

## B A R E M D E C O R E C T A R E

a testului nr. 1 de competențe cognitive pentru BAC, pretestare din februarie 2019

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	3	<b>Viteza</b> – capacitatea omului de a efectua mișcări foarte rapide într-o unitate scurtă de timp.
2	3	b, c, e.
3	3	<p style="text-align: center;"><i>Mijloacele educației fizice</i></p> <pre> graph TD     A[Mijloacele educației fizice] --&gt; B[1- exercițiul fizic]     A --&gt; C[2 - factorii naturali]     A --&gt; D[3 - factorii igienici]             </pre>
4	2	<b>Condiția fizică</b> caracterizează gradul antrenării/funcționalității organismului uman, capabil să reacționeze la cerințele mediului ambiant.
5	8	<p><b>1. Vârsta.</b> Cel mai înalt nivel al condiției fizice este atins la vârsta de 20 de ani. După această vârstă condiția fizică scade.</p> <p><b>2. Sexul.</b> După vârsta de 11 ani băieții continuă să crească în înălțime și devin mai puternici decât fetele. Fetele au o flexibilitate mai mare.</p> <p><b>3. Alimentația.</b> Condiția fizică este dependentă de starea de sănătate, care impune o alimentație echilibrată, sănătoasă. Raportul celor trei componente de bază a alimentației alcătuiește: 55% de carbohidrați; 30% de grăsimi; 15% de proteine.</p> <p><b>4. Mediul înconjurător.</b> Poluarea aerului afectează plămâni.</p>
6	2	<b>Sportul</b> – activitate motrice și competițională desfășurată în scopul obținerii performanței sportive.
7	3	<b>Cultura fizică recreativă</b> constituie odihna activă a omului organizată prin practicarea exercițiului fizic sau a sportului în scopul restabilirii cât mai rapide a forțelor consumate în timpul activității de muncă.
8	3	...fiindcă contribuie la învățarea și perfecționarea tehnicii sportive, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea calităților motrice, îmbogățirea experienței motrice etc.
9	2	<b>Hipodinamie</b> - activitatea omului redusă în mișcări și eforturi fizice pronunțate.
10	1	da
11	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sistemul cardiovascular.</li> <li>2. Sistemul respirator.</li> <li>3. Sistemul muscular.</li> <li>4. Sistemul endocrin.</li> </ol>
12	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rezistența musculară.</li> <li>2. Vigoarea corpului.</li> <li>3. Puterea.</li> <li>4. Viteza mișcărilor.</li> </ol>
13	4	<p style="text-align: center;"><i>Condiția fizică a omului</i></p> <pre> graph TD     A[Condiția fizică a omului] --&gt; B[1. Principiul specificației]     A --&gt; C[2. Principiul suprasolicitării]     A --&gt; D[3. Principiul progresiei]     A --&gt; E[4. Principiul reversibilității]             </pre>
14	4	Răspunsurile vor indica contribuția practicării sportului în scopul dezvoltării fizice a elevului.
15	1	...mișcarea, exercițiul fizic, sportul.
16	2	Se va lua în considerație introducerea corectă a indicilor în formula Quettle, precum și corectitudinea efectuării calculului.
17	2	Dezvoltarea fizică – obezitatea. Dezvoltarea psihică – nevrozitatea.

18	4	... durata mult mai mare de viață a omului decât cea medie, care egalează cu 90 ani. Factorul de bază care condiționează longevitatea omului este considerat modul de viață sănătos.
19	2	... cel mai rațional procedeu de executare a exercițiului fizic.
20	4	1. Alimentația rațională. 2. Vârsta omului. 3. Exercițiul fizic. ... practicarea exercițiului fizic
21	7	1 – A; 2 – A; 3 – A; 4 – F; 5 – F; 6 – A; 7 – A.
<b>Total:</b>	<b>68</b>	
<b>Subiectul II. Competențe cognitive speciale</b>		
22	3	Din poziția culcat dorsal, picioarele împreună, îndoite la genunchi, mâinile încrucișate la piept, palmele ating omoplații. La semnalul profesorului elevul execută ridicarea trunchiului timp de 30sec. <i>Reguli:</i> 1. Mâinile nu se desprind de piept și cu antebrațele trebuie atinse femurul picioarelor. 2. În timpul lansării trunchiului, bărbia se atinge de piept.
23	1	a.
24	3	...competiții sportive mondiale prestigioase, desfășurate odată la patru ani, la care participă cei mai buni atleți, bine pregătiți, din diverse țări ale lumii, pentru a concura în scopul obținerii medaliilor olimpice.
25	6	<b><i>Două medalii olimpice.</i></b> 1. Valeeva Natalia. 2. Bașcatov Iurie 3. Popova Larisa. 4. Marcoci Serghei <b><i>Două medalii olimpice de aur.</i></b> 1. Nicolae Juravschi 2. Victor Reneischi
26	3	Nicolae Juravschi
27	2	a.
28	7	Igor Dobrovolschi, fotbalist moldovean, care a făcut parte din selecționata olimpică a ex-URSS la fotbal. Participând la Jocurile Olimpice de vară, desfășurate în anul 1980, la Moscova, a cucerit medalia de aur, astfel devenind campion olimpic. În prezent se dedică fotbalului moldovenesc, antrenând fotbaliști performieri.
29	3	...canotaj,7 medalii.
30	2	...perioada de timp /4 ani/ între edițiile Jocurilor Olimpice.
31	2	...alergare la un stadiu, distanța 192,27 m.
<b>Total:</b>	<b>32</b>	
<b>Total general:</b>		
<b>100</b>		