


**B A R E M D E C O R E C T A R E**  
*a testului de competențe cognitive pentru examenul de bază  
la disciplina „Pregătirea sportivă”, desfășurat la 15 iunie 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.	1	<i>Impactul social-economic al modului de viață sănătos rezidă în fortificarea/menținerea sănătății omului contemporan, asigurarea înaltei productivități de muncă, finalmente, acesta contribuind la progresul economic al țării.</i>
2.	2	Proba sportivă - <i>Haltere</i> Numele, prenumele sportivului – <i>Casapu Tudor</i>
3.	2	Se va lua în considerare formularea argumentată a enunțurilor , expuse de elev, care va reflecta beneficiile practicării sportului pentru populație din punct de vedere asanativ și educativ.
4.	3	1-Lupta “Trânta”. 2-Jocul sportiv “Oina”. 3-Proba – Aruncarea buzduganului.
5.	4	Dacă elevul a identificat și a comentat doi factori din lista ce urmează: <b>alimentație rațională, exercițiul fizic, vârsta, genul, boala și extenuarea, viciile, stresul, mediul înconjurător.</b> <i>Dacă elevul a identificat și a comentat două componente din lista ce urmează: rezistența cardiovasculară; rezistența musculară; vigoarea; puterea (forța) musculară; flexibilitatea (mobilitatea) articulațiilor; viteza mișcărilor; compoziția tisulară a corpului.</i>
6.	2	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea că condiția fizică a omului reflectă gradul dezvoltării/ și pregătirii fizice și funcționale ale acestuia, fapt ce îi asigură activitatea profesională în diverse condiții ale mediului înconjurător.
7.	3	<b>Cultura fizică recreativă</b> , fiind o parte componentă a culturii fizice, reprezintă odihna activă a omului, realizată prin intermediul practicării exercițiului fizic, sportului pentru sănătate în scopul recuperării forțelor consumate în procesul activității profesionale.
8.	2	Exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al antrenamentului sportiv fiindcă contribuie la: 1. <i>învățarea și perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee, acțiuni motrice;</i> 2. <i>dezvoltarea calităților motrice de bază și speciale a sportivului.</i>
9.	1	practicarea sistematică a exercițiului fizic, sportului.
10.	4	<i>Organe:</i> 1-inima. 2-plămâni. <i>Sisteme:</i> 1-sistemul cardiovascular. 2-sistemul respirator.
11.	3	Algoritmul răspunsului. Elevul va fi capabil să: -identifice corect formula Kervonen - <b>P. med. ind. antr. = (220-V-P.r.) x 0.6 + P.r.</b> - introducă corect în formulă indicii personali (vârsta, indicii frecvenței cardiace). -efectueze corect calculul corespunzător.
12.	4	1-principiul specificației; 2- principiul suprasolicitării; 3- principiul progresiei; 4-principiul reversibilității.
13.	3	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea că practicarea sportului a contribuit la însănătoșirea, dezvoltarea fizică și educarea calităților de personalitate a acestuia.
14.	3	Se va ține cont dacă elevul a utilizat corect: <b>- formula Quettle:</b> $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} = 71kg/190cm = 71\ 000g/190cm = 373,6\ g/1\ cm\ L$ <b>- indicii standard</b> (a- bărbați/370-400 g/1cm-L; b)- femei/325-375 g/1cm-L). <b>Concluzia</b> va fi dedusă în baza raportării indicelui calculat la indicii standard.

15.	4	<p><b>Esența noțiunii. longevitatea</b> - este un fenomen, influențat de anumiți factori social-biologici, caracterizat prin durata vieții omului.</p> <p><b>Longeviv</b> este considerat omul care a împlinit 90 ani.</p> <p><b>Factorul prioritar al longevității</b> – modul de viață sănătos.</p>	
16.	4	<p>1.Alimentația rațională; 2.Vârsta omului; 3.Practicarea exercițiului fizic.</p> <p><b>Factor mai important din acești trei este considerat: exercițiul fizic.</b></p>	
17.	2	Sport – activitate motrice și competițională orientată spre dobândirea performanțelor.	
18.	14	776 i.H, ..1896, ..1924, Comitetul Internațional Olimpic, ..Comitetul Național Olimpic și Sportiv, ..1960, ..13, ...Gusman Cosanov, ..1960, ..atletism, 26, 7, 8, 11.	
19.	4		<p>1. <b>Simbolul</b> alăturat reprezintă emblema Comitetului Național Olimpic (CNO) al Republicii Moldova. Acest simbol reprezintă o îmbinare a inelelor olimpice cu coroana domnitorului Moldovei Ștefan cel Mare – simbol național, care semnifică istorie, demnitate națională a poporului, coeziunea forțelor în lupta pentru independență, pace și prosperitate, reunite sub flamura tricolorului.</p> <p><b>Notă.</b> În martie 1992 emblema a fost aprobată de Comitetul Internațional Olimpic (CIO), înregistrată de AGEPI</p>
		<p>2. <b>Autorul</b> emblemei CNO, desemnat prin concurs republican, este Nicolai Ambrosi.</p>	
20.	2	<p>1 Contribuie la dezvoltarea complexă a calităților motrice a elevului/sportivului.</p> <p>2 Contribuie la dezvoltarea a diferitor grupuri de mușchi a elevului/sportivului.</p>	
21.	2	...sporirea circulației sangvine, .... substanțelor toxice ...	
22.	3	<p><b>Etapa I-</b> pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sporit, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament.</p> <p><b>Etapa II-</b> învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</p> <p><b>Etapa III-</b> liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</p>	
23.	2	Exercițiul fizic – act motrice efectuat conștient, sistematic și multiplu în scopul realizării unor obiective..	
<b>Total</b>	<b>74</b>		
<b>Subiectul II. Competențe cognitive speciale</b>			
24.	2	Stând, picioarele împreună, pe banca de gimnastică (h=20 cm), lent aplecare înainte, mâinile aranjate „săgeată” lunecă pe rigla gradată.	
25.	2	<p>a) Tracțiuni în brațe la bara fixă înaltă (băieți) sau flotări, în sprijin culcat, la banca de gimnastică (fete);</p> <p>b) Alergare de suveică 3x10 m</p>	
26.	1	b.	
27.	3	A – poziția de bază. B – sprijin ghemuit. C – sprijin culcat.	
28.	1	b.	
29.	3	1 – bătaia, 2 – zborul, 3 – aterizarea.	
30.	3	La aprecierea răspunsurilor evaluatorul va ține cont de raționalitatea selectării și dozării exercițiilor fizice în scopul dezvoltării calităților motrice respective.	
31	4	<p><b>Evaluatorul va ține cont că:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>exercițiile fizice ciclice – sunt exercițiile ale căror actele motrice se repetă, în formă de cicluri de mișcări.</b></li> <li>- <b>exerciții fizice aciclice – sunt exercițiile ale căror actele motrice nu se</b></li> </ul>	

		<b>repetă, sunt diverse.</b>
32.	2	1 – viteza mișcărilor – exercițiul se execută până la 15-20 sec./sau 25-30 repetări. 2 - rezistența – exercițiul se execută până la 2-3 min./sau 200-300 repetări.
33.	2	c.
34.	3	<b>Reguli:</b> 1. Executantul finalizează ridicarea trunchiului atingând cu antebrațele (fixate la piept) femurul picioarelor. 2. Revenind în poziția culcat dorsal, elevul va atinge cu omoplații salteaua. <b>Calitățile motrice evaluate:</b> - <b>forța-viteza-rezistența.</b>
<b>Total:</b>	<b>26</b>	
<b>Total general:100</b>		