

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

a testului nr. 2 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
Subiectul I. Competențe cognitive conceptuale		
1	3	Rezistența este capacitatea omului de a efectua un activitate fizică de lungă durată fără a reduce intensitatea acestuia
2	3	a, c, d;
3	3	<p style="text-align: center;"><i>Factorii igienici</i></p> <pre> graph TD A[Factorii igienici] --> B[1. igiena echipamentului sportivului] A --> C[2. igiena locului desfășurării antrenamentului sportiv] A --> D[3. igiena inventarului și utilajului sportiv] </pre>
4	2	Condiția fizică specială reprezintă capacitatea corpului de a face față solicitărilor sporite, specifice unor activități profesionale specializate.
5	8	<p>1. Exercițiul fizic. Este un factor foarte important, indiferent de vârstă, exercițiul fizic consolidează și menține condiția fizică a omului.</p> <p>2. Boala și extenuarea. Condiția fizică scade în perioada de boală sau oboseală. Revenirea în formă necesită odihnă.</p> <p>3. Consumul de droguri. Alcoolul, tutunul și alte droguri conțin compuși chimici care afectează funcționarea organismului: a) reduce condiția fizică; b) afectează starea de sănătate.</p> <p>4. Stresul. Reduce condiția fizică, deoarece afectează sănătatea. <i>Rețineți!</i> Exercițiul fizic reduce nivelul de stres.</p>
6	2	Sedentarism – activitatea omului redusă în mișcări și eforturi fizice pronunțate.
7	4	<p>1. Rezistența cardiovasculară.</p> <p>2. Flexibilitatea sau suplețea.</p> <p>3. Viteza mișcărilor.</p> <p>4. Compoziția tisulară.</p>
8	4	Răspunsurile se vor axa pe ideea fortificării sănătății națiunii, fapt ce contribuie la sporirea economiei țării.
9	1	da
10	3	Stresul – proces psihofiziologic ce implică modificări în sistemul nervos central la acțiunile excitanților interni și externi.
11	4	<p>1. Odihna activă.</p> <p>2. Sportul.</p> <p>3. Recuperarea.</p> <p>4. Forțele consumate</p>
12	4	Răspunsurile v-or indica contribuția practicării sportului la educarea calităților de personalitate a elevului.
13	2	<p>1. Activitate motrice.</p> <p>2. Călirea organismului.</p>
14	3	Codul sănătății întruchipează în sine un ansamblu de idei, principii și cerințe sanitaro-igienice etc., care fiind respectate (zilnic) cu strictețe neapărat va contribui la fortificarea / menținerea sănătății acestuia.
15	3	<p>a - sistemul muscular;</p> <p>b - sistemul cardiovascular;</p> <p>c - sistemul respirator.</p>

16	2	Elevul, la alegere, va indica 2 reguli comentând consecințele nerespectării acestora.
17	2	Modul sănătos de viață contribuie la fortificarea/menținerea sănătății omului, prelungirea vieții umane.
18	4	40C ⁰ ... 500 – 1500. Eliminarea substanțelor toxice.
19	2	1. Masajul contribuie la relaxarea mușchilor. 2. Masajul îmbogățește circulația sangvină.
20.	2	Se va lua în considerație introducerea corectă a indicilor în formula Quettle, precum și corectitudinea efectuării calculului
21	7	1 – F; 2 – F; 3 - F; 4 - F; 5 - F; 6 - A; 7 - F.
Total:	68	
Subiectul II. Competențe cognitive speciale		
22	3	Pe sol se marchează două linii paralele la o distanță de 10 m. una de la alta. La prima linie, linia de start, se pun 2 obiecte mici. Executantul stând în poziția „Startul înalt” la prima linie, la semnalul profesorului, ia un obiect și deplasându-se (alergând cu maximă viteză) îl pune pe linia a doua. Întorcându-se după al doilea obiect îl ia, parcurge cursa a treia și finalizând îl pune pe linie lângă primul obiect.
23	5	1. Alergare de suveică 3x10m; 2. Săritura în lungime de pe loc; 3. Ridicarea trunchiului, din culcat dorsal, timp 30sec.; 4. Aplecarea înainte din stând pe banca de gimnastică; 5. Flotări (fete), tracțiuni la bara fixă (băieți).
24	1	... 776 î.e.n.
25	3	Nicolae Juravski.
26	1	a - 1960
27	8	Persoana din imagine se numește Larisa Popova, participantă la două ediții a Jocurilor Olimpice de vară la canotajul academic. Ea a cucerit două medalii olimpice, prima – medalie de argint (Monreal, 1976), a doua – de aur (Moscova, 1980). Pentru merite deosebite în sport i s-a acordat diverse distincții de stat și olimpice. În prezent, Larisa Popova, este colaborator al Comitetului Național Olimpic al Republicii Moldova.
28	4	1. Alergare de suveică 3x10m; 2. Ridicarea trunchiului, din culcat dorsal, timp 30sec.;
29	2	... Pierr de Cubertain ... 1896.
30	3	7, 8, 11.
31	2	Comitetul Național Olimpic și Sportiv.
Total:	32	
Total general:	100	