factorul prioritar – modul de viață sănătos.
16	4	1.Alimentația rațională; 2.Vârsta omului; 3.Practicarea exercițiului fizic. Factor mai important din acești trei este considerat: exercițiul fizic.
17	3	Cultura fizică – totalitatea valorilor materiale și spirituale create de societate și utilizate de către om în scopul perfecțiunii sale fizice.

18	16	776 i.H, ...1896, ...1924, Comitetul Internațional Olimpic, ... Comitetul Național Olimpic și Sportiv, ...1960, ...13, ...3, ...Nicolae Juravschi, ...3, 2, ...1, ...0., Gusman Cosanov, ...1960, ...atletism.
19	2	1 Contribuie la dezvoltarea complexă a calităților motrice a elevului/sportivului. 2 Contribuie la dezvoltarea a mai multor grupuri de mușchi.
20	1	Elimină substanțele toxice acumulate în organismul uman.
21	3	Etapa I- pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sporit, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament. Etapa II- învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice. Etapa III- liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.
22	2	Exercițiul fizic – act motrice efectuat conștient, sistematic și multiplu în scopul realizării unor obiective..
Total	76	
Subiectul II. Competențe cognitive speciale		
23	2	Stând, picioarele împreună, pe banca de gimnastică (h=20 cm), lent, aplecare înainte, mâinile aranjate „săgeată”, lunecă pe rigla gradată.
24	2	1- Tracțiuni la bara fixă (băieți) sau flotări (fete) 2- Alergare de suveică 3x10 m
25	2	B, D
26	3	A – Poziția de bază. B – sprijin ghemuit. C – sprijin culcat.
27	2	b, c
28	3	1 – bătaia, 2 – zborul, 3 – aterizarea.
29	6	La aprecierea răspunsurilor evaluatorul va ține cont de raționalitatea selectării și dozării exercițiilor fizice în scopul dezvoltării calităților motrice respective.
30	2	1 – bătaia, 2 – unghiul fazei de zbor.
31	2	1 – viteza mișcărilor 2 – rezistența
Total:	24	
Total general: 100		