

BAREM DE CORECTARE

A TESTULUI DE EVALUARE Clasa a IX-a

COMPETENȚE COGNITIVE GENERALE

Nr. crt.	Punctaj	Răspunsuri corecte
1.	3	Sănătatea fizică a omului este starea organismului ce caracterizează gradul dezvoltării, pregătirii fizice și funcționale, indicii căror corespund normelor fiziologice.
2.	2	Suplețea este capacitatea omului de a efectua mișcări cu amplitudine mare. Viteza este capacitatea omului de a executa o activitate motrică într-un timp foarte scurt.
3.	3	Dezvoltarea fizică a omului trebuie înțeleasă ca stare ce reflectă dezvoltarea sistemului muscular, altor sisteme a organismului care asigură funcționalitatea acestuia.
4.	4	<i>Activitatea sedentară</i> - activitate redusă în mișcări și eforturi fizice pronunțate, fapt ce dereglează sănătatea omului. <i>Activitate motrice</i> - activitate caracterizată prin practicarea exercițiului fizic, fapt ce contribuie la fortificarea menținerea sănătății omului.
5.	4	Exemplu: 1.Participarea la competiții îmbogățește experiența competițională a sportivului. 2.Competiția sportivă indică gradul de pregătire complexă a sportivului.
6.	1	<i>Sedentarism</i> - stil de viață, dominant static. <i>Hipodinamie</i> - volum redus al mișcărilor și eforturilor fizice.
7.	3	Răspunsul, obligatoriu va conține cauza apariției stresului și soluția rezolvării acestuia.
8.	2	...fiindcă în timpul activității motrice sistemul nervos central este preocupat de executarea mișcărilor, exercițiilor fizice, astfel diminuându-se intensitatea stării de stres.
9.	2	1 - <i>Contribuie la învățarea/perfecționarea tehnice sportive.</i> 2 - <i>Performanța sportivă depinde în mare măsură și de gradul dezvoltării calităților motrice speciale.</i>
10.	3	Alimentația la timp, bogat în vitamine și săruri minerale. Raportul celor trei componente de bază alimentație rațională alcătuiește: 55% de carbohidrați; 30 procente de grăsimi; 15% de proteine.
11.	2	Prin formula Quetle determinăm raportul dintre masa corporală și înălțimea/taliei omului, nivelul pregătirii fizice.
12.	5	1 - F 2 - F 3 - F 4 - F 5 - F
13.	3	alcoolul, drogurile, fumatul.
14.	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 două 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.
15.	3	1.Practicarea sistematică a sportului. 2. Alimentația rațională. 3.Călirea organismului.
16.	1	...Pier de Coubertin. 1896
17.	3	a) 29 b) 1960 c) 8
18.	2	Comitetul Național Olimpic și Sportiv. Conducător - Nicolae Juravski.
19.	1	b;
20.	3	1; 2; 3;
21.	2	...viteza și coordonarea mișcărilor.
22.	2	Finisarea; pieptul
23.	2	Completați după proba selectată
24.	4	7,9,15 T 31
25.	4	Lupte - argint - Anastasia Nichita Judo - Bronz - Denis Vieru Judo - Bronz - Adil Osmanov Caiac Canoe - bronz - Serghei Tarnovski

Total 67 puncte