


B A R E M D E C O R E C T A R E
a testului nr. 1 de competențe cognitive
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, februarie 2022

Nr. crt.	Scor	R ă s p u n s u r i c o r e c t e	Specifigarea punctajului
1.	4	Impactul social-economic al <i>modului de viață sănătos (MVS)</i> rezidă în fortificarea/menținerea sănătății omului contemporan, asigurarea înaltei productivități de muncă, finalmente, acesta contribuind la progresul economic al țării.	- 1 punct pentru fiecare aspect, acestea referinduse la: - sănătate, - productivitatea muncii, – progresul economic -1 punct pentru originalitatea răspunsului, care caracterizează impactul social-economic al MVS.
2.	4	Răspunsurile expuse de elev va reflecta beneficiile practicării sportului pentru populație din punct de vedere asanativ și educativ.	-2 puncte pentru fiecare aspect, acestea, referindu-se la: 1-însănătoșire, 2-dezvoltare.
3.	3	1-Lupta “Трынта”. 2-Jocul sportiv “Ойна”. 3-Aruncarea buzduganului.	-1 punct pentru fiecare raspuns corect.
4.	12	Dacă elevul a identificat și a comentat doi factori din lista ce urmează: alimentație rațională, exercițiul fizic, vârsta, genul, boala și extenuarea, viciile, stresul, mediul înconjurător. 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.	- 1 punct punct pentru identificarea denumirei corecte a fiecărui factor și componentă, -2 puncte pentru comentarea fiecărui factor, -2 puncte pentru comentarea fiecărei componentă.
5.	9	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 și, finalmente, ea depinde, în mare măsură, de practicarea sistematică a exrcițiului fiize.	-3 puncte pentru fiecare raspuns corect.
6.	5	Cultura fizică recreativă , 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.	-4 puncte pentru definirea corectă a noțiunii. - pentru alte răspunsuri, elevul va fi apreciat, cu 3 puncte, în descreștere, în dependență de profunzimea și corectitudinea răspunsului.
7.	8	Algoritmul răspunsului. Elevul va fi capabil să: -identifice corect formula Kervonen, $P. med. ind. antr. = (220-V-P.r.) \times 0.6 + P.r.$ - introducă corect în formulă indicii personali (vârsta, indicii frecvenței cardiace), -efectueze corect calculul corespunzător: $1. P.max. ind. antr.= P. med. ind. antr.+12$ Exemplu.	-2 punct pentru identificarea corectă a formulei Kervonen; -2 punct pentru introducerea corectă în formulă a indicilor personali; -4 puncte pentru efectuarea corectă a calcului.

		<p>2. P. med. ind. antr. = (220-V-P.r) x 0.6 + P. r. = =(220-19-65)x0.6+65=136x0.6+65= 81,6+65= =146.6</p> <p>3. P.max. ind. antr.= 146,6+12=158,6</p>	
8.	8	<p>1-principiul specificației; 2- principiul suprasolicității; 3- principiul progresiei; 4-principiul reversibilității.</p> <p>Răspunsul referitor la esența principiului nr.1 denumit trebuie să fie clar argumentat.</p>	<p>-1 punct pentru fiecare raspuns ce indică denumirea corectă a principiului.</p> <p>-4 puncte pentru reflectarea esenței primului principiu identificat.</p>
9.	6	<p>Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea că practicarea sportului a contribuit la însănătoșirea, dezvoltarea fizică și educarea calităților de personalitate a acestuia.</p>	<p>-2 puncte pentru fiecare aspect, acestea referindu-se la: 1-însănătoșire, 2-dezvoltare, 3-educare.</p>
10.	5	<p>Se va ține cont dacă elevul a utilizat corect:</p> <p>- formula Quettele: $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} =$ $71kg/190cm = 71\ 000g/190cm = 373,6\ g/1\ cm\ L$</p> <p>- indicii standard: (a- bărbați/370-400 g/1cm-L; b)- femei/325-375 g/1cm-L)</p> <p>Concluzia va fi dedusă în baza raportării indicelui calculat la indicii standard.</p>	<p>-1 punct pentru identificarea corectă a formulei Quettele;</p> <p>-2 puncte pentru efectuarea calcului corect;</p> <p>-1 punct pentru identificarea corectă a indicelui standard;</p> <p>-1 puncte pentru deducerea corectă a concluziei.</p>
11.	6	<p>Etapa I - pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sporit, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament.</p> <p>Etapa II - învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</p> <p>Etapa III - liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</p>	<p>3 puncte pentru răspunsul corect cu referire la etapa I;</p> <p>-2 puncte pentru răspunsul corect cu referire la etapa II;</p> <p>-1 punct pentru răspunsul corect cu referire la etapa III.</p>
12.	5	<p>Esența noțiunii longivitate - este un fenomen, influențat de anumiți factori social-biologici, caracterizat prin durata vieții omului.</p> <p>Longeviv este considerat omul care depășește vârsta 90 ani.</p> <p>Factorul prioritar al longivității – modul de viață sănătos.</p>	<p>-3 puncte pentru explicarea corectă a esenței noțiunii;</p> <p>-1 punct pentru identificarea vârstei omului longeviv;</p> <p>-1 punct pentru identificarea factorului prioritar.</p>
13.	4	<p>Trei factori importanți: 1-exercițiul fizic, 2-vârsta, 3-sexul.</p> <p>Factorul prioritar - exercițiul fizic.</p>	<p>-1 punct pentru fiecare răspuns corect.</p>
14.	14	<p>776 i.H, ...1896, ...1924, ...Comitetul Internațional Olimpic, ...Comitetul Național Olimpic și Sportiv, ...1960, ...13,Gusman Cosanov, ...1960, ...14, ...atletism, ... 27, ...7, 8, ...12.</p>	<p>-1 punct pentru fiecare raspuns corect.</p>

15.	7		<p>1.Simbolul 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>Notă. În martie 1992 emblema a fost aprobată de Comitetul Internațional Olimpic (CIO), anterior, înregistrată de AGEPI al Republicii Moldova.</p> <p>2.Autorul emblemei CNO, desemnate prin concurs republican, este Nicolai Ambrosi.</p>	<p>-6 puncte pentru descrierea corectă și deplină a emblemei naționale olimpice;</p> <p>-1 punct pentru identificarea corectă a autorului emblemei.</p>
Total	100			