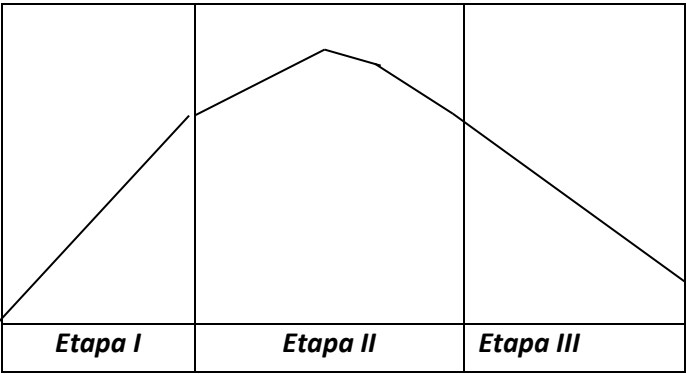



B A R E M D E C O R E C T A R E
a testului de competențe cognitive
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, desfășurat la 04 aprilie 2022

Nr. crt.	Scor	R ă s p u n s u r i c o r e c t e	Specificarea punctajului
1.	4	Răspunsurile elevului vor reflecta ideia că motricitatea, caracterizată prin practicarea sistematică a exercițiului fizic, optimizează funcționalitatea organismului uman, iar rolul călirii constă în sporirea imunității organismului, protejându-l de boli provocate de factorii nefavorabili ai mediului înconjurător.	- câte 2 puncte pentru fiecare răspuns corect.
2.	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atrofiere musculară. 2. Apariția obezității. 3. Boli cardiovasculare. 4. Boli a aparatului locomotor. Pot fi acceptate și alte răspunsuri ale elevului care reflectă consecințe, rezultate din activitatea sedentară a omului contemporan.	- câte 2 puncte pentru fiecare răspuns corect, acestea reflectând diferite aspecte-consecințe.
3.	10	3.1. <i>A - Denumirea factorului pozitiv.</i> Dacă elevul a identificat un factor din următorii: alimentație rațională, exercițiul fizic, vârsta, genul. <i>Comentariul factorului A.</i> <i>B – Denumirea factorului negativ.</i> Dacă elevul a identificat un factor din următorii: boala și extenuarea, viciile, stresul, mediul înconjurător. <i>Comentarea factorului B.</i> 3.2. A – Rezistența musculară – reprezintă capacitatea mușchilor de a se contracta repetat fără să obosească. B - Compoziția tisulară a corpului – reflectă procentajul dintre țesutul adipos și fibros.	- câte 1 punct pentru denumirea corectă a factorilor respectivi. - câte 2 punct pentru comentariul fiecărui factor. - câte 2 puncte pentru caracteristica fiecărei componente a condiției fizice.
4.	3	Practicarea sistematică a exercițiului fizic, sportului sunt mijloace eficiente cu caracter profilactic în scopul combaterii hipodinamiei.	-3 puncte pentru răspunsul argumentat, convingător.
5.	5	5.1. 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. 5.2. Odihna activă. 5.3. Exercițiul fizic.	-3 puncte pentru definiția corectă a noțiunii. -câte 1 punct pentru răspunsuri corecte la pt.5.2 și 5.3.

6.	7	<p>Algoritmul răspunsului.</p> <p>1. Identificarea corectă a formulei Rufie-Dixon: $NCEF = (P3 - P1) + (P2 - P1) / 10$</p> <p>2. Introducerea indicilor pulsometrici respectivi în formulă și efectuarea calcului: $NCEF = (125 - 65) + (75 - 65) / 10 = 60 + 10 / 10 = 70 / 10 = 7,0$</p> <p>3. NCEF = 7,0 corespunde calificativului satisfăcător.</p> <p>4. Concluzie. Indicile calculate corespund calificativului <i>satisfăcător</i>, fapt care indică la existența unor rezerve biomotrice ce urmează să fie valorificate prin practicarea mai responsabilă a exercițiului fizic, sportului.</p>	<p>-1 punct pentru identificarea corectă a formulei.</p> <p>-3 puncte pentru efectuarea corectă a calcului.</p> <p>-1 punct pentru identificarea calificativului corespunzător.</p> <p>-2 puncte pentru ducerea concluziei.</p>
7.	6	<p>Elevul v-a completa schema cu următoarele alte două principii:</p> <p>1. Principiul specificației.</p> <p>4. Principiul suprasolicitării,</p> <p>care vor fi însoțite de explicațiile ce urmează:</p> <p>1. Esența principiului specificației. Fiecare exercițiu fizic are un efect aparte asupra unui mușchi concret. Aceasta înseamnă că trebuie selectați mușchii care urmează să fie antrenați. Apoi se selectează exercițiile adecvate.</p> <p>4. Esența principiului suprasolicitării. Pentru a antrena un segment corporal sau corpul în întregime acesta trebuie suprasolicitat, adică supus unui efort mai mare decât în mod obișnuit. În timp, corpul se adaptează la cerințele sportive prin ameliorarea condiției fizice, crescând frecvența, intensitatea și timpul exersării.</p>	<p>-câte 1 punct pentru denumirea corectă a principiilor.</p> <p>- câte 2 puncte pentru explicarea corectă și plenară a principiilor nr. 1 și 4.</p>
8.	6	<p>Factorul nr.1. Pregătirea fizică specială.</p> <p>Argumentul – Pregătirea fizică specială presupune dezvoltarea/perfecționarea unui ansamblu variat de calitate/ și capacități motrice și funcționale necesare în obținerea performanței sportive.</p> <p>Factorul nr.1. Pregătirea tehnică.</p> <p>Argumentul – Pregătirea tehnică presupune executarea perfectă, expresivă și economă, din punct de vedere a consumării energiei musculare, în efectuarea exercițiului fizic.</p>	<p>-câte 1 punct pentru denumirea corectă a fiecărui factor.</p> <p>- câte 2 puncte pentru argumentarea fiecărui factor.</p>
9.	4	<p>Se va ține cont de identificarea și utilizarea corectă: -</p> <p>- a formulei Quettle:</p> $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} = ? \quad g/1cm-L$ <p>- a indicilor standard pentru:</p> <p>-bărbați – 370-400 g/1cm-L;</p> <p>-femei – 325-375 g/1cm-L;</p> <p>Concluzia va rezulta din indicii calculate raportat la indicii standard, totodată ținându-se cont și de genul subiectului.</p>	<p>-1 punct pentru identificarea corectă a formulei <i>Quettle</i>.</p> <p>-1 punct pentru efectuarea corectă a calcului.</p> <p>-1 punct pentru identificarea indicelui standard.</p> <p>-1 punct pentru ducerea concluziei.</p>

10.	4	<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>-2 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>								
11.	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dezvoltă calitățile mortice. 2. Contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă. 3. Dezvoltă rezistența cardiovasculară. 4. Sporește procentajul țesutului fibros. 	<p>-câte 1 punct pentru fiecare răspuns.</p>								
12.	15	<p>12.1.</p> <table border="1" data-bbox="376 600 1066 1191"> <thead> <tr> <th data-bbox="376 600 676 676">Etapile antrenamentului</th> <th data-bbox="676 600 1066 676">Obiectivul prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="376 676 676 896"> <p>Etapa I Denumirea etapei - pregătitoare Durata - 20 min.</p> </td> <td data-bbox="676 676 1066 896"> <p><i>Pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sporit, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament</i></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="376 896 676 1043"> <p>Etapa II Denumirea etapei - de bază Durata – 60 min.</p> </td> <td data-bbox="676 896 1066 1043"> <p><i>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="376 1043 676 1191"> <p>Etapa III Denumirea etapei – de încheiere Durata - 10 min.</p> </td> <td data-bbox="676 1043 1066 1191"> <p><i>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i></p> </td> </tr> </tbody> </table> <p>12.2.</p> 	Etapile antrenamentului	Obiectivul prioritar	<p>Etapa I Denumirea etapei - pregătitoare Durata - 20 min.</p>	<p><i>Pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sporit, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament</i></p>	<p>Etapa II Denumirea etapei - de bază Durata – 60 min.</p>	<p><i>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i></p>	<p>Etapa III Denumirea etapei – de încheiere Durata - 10 min.</p>	<p><i>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i></p>	<p>-câte 1 punct pentru:</p> <p>-denumirea corectă a fiecărei etapă,</p> <p>-identificarea duratei fiecărei etape.</p> <p>2 puncte pentru răspunsul corect cu referire la etapa I;</p> <p>-2 puncte pentru răspunsul corect cu referire la etapa II;</p> <p>-2 punct pentru răspunsul corect cu referire la etapa III.</p> <p>3 puncte pentru punctarea corectă a curbei care reflectă dinamica intensității efortului fizic.</p>
Etapile antrenamentului	Obiectivul prioritar										
<p>Etapa I Denumirea etapei - pregătitoare Durata - 20 min.</p>	<p><i>Pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sporit, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament</i></p>										
<p>Etapa II Denumirea etapei - de bază Durata – 60 min.</p>	<p><i>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i></p>										
<p>Etapa III Denumirea etapei – de încheiere Durata - 10 min.</p>	<p><i>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i></p>										
13.	15	<p>776 i.H, 1896, Comitetul Internațional Olimpic, Comitetul Național Olimpic și Sportiv, 1991, 1960, 1994, 14, Gusman Cosanov, 1960, atletism, 27, 7, 8, 12.</p>	<p>-câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.</p>								

14.	4		<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>-3 puncte pentru descrierea corectă și deplină a emblemei naționale olimpice;</p> <p>-1 punct pentru identificarea corectă a autorului emblemei.</p>
15.	5	<p>15.1. Denumirea testului motrice. Alergare de suveică 3x10 m.</p> <p>15.2. Descrierea tehnicii efectuării testului motrice. Pe sol se marchează două linii palele 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.</p> <p>15.3. Identificarea a două reguli mai importante în efectuarea testului:</p> <p>15.3.1. Nu se admite depășirea liniei de start.</p> <p>15.3.2. Se interzice aruncarea obiectului la linia finiș.</p>	<p>-1 punct pentru denumirea corectă a testului motrice.</p> <p>-2 puncte pentru descrierea corectă a tehnicii efectuării testului motrice.</p> <p>-câte 1 punct pentru identificarea regulilor la pt. 15.3.1. și 15.3.2.</p>	
Total	100			