

B A R E M D E C O R E C T A R E
*a testului de competențe cognitive pentru examenul la disciplina „Pregătirea sportivă”,
 desfășurat în cadrul sesiunii suplimentare la 22 iulie 2021*

Nr. rt.	Scor	R ă s p u n s u r i c o r e c t e
Subiectul I. Competențe cognitive conceptuale		
1.	1	Impactul fenomenului “Hipodinamie” este unul negativ, fiindcă atrofiază sistemul muscular al organismului uman.
2.	2	Proba sportivă – <i>Fotbal</i> . Numele, prenumele sportivului – <i>Dobrovolschi Igor</i>
3.	2	Se va lua în considerare completarea argumentată a enunțurilor , expuse de elev, care va reflecta beneficiile practicării sportului pentru populație din punct de vedere asanativ și educativ.
4.	2	1-Lupta “Trânta”. 2-Jocul sportiv “Oina”. 3-Proba – Aruncarea buzduganului.
5.	4	Sarcina nr.1. Principiul specificației indică că exercițiile fizice au un efect aparte pentru anumiți mușchi, fapt pentru care trebuie selectate și exersate. Sarcina nr.1. Dacă elevul a identificat și a comentat un alt principiu din lista ce urmează: 1- principiul suprasolicitării. 2- principiul progresiei. 3-principiul reversibilității.
6.	4	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea că condiția fizică a omului reflectă gradul dezvoltării, pregătirii fizice și funcționale ale acestuia, fapt ce îi asigură activitatea profesională în diverse condiții ale mediului înconjurător. Exemple: pompierii, polițiștii, sportivii etc.
7.	3	Antrenamentele moderate independente urmăresc scopul fortificării/menținerii sănătății elevului/omului. Durata antrenamentului depinde de rezerva timpului liber al elevului/omului, de gradul pregătirii fizice și a stării de sănătate a acestuia. Conținutul antrenamentului este variat, în unele cazuri, poate include mersul alternat cu alergarea, în alte cazuri – complexe de exerciții fizice cu obiecte sau fără, pentru dezvoltarea fizică armonioasă și a calităților motrice a elevului/omului.
8.	2	Odihna activă, caracterizată prin practicarea exercițiului fizic, sportului, constituie mijloc curativ în profilaxia bolilor (preîntâmpinarea bolilor), provocate de hipodinamie.
9.	1	practicarea sistematică a exercițiului fizic, sportului.
10.	4	Enunțul nr.1. ...intensifică termoreglarea, circulația sangvină și exelent masează corpul. Enunțul nr.2. 1. Este interzis frecventarea băii cu aburi/saunei fără acceptul medicului. 2. Respectarea regulilor și a liniștei.
11.	4	Algoritmul răspunsului. Elevul va fi capabil să: -identifice corect formula Kervonen - P. med. ind. antr. = (220-V-P.r.) x 0.6 + P.r.; - introducă corect în formulă indicii personali (vârsta, indicii frecvenței cardiace); -efectueze corect calculul corespunzător întru determinarea pulsului mediu și maximal individual de antrenament.
12.	4	Alimentație rațională, exercițiul fizic, vârsta, genul, mediul înconjurător.
13.	3	Răspunsul elevului trebuie să reflecte impactul practicării sportului asupra fizicului și stării de sănătate a acestuia.
14.	3	Se va ține cont dacă elevul a scris corect formula și a efectuat operațiunile respective.
15.	3	Esența noțiunii. longevitate - este un fenomen, influențat de anumiți factori social-biologici, caracterizat prin durata vieții omului. Longeviv este considerat omul care a împlinit 90 ani. Factorul prioritar al longevității – modul de viață sănătos.
16.	4	<i>Dacă elevul a identificat și a caracterizat două componente din lista ce urmează:</i> 1. rezistența cardiovasculară; 2. rezistența musculară; 3. vigoarea; 4. puterea (forța) musculară; 5. flexibilitatea (mobilitatea) articulațiilor;

		<p>6. viteza mișcărilor; 7. compoziția tisulară a corpului.</p>			
17.	2	Sport – activitate motrice și competițională orientată spre dobândirea performanțelor.			
18.	14	...1960,..13,..26,..7,..8,..11,..Juravski N. și Valeeva N.,...Bașcatov Iu.,. Popova L.,...și Marcoci S.,...Dobrovolschi I.,...Casapu T.,...Gorpișin V.			
19.	2	2-Activitate motrice. 4-Călirea organismului.			
20.	4	1-Popova Larisa 2-Canotaj academic 3- Două medalii olimpice: una de aur și alta de argint 4- Datorită muncii sistematice și devotamentului vis-a-vis de sport.			
21.	2	1-Contribuie la dezvoltarea complexă a calităților motrice a elevului/sportivului. 2-Contribuie la dezvoltarea diferitor grupuri de mușchi a elevului/sportivului.			
22.	2	sporirea circulației sangvine, substanțelor toxice.			
23.	3	Etapale antrenamentului		Sinteză – constatare	
		Etapa I		<i>Intesitatea efortului fizic, treptat, crește.</i>	
		Etapa II		<i>Intesitatea efortului fizic, practic, se menține.</i>	
		Etapa III		<i>Intesitatea efortului fizic, treptat, se reduce.</i>	
Total	75				
Subiectul II. Competențe cognitive speciale					
24.	2	- Săritura în lungime de pe loc. - Alergare de suveică 3x10m.			
25.	2	Exemplu. 1-Genuflexiuni – 15 repetări contribuie la dezvoltarea vitezei mișcărilor. 2-Genuflexiuni – 150 repetări contribuie la dezvoltarea rezistenței.			
26.	1	d.			
27.	4	a-poziția stând pe omoplați, b-poziția stând pe cap și mâini ...vestibular, ...îndemânarea.			
28.	1	...cantitatea lucrului fizic			
29.	2	...ridicarea trunchiului din culcat dorsal Varianta corectă. Mâinile, conform regulilor în vigoare, încrucișate la piept și nu după cap, cum se vede în imagine.			
30.	3	Calități motrice evaluate		Denumirea testului motrice	Unitatea de măsură
		Viteza mișcărilor, îndemânarea (coordonarea mișcărilor).			Sec.
				Aplicarea înaninte, stând pe banca de gimnastică.	
31.	5	...startul înalt, ...1–elanul,...2–bătaia,...3– zborul,...4–aterizarea.			
32.	1	...poziția/comanda “Gata” în timpul efectuării startului de jos la alergări de viteză.			
33.	3	<p>Reguli:</p> <p>1. Executantul finalizează ridicarea trunchiului atingând cu antebrațele (fixate la piept) femurul picioarelor.</p> <p>2. Revenind în poziția culcat dorsal, elevul va atinge cu omoplații salteaua.</p> <p>Calitățile motrice evaluate: forța-viteza-rezistența.</p>			
34.	1	b.			
Total	25				
Total general		100			