

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

a testului de competențe cognitive (generale și specifice) pentru bacalaureat  
la disciplina de studii *Pregătire sportivă* (pretestare, 13 martie 2014, varianta II)

<b>Nr. itemului</b>	<b>Scor</b>	<b>R ă s p u n s u r i l e c o r e c t e</b>
1	1	Exercițiul fizic.
2	3	Hipodinamia, mai numită și „boala civilizației” este caracteristică societății moderne în care sedentarismul domină în viața omului, fapt ce iscă anumite boli. Așadar, hipodinamia este un fenomen negativ în activitatea omului contemporan redusă în mișcări, eforturi musculare.
3	1	da
4	3	a) obezitatea; b) dezvoltarea fizică anormală; c) reducerea/dereglarea funcțiilor organismului
5	3	a)
6	3	a); b); c).
7	3	Rezistența cardiorespiratorie – constă în capacitatea sistemului cardiovascular și respirator în aprovizionarea organismului cu oxigen. Acest gen de rezistență se mai numește și rezistență aerobă.
8	3	Indexul Kettle $I = \frac{M}{L} = \frac{kg}{cm} = \frac{g}{cm} = g/cm$
9	3	1. Activitatea fizică 2. Alimentație rațională 3. Evitarea deprinderilor dăunătoare sănătății
10	5	a); c); d); g); h).
11	2	b); c).
12	3	Medicamentele deseori provoacă consecințe negative, iar practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului pentru sănătate contribuie la preîntâmpinarea și tratarea bolilor. Prin urmare, exercițiile fizice sunt mijloace eficiente de profilaxie a sănătății.
13	4	Culturii fizice, odihna activă, practicării exercițiului fizic, recuperării forțelor consumate.
14	3	<i>Notă:</i> se va ține cont de 3 principii din ansamblul ce urmează. 1. Principiul călirii sistematice a organismului 2. Principiul majorării treptate a acțiunii excitanților de călire 3. Principiul utilizării complexe a mijloacelor și formelor de călire 4. Principiul individualizării călirii
15	4	Modul sănătos de viață este stilul de viață al elevului raportat la respectarea principiilor și normelor sanitaro-igienice, care asigură menținerea și sporirea rezervelor organismului.
16	4	a) netezirea; b) fricționarea; c) frământatul; d) vibrația.
17	5	A F - a) A F - b) A F - c) A F - d) A F - e)

18	5	a) - alergarea de suveică 3 x 10 m; b) - săritura în lungime de pe loc; c) - ridicarea trunchiului la verticală, din culcat pe spate, timp de 30 sec.; d) - băieții – tracțiuni la bara fixă din atârnat înalt; fetele – „flotări” la banca de gimnastică; e) - aplecare lentă înainte, stînd pe banca de gimnastică.
19	2	Din poziția culcat dorsal, mâinile la umeri, încrucișate și fixate la piept, picioarele împreună, semiîndoite și fixate de glezne de un elev.
20	1	e).
21	1	Depășirea liniei de împingere / bătaie.
22	4	Din poziția „Startul înalt” la prima linie, la semnalul profesorului , ia un obiect și, deplasîndu-se (alergînd cu maximă viteză), îl pune pe linia marcată, a doua. Întorcîndu-se după al doilea obiect, îl ia, parcurge cursa a treia și, finalizînd, îl pune pe linie lungă primul obiect.
23	2	Poziția inițială: - sprijin ghemuit Acțiunea motrice: - rostogolire înainte
24	2	a) - viteza b) - rezistența
25	3	a); b); c).
26	3	a) – startul de jos; b) – aterizarea; c) – elanul.
27	5	a) – forța; b) – viteza; c) – îndemnarea; d) – rezistența; e) – suplețea.
28	4	Baia cu aburi contribuie la călirea organismului, favorizează / intensifică circulația sangvină, eliminarea substanțelor toxice dăunătoare organismului, relaxează mușchii, lichidează durerile musculare etc.
29	3	Fiindcă prin practicarea exercițiului fizic omul își fortifică / menține sănătatea, se dezvoltă fizic armonios, își autoeducă calitățile moral-volitiv.
30	1	b).
31	3	1 - Barba va depăși bara 2 - Nu se admit balansări cu picioarele 3 - Nu se admite pauză mai mult de 3 sec.
32	2	a) – viteza b) - rezistența
33	2	vestibulator; îndemnarea.
34	4	1980; XX; Moscova; aur; canotajul academic.
<b>Total:</b>	<b>100</b>	