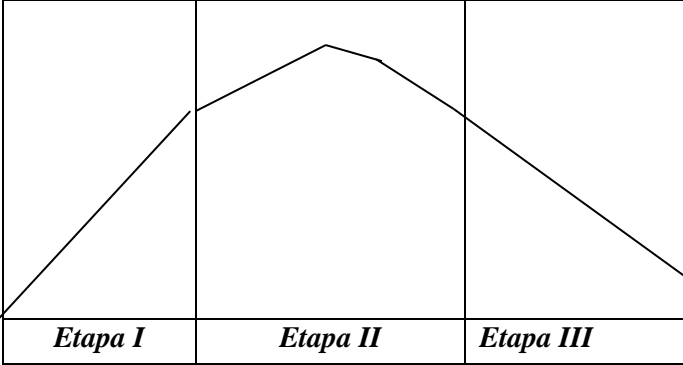


B A R E M D E C O R E C T A R E
a testului de competențe cognitive
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, desfășurat la 14 iunie 2022

Nr. crt.	Scor	R ă s p u n s u r i c o r e c t e	Specificarea punctajului
1.	1	Modul de viață sănătos.	- 1 punct pentru răspuns corect.
2.	10	Răspunsurile elevului se vor axa pe următoarele cinci componente ale modului de viață sănătos: 1. Alimentație rațională. 2. Activitate motrice. 3. Călirea organismului. 4. Condițiile sanitaro-igienice de muncă și trai. 5. Evitarea viciilor.	- Câte 2 puncte pentru fiecare răspuns corect.
3.	2	Componentele modului de viață sănătos constituie condițiile necesare care asigură longevitatea omului.	- 2 puncte pentru răspuns corect, - 1 punct pentru răspuns incomplet.
4.	2	1. Hipodinamia este numită “boala civilizației”, deoarece progresul tehnic-științific eliberează omul contemporan de la munca musculară forțată, iar în timpul liber acesta duce un mod sedentar de viață, finalmente, agravând sănătatea. 2. Cea mai rațională soluție rezidă în practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului pentru sănătate.	- Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.
5.	3	1. Pauze dinamice, fiecare 10-15 min. 2. Antrenament individul/sau colectiv leger, 20-40 min. 3. Plimbări, fiecare 10 min. și mai mult.	- Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.
6.	3	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea că practicarea sportului a contribuit la însănătoșirea, dezvoltarea fizică și educarea calităților sale de personalitate a acestuia.	- Câte 1 punct pentru fiecare aspect, răspunsurile referindu-se la: 1-însănătoșire,2-dezvoltare, 3-educare.

7.	16	<p>7.1. a) – pregătirea fizică specială, b) – pregătirea tehnică, c) – pregătirea psihologică</p> <p>7.2.</p> <table border="1" data-bbox="352 327 1134 1037"> <thead> <tr> <th data-bbox="352 327 651 405">Etapile antrenamentului</th> <th data-bbox="655 327 1134 405">Obiectivul prioritar/ dinamica intensității efortului fizic</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="352 412 651 663">Etapa I - pregătitoare</td> <td data-bbox="655 412 1134 663"> <i>Pregătirea morfofuncțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sporit, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament</i> Intensitatea efortului fizic crește treptat. </td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 669 651 846">Etapa II - de bază</td> <td data-bbox="655 669 1134 846"> <i>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i> Intensitatea efortului fizic se menține. </td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 853 651 1037">Etapa III - de încheiere</td> <td data-bbox="655 853 1134 1037"> <i>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i> Intensitatea efortului fizic scade treptat. </td> </tr> </tbody> </table> <p>7.3.</p> 	Etapile antrenamentului	Obiectivul prioritar/ dinamica intensității efortului fizic	Etapa I - pregătitoare	<i>Pregătirea morfofuncțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sporit, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament</i> Intensitatea efortului fizic crește treptat.	Etapa II - de bază	<i>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i> Intensitatea efortului fizic se menține.	Etapa III - de încheiere	<i>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i> Intensitatea efortului fizic scade treptat.	<p>Câte 1 punct pentru:</p> <ul style="list-style-type: none"> -fiecare tip de pregătire, -denumirea corectă a fiecărei etapă a lecției, -răspunsul corect cu referire la schimbarea intensității efortului fizic pentru fiecare etapă a lecției, -construirea corectă a curbei <p>-Câte 2 puncte pentru identificarea răspunsului corect cu referire la obiectivul prioritar pentru:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prima etapă a lecției, - etapa a doua a lecției, - etapa a treia a lecției.
Etapile antrenamentului	Obiectivul prioritar/ dinamica intensității efortului fizic										
Etapa I - pregătitoare	<i>Pregătirea morfofuncțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sporit, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament</i> Intensitatea efortului fizic crește treptat.										
Etapa II - de bază	<i>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i> Intensitatea efortului fizic se menține.										
Etapa III - de încheiere	<i>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i> Intensitatea efortului fizic scade treptat.										
8.	4	<p>...mult mai îndelungată decât cea medie,90 ani,se acceptă orice răspuns (deoarece este opinie personală), ... modul de viață sănătos.</p>	<p>-Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.</p>								
9.	10	<p>9.1. 1-Principiul specificației. 2- Principiul suprasolicitării. 3- Principiul progresiei. 4-Principiul reversibilității.</p> <p>Esența principiului nr.2. Corpul supus exersării cu efort fizic mai mare decât cel obișnuit se adaptează la cerințe sportive, fapt ce contribuie la ameliorarea condiției fizice.</p> <p>9.2 a – Alimentația rațională asigură organismul uman cu substanțele nutritive necesare întru obținerea bunei condiții fizice. b – Raportul celor trei componente de bază a alimentației</p>	<p>Câte 1 punct pentru:</p> <ul style="list-style-type: none"> -denumirea corectă a fiecărui principiu, -a fiecărui comentariu corect efectuat la pct.9.2 (litera a,b). - explicația adecvată a noțiunii la pct. 9.3. <p>- 4 puncte pentru:</p> <ul style="list-style-type: none"> -tratarea esenței principiului nr.2, 								

		<p>alcătuiește: 55% de carbohidrați, 30% de grăsimi, 15% de proteine.</p> <p>9.3. Rezistența cardiovasculară – constă în capacitatea sistemului circular de a aproviziona mușchii cu oxigen.</p>	
10.	5	<p>10.1. 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.</p> <p>10.2. a - expresia-cheie – odihna activă. b – concluzie - consecințele formulate de către elev se vor referi la agravarea stării de sănătatea a omului.</p>	<p>-3 puncte pentru definiția plenară și corectă a noțiunii; -câte 1 punct pentru răspunsurile corecte la pct. 10.2. (litera a, b).</p>
11.	7	<p>1. <i>Formula Ruffier-Dixon</i> – $NCEF = (P3 - P1) + (P2 - P1) / 10$</p> <p>2. 2.1. – P1-pulsul măsurat, în stare de repaos, timp de 1 minut. 2.2 – P2-pulsul măsurat, în primele 15 sec al primului minut de odihnă, după efort fizic. 2.3 – P3-pulsul măsurat, în ultimele 15 sec al primului minut de odihnă, după efort fizic. 2.4 – 10- coeficient special 3. -30 genuflexiuni, timp 45 sec.</p>	<p>-2 puncte pentru identificarea corectă a formulei, -câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect la pct. 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 și 3.</p>
12.	4	<p>...alergare timp de 12 min., ...nivelul dezvoltării rezistenței generale, ...pregătirii fizice generale, ...alternarea alergării cu mersul.</p>	<p>-câte 1 punct pentru fiecare raspuns corect.</p>
13.	5	<p>13.1. Din poziția stînd, picioarele împreună, pe banca de gimnastică (h = 20 cm.), lent, aplecare înainte, mâinile aranjate "săgeată", lunecă pe rigla gradată.</p> <p>13.2. a) – picioarele nu se îndoaie la genunchi, b) –aplecarea finalizează cu menținerea poziției timp de 3 sec., c) – suplețea/elasticitatea în coloana vertebrală.</p>	<p>-2 puncte pentru descrierea corectă a testului motrice. -câte 1 punct pentru răspunsurile corecte la pct. 13.2. (litera a,b,c).</p>
14.	7	<p>14.1. Stresul este reacția sistemului nervos central al omului ca răspuns la excitații interni sau externi. Tipuri de stres: acut și cronic.</p> <p>14.2. Răspunsul elevului trebuie să reflecte câte două motive diferite ce provoacă stresul la sportiv atât în cadrul antrenamentului, cât și în timpul competiției sportive.</p>	<p>-câte 1 punct pentru fiecare raspuns corect.</p>
15.	9	<p>1. Popov Larisa, 2 medalii olimpice (o medalie de aur și una de argint), canotaj academic. 2. Juravski Nicolae, 3 medalii olimpice (două medalii de aur și una de argint), caiac-canoe. 3. Dobrovolschi Igor, o medalie olimpică de aur, fotbal.</p>	<p>-câte 3 puncte pentru fiecare raspuns corect. -Punctajul va scădea în dependență de plenitatea și corectitudinea răspunsurilor.</p>
16.	12	<p>...Comitetul Național Olimpic și Sportiv, ...1991, ...1960, ...1994, ...14, ...Gusman Cosanov, ...1960, ...atletism, ...27, ...7, ...8, ...12.</p>	<p>-câte 1 punct pentru fiecare raspuns corect.</p>
Bcero	100		