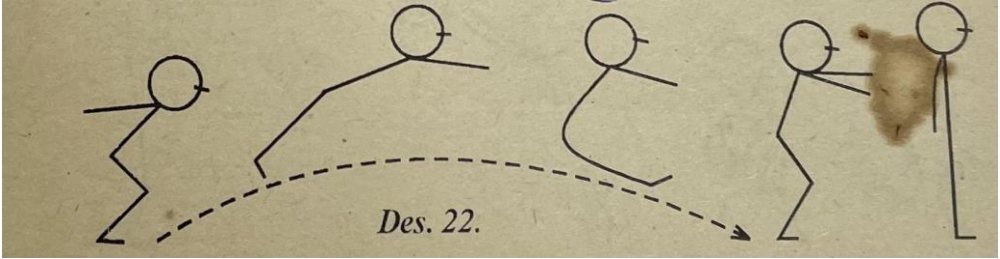


## BAREM DE CORECTARE

Nr. crt.	Scor	Răspunsuri corecte
1.	3	Cultura fizică - o parte componentă a culturii universale, ce sintetizează categoriile, legitățile, instituțiile, bunurile materiale create pentru valorificarea exercițiilor fizice, în scopul perfecționării potențialului motric, biologic și spiritual al omului.
2.	2	Răspunsul corect a)
3.	5	Alegeți varianta corectă: Pentru a duce un mod de viață sănătos este nevoie de: Se acorda câte 1. punct pentru fiecare răspuns corect: a.c.e.f.g.
4.	3	Capacitatea organismului de a executa o activitate motrică în baza contracțiilor musculare; flotări; tracțiuni; fete-flotări; băieți-tracțiuni.
5.	5	Algoritmul răspunsului. Elevul va fi capabil să: - identifice corect formula Kervonen: 3 p. <b><math>P.med.ind.antr. = (220 - V - P.r.) \times 0,6 + P.r.</math></b> - introdusă corect în formulă indicii personali (vârsta, indicii frecvenței cardiace). 2p. - efectueze corect calculul corespunzător. 2p.
6.	3	Se acordă câte un punct pentru fiecare răspuns/ asociere corectă 1c 1 p. 2b 1 p 3a 1 p
7.	3	Dezvoltarea, memorarea, atenția, gândirea.
8.	3	Aplecări înainte-înapoi-extensie 1 p. ; îclinări laterale 1p. , pod.1p.
9.	5	Din poz. culcat pe spate, dorsal, mâinile încrucișate la piept, picioarele împreună semi îndoite și fixate de glezne de un elev; ridicarea trunchiului timp de 30". a) Elevul începe și finalizează testul la semnalul profesorului b) Cu antebrațele atingem femurul picioarelor.
10	9	Din poz. stând puțin depărtate după linie, elevul se ridică pe vârfuri, concomitent ducând brațele sus, ulterior revine în poziția startul înotătorului și împingându-se

		<p>cu ambele picioare execută săritura aterizând; schema:</p> 
11	5	<p>a) Dezvoltarea fizică armonioasă reprezintă procesul schimbării formelor și funcțiilor organismului uman pe parcursul vieții. Se poate și alte răspunsuri la subiecte. b) scheletul, mușchii, ereditatea ș.a.</p>
12	4	<p>Se va acorda câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect Fals Adevărat Adevărat Adevărat Adevărat</p>
13	8	<p>Se va acorda <b>1p.</b> pentru definirea corectă a noțiunii: ”Acțiune motric repetat multiplu, care realizează obiectivele ed. fizice. Variante pot fi multe, însă se vor considera răspunsuri corecte cele care reflectă corelarea dintre exercițiul fizic și acționarea acestuia asupra corpului uman, a intelectului omului etc. și câte <b>2 p</b> pentru relatarea fiecărui efect benefic a ex asupra copului uman</p>
14	6	<p>Factorii care dăunează sănătății omului: 1 - fumatul; 2 - alcoolul; 3 - drogurile; 4 - stresul etc. Factorii care fortifică sănătatea: modul de viață sănătos, alimentația rațională, practicarea sportului.</p>
15	7	<p>55% carbohidrați; 30% grăsimi; 15% proteine.</p>
16	6	<p>776 î.e.n.; 293; 394 î.e.n.; 1896.....Atena....Pierr de Coubertain</p>
17	3	<p>“Ciutius! Altius! Fortius!” ....exprimă mesajul pe care CIO îl adresează tuturor care au aderat la Mișcarea Olimpică să manifeste spiritul olimpic.</p>

18	6						
		<b>Perioada (anilor) desfășurării edițiilor</b>	<b>Nr. total de participanți</b>	<b>Medalii olimpice obținute</b>	<b>Valoarea medaliilor olimpice</b>		
					<i>aur</i>	<i>argint</i>	<i>bronz</i>
		1960-2024	237	27	7	8	12
22.	6						
		<b>Nr. crt.</b>	<b>Numele, prenumele sportivilor</b>	<b>Proba sportivă</b>			
		1.	Popova Larisa	Canotaj academic			
		2.	Başcatov Iurie	Natație			
3.	Valeeva Natalia	Rapira					
23.	9	1991, Comitetul executiv al CNOS, Juravski Nicolae, promovarea olimpismului, dirijarea procesului de pregătire a sportivilor pentru participarea reușită la Jocurile Olimpice, Paris, Franța, 2024, 26 iulie - august.					

**Total 100**