

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

a testului de competențe cognitive pentru a doua pretestare la BAC - 2015

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	a; ... fiindcă sănătatea este cea mai mare valoare pentru om, creînd premise atît pentru succesul școlar, cît și pentru obținerea performanțelor sportive.
2	2	A; F; F; A; F;
3	2	a – efecte fiziologice; b – efecte psihologice;
4	3	Cultura fizică recreativă este o parte <u>componentă</u> a culturii fizice, reprezintă <u>odihna activă</u> a omului, realizată prin intermediul <u>practicării exercițiului fizic</u> (sau sportului) pentru <u>sănătate</u> , în scopul <u>recuperării forțelor</u> consumate în procesul activității profesionale.
5	2	... exprimă gradul dezvoltării și pregătirii fizice, precum și a funcționalității organismului uman.
6	4	Elimină substanțele toxice. Îmbunătățește schimbul de substanțe. Relaxează mușchii, dispar durerile musculare. Apariția emoțiilor pozitive. Produce plăcere, buna dispoziție.
7	3	40 ⁰ ; 500; 1500 ml
8	4	- efecte fiziologice: a) îmbunătățește circulația sangvină; b) ameliorează funcționalitatea organismului; - efecte psihologice; c) lichidează oboseala; d) scoate încordarea psihologică
9	3	2. Principiul dozării treptate a acțiunilor de călire 3. Principiul utilizării în complex a procedurilor de călire 4. Principiul individualizării călirii.
10	2	Indexul Kettle exprimă raportul dintre masa corporală și înălțimea omului. Formula: $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{g}{cm}$
11	6	Organe interne: 1) stomacul; 2) ficatul; 3) inima. Sistemele organismului uman: 1) sistemul cardiovascular; 2) sistemul respirator; 3) sistemul nervos central.
12	2	Modalități pot fi următoarele: pauza dinamică cu durată de $\approx 10 - 20$ min; antrenament lejer individual, durată de 30 – 45 min.
13	3	... de a învinge forțele interne și externe prin intermediul contracțiilor musculare. Are corelație cu viteza, rezistența, îndemînarea, suplețea.
14	3	Sportul pentru sănătate este destinat tuturor persoanelor de orice vîrstă practicat în scopul fortificării și menținerii sănătății. Omul poate practica sportul în mod individual sau în grup. Important este de a face sport regulat, cel puțin 2 - 3 antrenamente săptămînal, fapt ce contribuie la o dezvoltare fizică armonioasă, bună pregătire motrică și funcțională a omului.
15	4	1 – F; 2 – A; 3 – A; 4 – F;
16	3	Exersarea fizică presupune înfruntarea diverselor tipuri de eforturi, fapt ce condiționează creșterea indicilor dezvoltării/pregătirii fizice, motrice și funcționale.
17	5	Modul de viață sănătos semnifică respectarea de către om a unor principii și cerințe cu caracter sanitaro-igienic pentru ași menține buna stare de sănătate. Componentele de bază a modului de viață sănătos sunt: alimentația rațională, activitatea motrică, călirea organismului, condițiile sanitaro-igienice de trai și

		muncă, evitarea viciilor. Evident, că respectarea, per ansamblu, a cerințelor componentelor menționate contribuie la fortificarea și menținerea sănătății omului. O importanță majoră le revin practicării sistematice a exercițiilor fizice și călirii organismului, factori care sporesc funcționalitatea organelor și sistemelor organismului uman, contribuind la profilaxia și tratarea multor boli, echilibrînd omul din punct de vedere psihologic.				
18	4	Tehnica executării: Din poziția culcat dorsal, mâinile la umeri, încrucișate și fixate la piept, picioarele împreună, semiîndoite și fixate de glezne de un elev. Se execută ridicarea trunchiului, timp de 30 sec. Reguli: 1. Testul se execută la comanda profesorului 2. Ridicarea trunchiului finalizează cu atingerea antebrățelor (fixate la piept) a femurului picioarelor.				
Total	54					
Subiectul II. Competențe cognitive speciale						
19	2	... stînd, picioarele depărtate, mâinile la mijloc ... orice exercițiu în formă de aplecări, înclinări, răsuciri etc. ale trunchiului.				
20	4	... 1 – 3 repetări ... 3 – 5 sec; ... 20 – 30 repetări ... 30 – 40 sec.				
21	4	... 7 ...8 ... 13 ...26.				
22	7	Nr. crt.	Numele, prenumele sportivului	Proba sportivă	Valoarea medaliilor	Anul și orașul desfășurării Jocurilor Olimpice
		1.	Juravski Nicolae	Caiac-canoe	1. Aur	1988, Seul
					2. Aur	
		2.	Valeeva Natalia	Tir cu arcul	1. Bronz	1992, Barcelona
2. Bronz						
23	3	... b; d; e;				
24	5	Calitățile motrice		Exercițiile fizice		
		1. Forța.		Exercițiile fizice scrise de elevi trebuie să corespundă dezvoltării calităților respective.		
		2. Rezistența.				
		3. Viteza.				
		4. Îndemînarea.				
		5. Suplețea.				
25	5	Persoana din imagine se numește Larisa Popova, participantă la două ediții a Jocurilor Olimpice de vară la canotajul academic. Ea a cucerit două medalii olimpice, prima – medalie de argint (Monreal, 1976), a doua – de aur (Moscova, 1980). Pentru merite deosebite în sport i s-a acordat diverse distincții de stat și olimpice. În prezent, Larisa Popova, este colaborator al Comitetului Național Olimpic al Republicii Moldova.				
		Sportul – este o activitate motrică orientată spre dobîndirea performanțelor sportive.				
		Cuvinte-cheie – activitate motrică, performanțe sportive.				
		... bronz ... box ... 2008 ... Beijing				
		a;				
29	2	a – poziția: stînd pe omoplați; b – poziția: stînd pe mâini și cap.				
30	2	1. Gradul înalt de dezvoltare a calităților motrice 2. Experiența motrică a sportivului.				
Total	46					
Total general:		100				

