

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

a testului de competențe cognitive pentru BAC, pretestare din 08 aprilie 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	Forța este capacitatea omului de a învinge forțele interne și externe prin intermediul contracțiilor musculare
2	3	a, c, d;
3	3	<i>Etapele antrenamentului sportiv</i> <pre> graph TD A[Etapele antrenamentului sportiv] --> B[1. pregătitoare] A --> C[2. de bază] A --> D[3. finală] </pre>
4	2	Condiția fizică - starea morfofuncțională care reflectă gradul dezvoltării și pregătirii fizice a omului.
5	4	1. Exercițiul fizic. Este un factor foarte important, indiferent de vârstă, exercițiul fizic consolidează și menține condiția fizică a omului. 2. Boala și extenuarea. Condiția fizică scade în perioada de boală sau oboseală. Revenirea în formă necesită odihnă. 3. Alimentația. 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. 4. Vârsta. Cel mai înalt nivel al condiției fizice este atins la vârsta de 20 de ani. După această vârstă condiția fizică scade.
6	2	Hipodinamie – activitatea omului redusă în mișcări și eforturi fizice pronunțate.
7	4	Elevul va scrie 4 componente din următoarele: 1. Rezistența cardiovasculară. 2. Flexibilitatea sau suplețea. 3. Viteza mișcărilor. 4. Compoziția tisulară. 5. Vigoarea 6. Puterea 7. Rezistența musculară.
8	2	Răspunsurile se vor referi la fortificarea sănătății omului, sporirea funcționalității organismului uman.
9	1	da
10	3	Elevul va scrie, la alegere, 3 factori din următorii: 1. Factori fizici; 2. Factori sociali; 3. Factori chimici; 4. Factori psihologici;
11	4	Răspunsurile vor conține obligatori cuvintele-cheie propuse, luându-se în considerație valoarea răspunsului.
12	2	Răspunsurile se vor referi la diferite aspecte: fortificarea sănătății sau dezvoltarea fizică armonioasă sau dezvoltarea calităților motrice. Pot fi acceptate și alte răspunsuri conform cerințelor itemului.
13	2	...fiindcă activitatea motrice are cel mai mare impact asupra fortificării sănătății omului, acesta fiind drept finalitate valoroasă a modului sănătos de viață

14	3	Răspunsul va reflecta esența și impactul modului de viață sănătos asupra omului
15	4	1. Principiul specificației 2. Principiul suprasolicitării 3. Principiul progresiei 4. Principiul reversibilității
16	4	Cultura fizică recreativă , fiind o parte componentă a culturii fizice, reprezintă odihnă activă a omului, realizată prin intermediul practicării exercițiului fizic sau a sportului) pentru sănătate, în scopul recuperării forțelor consumate în procesul activității profesionale.
17	3	Alimentația la timp, bogată în vitamine și săruri minerale. Raportul celor trei componente de bază a alimentației raționale alcătuiește: 55% de carbohidrați; 30% de grăsimi; 15% de proteine.
18	4	40C ⁰ ... 500 – 1500. Eliminarea substanțelor toxice.
19	1	20 ani
20	4	a) $I = \frac{P(kg)}{L(cm)}$ = ____ = ____ Se va lua în considerație introducerea corectă a indicilor în formula Quettle, precum și corectitudinea efectuării calculului
21	3	1 – F; 2 – F; 3 – F;
22	3	Longevitatea omului este un fenomen biosocial care se referă la durata vieții umane. Longevitatea omului depinde, în mare măsură, de respectarea principiilor și cerințelor modului de viață sănătos.
23	4	... pregătirea complexă a sportivului care se referă la pregătirea lui teoretică, tehnico-tactică, psihologică, fizică.
Total:	68	
Subiectul II. Competențe cognitive speciale		
24	3	Din poziția stând, picioarele puțin depărtate după linie, elevul se ridică pe vârful picioarelor, concomitent ducând brațele sus, ulterior revine în poziția "startul înotătorului" și împingându-se foarte energic cu ambele picioare execută săritura, aterizând corect.
25	3	Enunțurile vor fi alcătuite în baza următoarelor trei aspecte: 1. Pregătirea fizică specială; 2. Pregătirea tehnico-tactică; 3. Pregătirea psihologică.
26	1	1896; Atena
27	3	1. Idolul sportiv trebuie să fie numai decât un participant la Jocurile Olimpice. 2. Elevul va demonstra de ce îl consideră pe sportivul respectiv drept idolul său sportiv.
28	2	a; a;
29	2	Răspunsul elevului va reflecta semnificația unui simbol olimpic.
30	2	Comitetul Național Olimpic și Sportiv. Conducător – Nicolae Juravski.
31	1	a;
32	12	Elevul va numi sportivul respectiv, proba de sport practică, performanțele acestuia, în deosebi, la jocurile olimpice. În plus, va menționa cu ce distincții a fost apreciat și ce preocupare are actualmente.
33	3	Răspunsul elevului va reflecta semnificația unui eveniment care face parte din ritualurile olimpice.
Total:	32	
Total general:		100