

BAREM DE CORECTARE
A TESTULUI DE EVALUARE CI. IX-a

Nr. crt.	Punctaj	Răspunsuri corecte	Scor	Specificații
1.	4	Complexul de exerciții să aibă un grad mare de dificultate, să fie bine grupați, executând cu amplitudine maximă, optim de repetări.	4	
2.	3	-obezitatea-	3	
3.	6	<p style="text-align: center;">ALGORITMUL REZOLVĂRII ITEMULUI</p> <p>1-Identificarea formulei Kervonen în scopul determinării Pulsului mediu individual de antrenament (<i>P. med. ind. antr.</i>), introducerea indicilor respectivi în formulă și eficacitatea calcului.</p> <p style="text-align: center;">$P. med. ind. antr. = (220 - V.P.r) \times 0,6 + P.r. - (220 - 21 - 72) \times 0,6 + 72 = 127 \times 0,6 + 72 = 76,20 + 72 = 148,20$</p> <p>2-Identificarea formulei Kervonen în scopul determinării Pulsului maximal individual de antrenament (<i>P. max. ind. antr.</i>), Introducerea indicilor respectivi în formulă și efectuarea calcului.</p> <p style="text-align: center;">$P. max. ind. antr. = P. med. ind. antr. + 12 = 148,20 + 12 = 160,20$</p>	6	
4.	2	e - judo.	2	
5.	6	<p>-Tehnica executării testului. Pe sol se marchează 2 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.</p> <p>-Regulile efectuării testului.</p> <p>1. Elevul nu va depăși linia de start.</p> <p>2. Categoriec se interzice aruncarea obiectului.</p> <p>3. Cronometrul se deschide concomitent cu semnalul profesorului și se închide când executantul finalizând a treia cursă pune al doilea obiect pe linie lângă primul.</p> <p>- Calitățile motrice evaluate: viteza și îndemânarea (coordonarea mișcărilor).</p>	6	
6.	4	...parcuregerea distanței cât mai mare în alergare, timp de 12 min., ...calitatea motrice - rezistența, ...alternarea alergării cu mersul.	4	
7.	4	4, 0, 1, 3	4	

8.	5	1.alergare de suveică 3x10 2.tracțiuni, flotări 3.sărituri în lungime de pe loc 4.ridicarea trunchiului din culcat timp de 30 “ 5.aplecări înainte din poz. stând pe banca de gimn.	5	Respectarea tehnicii de executare
9.	2	Ridicarea trunchiului din poz. culcat dorsal timp de 30”. Măinile încrucișate la piept	2	
10.	5	1-viteza-îndemânare; 2-forța; 3-săritura de pe loc; 4-aplecare înainte; 5-ridicarea trunchiului.	5	
11.	2	Rostogolire înainte, îndemânare.	2	
12.	3	Regulile de comportare a elevilor la lecțiile de educație fizică se referă la: 1. Atenție și corectitudine în executarea comenzilor date de profesor; 2. Executarea acțiunilor motrice numai la comanda profesorului; 3. Atenție în timpul îndeplinirii exercițiilor cu obiecte, la aparatele de gimnastică; 4. Respectarea regulilor de securitate în timpul aruncărilor, săriturilor, jocurilor dinamice și ștafetelor, lucrul la aparate; 5. Respectarea intervalului în cazul desfășurării lecției prin procedeul frontal; 6. Atenție la transportarea aparatelor de gimnastică. (3 răspunsuri, din cele propuse).	3	
13.	5	1. Igiena personală presupune un regim rațional de îngrijire a corpului, îmbrăcămintei, încălțămintei și a modului sănătos de viață. 2. Regimul zilei reprezintă modul de alternare a activității de muncă cu odihna.	5	
14.	10	Bănci de gimnastică, corzi de gimnastică, mingi, saltele, popice, săculețe cu nisip, mingi medicinale, mingi de baschet, volei, fotbal, gantele.	10	
15.	9	1- mâinile la mijloc 2- mâinile la piept 3 - mâinile la umeri 4 - mâinile după cap 5 - mâinile înaintea pieptului 6 - mâinile după spate 7- brațele îndoite înainte, mâinile pe umeri 8 - brațele îndoite înapoi 9 - mâinile pe umeri	9	

16.	9	<ol style="list-style-type: none"> 1. poziția de bază (fundamentală); 2. stând puțin depărtat; 3. stând depărtat; 4. stând mult depărtat; 5. stând încrucișat cu dreptul; 6. stând depărtat cu dreptul (stângul) 7. stând fandat pe stângul (dreptul); 8. stând pe un genunchi; 9. stând pe genunchi. 	9	
17.	1	e-suplețea	1	
18.	3	a, b, c.	3	
19.	3	Pe locuri, Gata, Start!!!.	3	
20.	7	1,2,3,4,5,6,7.	7	

Total 90 puncte