

B A R E M D E C O R E C T A R E
a testului de competențe cognitive, pentru examenul de bază, 14 iunie 2016

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	1. Cunoștințe în domeniului culturii fizice 2. Nivel înalt de dezvoltare a calităților motrice 3. Dezvoltarea fizică armonioasă <i>Notă:</i> se acceptă și alte răspunsuri, însă ajustate la cerințele itemului.
2.	2	Longevitatea omului semnifică vârsta acestuia care a depășit 90 ani.
3.	3	Modul sănătos de viață presupune că: 1) practicarea sistematică a exercițiului fizic contribuie la prelungirea vieții omului; 2) călirea organismului sporește imunitatea acestuia; 3) alimentația rațională asigură o bună funcționalitate a organismului.
4.	3	Evaluatorul va aprecia răspunsurile ce demonstrează relația dintre corpul sănătos și calitățile intelectuale, procesele psihice ale omului.
5.	6	1. Alimentația rațională. 2. Activitate motrică. 3. Călirea organismului. 4. Evitarea viciilor. 5. Condițiile sanitaro-igienice de trai și muncă. Enunțul va reflecta esența unei componente a modului sănătos de viață.
6.	3	a) ... - 55 %; b) ... - 30%; c) ... - 15%;
7.	2	Sedentarismul semnifică că modul de viață al omului este lipsit de mișcări, activitate motrică. Organismul uman este dezantrenat, funcționalitatea organelor și sistemelor acestuia este foarte redusă, fapt care influențează negativ sănătatea omului.
8.	2	Cultura fizică recreativă, fiind o parte componentă a culturii fizice, reprezintă odihna activă a omului, realizată prin intermediul practicării exercițiului fizic (sau sportului) pentru sănătate, în scopul recuperării forțelor consumate în procesul activității profesionale.
9.	5	... 1-2 ... 3-5 ... 3-5 ... 10-15... 10-15
10.	2	Omul după baie de aburi se simte „împrosătat” datorită faptului că prin transpirație se elimină toxinele din organism, acumulate pe parcursul săptămânii, acestea îngreunând funcționalitatea organismului.
11.	2	a; b;
12.	4	a) netezirea; b) fricționarea; c) vibrația; d) frământatul.
13.	5	1 – A; 2 – F; 3 – A; 4 – F; 5 – A;
14.	4	<u>Factori pozitivi:</u> 1. Alimentația rațională, sau 2. Exercițiul fizic practicat sistematic, sau 3. Vârsta, sau 4. Modul sănătos de viață. <u>Factori negativi:</u> 1. Boala și extenuarea, sau 2. Consumul de droguri, sau 3. Stresul, sau 4. Fumatul, alcoolul, sau 5. Încălcarea regimului zilei.
15.	4	1. Principiul călirii sistematice. 2. Principiul majorării treptate a acționării excitanților de călire. 3. Principiul utilizării complexe a mijloacelor, procedeele și formelor de călire. 4. Principiul individualizării călirii.
16.	2	<i>Rezistența</i> – capacitatea omului de a efectua un lucru fizic de lungă durată fără a reduce intensitatea acestuia.
17.	3	<i>Exemplu:</i> $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{70kg}{150cm} = \frac{70000g}{150cm} = 467 \text{ g/cm}$
18.	3	Evaluatorul va ține cont de ponderea factorilor care influențează semnificativ sănătatea omului.
19.	3	... lungi fără ca oboseala să se instaleze. ... cardiovasculare ... musculare.

20.	3	Acțiunile descrise vor caracteriza cunoașterea de către elev a formelor (modalităților) de practicare a exercițiului fizic, sportului pentru sănătate în familie.					
21.	3	1. Gimnastica matinală – 10-15 min. 2. Antrenament individual lejer – până la 30-40 min. 3. Plimbări, excursii, înotul, curse turistice etc.					
Total	67						
Subiectul II. Competențe cognitive speciale							
22.	2	Răspunsul va reflecta două exerciții fizice de caracterul căror va depinde finalitățile diverselor tipuri de pregătire a sportivului. <i>Exemple:</i> a) genuflexiuni cu haltera pe spate → pregătirea fizică generală: b) alergare 60m din startul de jos → pregătirea tehnică.					
23.	1	... netezirea					
24.	5	Testele motrice		Calitățile motrice			
		1. <u>Alergare de suveică 3 x 10m</u> 2. <u>Săritură în lungime de pe loc</u> 3. <u>Ridicarea trunchiului, t = 30 sec.</u> 4. <u>Tracțiuni/Flotări</u> 5. <u>Aplecare înainte</u>		1. <u>Viteza, îndemînarea</u> 2. <u>Forța-viteza</u> 3. <u>Forța-viteza-rezistența</u> 4. <u>Forța musculară a brațelor</u> 5. <u>Supletea</u>			
25.	3	... Comitetul Internațional Olimpic. ... Thomas Bach. ...Comitetul Național Olimpic și Sportiv. ... Nicolae Juravski.					
26.	2	Precedenta ediție a Jocurilor Olimpice de vară s-au desfășurat în anul 2012, în Londra, Anglia. Succese deosebite au obținut sportivii moldoveni: Cristina Iovu, Cîrîcu Anatoli – ambii cucerind medalii de bronz.					
27.	7	1 → 12; 2 → 28; 2.1 → 7; 2.2 → 8; 2.3 → 13; 3 → 5; 4 → 23;					
28.	2	... gata (atenție) ... atletism ... 30 sau 60 sau 100 sau 200 sau 400m					
29.	4	Tabelul 1. Sportivii din Republica Moldova, deținători ai medaliei olimpice pe probe de sport, obținute în perioada anilor 1960-2012 în cadrul participării a celor 12 ediții a Jocurilor Olimpice de vară.					
		Nr. crt.	Proba sportivă	Total mdalii	V a l o a r e a m e d a l i e i		
					a u r	a r g i n t	b r o n z
		1	2	3	4	5	6
		1.	Haltere	3	1. Casapu Tudor (1992)		1. Cîrîcu Anatoli (2012) 2. Iovu Cristina (2012)
		2.	B o x	3			1. Screabin Timofei (1998) 2. Grușac Vitalie (2000) 3. Gojan Veaceslav (2008)
		3.	Polo pe apă	3			1. Marcoci Serghei (1998) 2. Marcoci Serghei (1992) 3. Vdovin Alexei (1992)
4.	Canotaj sportiv a)canotaj academic b) caiac-canoe	7	1. Popova Larisa (1980) 1. Juravski Nicolae 2. Reneischi Victor, (dublu campioni) (1988)	1. Popova Larisa (1976) 1. Juravski Nicolae (1996) 2. Reneischi Victor (1996)	1. Procopet Naum (1968)		

		1	2	3	4	5	6
		5.	Atletism	2		1.Cosanov Gusman (1960) 2.Doljenco Svetlana (1960)	
		6.	Înot	2		1. Bașcatov Iurii (1988) 2. Bașcatov Iurii (1992)	
		7.	Handbal	2	1. Gorpișin Veaceslav (1992)		1.Rusnacenco Natalia (1988)
		8.	Tir cu arcul	2			1. Valeeva Natalia, dublă medaliată (1992)
		9.	Gimnastica	1	1. Zaharova Stela (1980)		
		10.	Lupte <i>a)greco-romane</i>	1			1.Mureico Serghei (1996)
		11.	Tir	1		1. Moldovan Oleg (2000)	
		12.	Fotbal	1	1. Dobrovolschi Igor (1988)		
		Total:		28	7	8	13
30.	1	„Citius, Altius, Fortius”					
31.	2	... 776 ... 1896 ... 2016 ... Rio de Janeiro ... Brazilia					
32.	1	Elevul trebuie să numească un nume din șirul ce urmează: <i>N.Juravschi, T.Casapu, L.Popova, S.Zaharova, I.Dobrovolschi, V.Gorpișin.</i>					
33.	3	... Nicolae Ambrosi, ... Cristina Vasilianov, ... Nicolae Piatac.					
Total	33						
Total gene- ral	100						