

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

a testului de competențe cognitive pentru prima pretestare,
Varianta I, 12 februarie, BAC – 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	... caracterizată nu numai prin lipsa bolilor, dar prin adaptarea optimă la mediul ambiant și printr-o activitate armonioasă a tuturor sistemelor organismului.							
2	4	Antrenamentul individual lejer este o activitate motrică moderată cu durata între 20-40min, include complexe de exerciții cu sau fără obiecte sau pot fi practicate alergările în parcuri, plimbările cu bicicleta, înotul etc. Scopul – restabilirea forțelor consumate în timpul activității profesionale.							
3	4	Practicarea sistematică a sportului contribuie la fortificarea și menținerea sănătății fiindcă constituie o exersare permanentă a organelor și sistemelor organismului uman, astfel sporind funcționalitatea acestora. Numai un organism bine antrenat poate fi sănătos.							
4	3	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.							
5	3	Condiția fizică a omului este o componentă de bază a sănătății omului fiindcă ea caracterizează starea psihofiziologică echilibrată în baza căror omul realizează diverse funcții și activități social-utile.							
6	3	a, b, e.							
7	5	1. Baia se va utiliza 1-2 ori pe săptămână. 2. Numărul intrărilor în baie, în general, nu depășește 3-5 ori. 3. Durata ședințelor variază între de la 3-5 până la 10-15min. 4. Pe cap, în mod obligatoriu, se poartă căciuliță. 5. Nu se va intra în ciupici.							
8	4	... 40 ⁰ C; ... 500-1500ml 1. Săruri de sodiu. 2. Clorizi. 3. Urină. 4. Acid lactic.							
9	2	Masajul îmbunătățește circulația sangvină, intensifică procesele de oxidare/cedare, fapt ce contribuie la funcționarea normală a organismului							
10	3	... folosirea tuturor factorilor naturali (apa, aerul și soarele), precum și a diverselor proceduri de călire.							
11	2	... raportul dintre masa corporală și înălțimea omului: $I = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{\text{propria greutate transferată în } g}{\text{înălțimea propriului corp în } cm} = \quad ?$							
12	4	<table><tr><td><i>Capacitatea muncii fizice</i></td><td><i>Capacitatea muncii intelectuale</i></td></tr><tr><td>1. Mușchii devin atrofiați</td><td>1. Se înrăutățesc procesele de gândire</td></tr><tr><td>2. Se reduce forța și rezistența musculară</td><td>2. Scade memoria omului</td></tr></table>	<i>Capacitatea muncii fizice</i>	<i>Capacitatea muncii intelectuale</i>	1. Mușchii devin atrofiați	1. Se înrăutățesc procesele de gândire	2. Se reduce forța și rezistența musculară	2. Scade memoria omului	
<i>Capacitatea muncii fizice</i>	<i>Capacitatea muncii intelectuale</i>								
1. Mușchii devin atrofiați	1. Se înrăutățesc procesele de gândire								
2. Se reduce forța și rezistența musculară	2. Scade memoria omului								
13	5	Definiția. Longivitatea – fenomen biologic și social caracterizat printr-o durată a vieții omului mult mai îndelungat decât cea medie. Factorii: 1. Activitate motrică sistematică. 2. Călire organismului sistematic. 3. Alimentația rațională. 4. Evitarea viciilor pentru sănătatea omului.							

14	3	1. Gen. 2. Vîrstă. 3. Activitate profesională.
15	3	Compoziția tisulară a corpului reflectă procentajul dintre țesutul adipos și fibros.
16	4	1 – F; 2 – F; 3 – A; 4 – F.
17	5	1. Rezistența cardiovasculară. 5. Flexibilitatea. 2. Rezistența musculară. 6. Viteza. 3. Vigoarea. 7. Compoziția tisulară. 4. Puterea.
18	3	Mesajul trebuie să conțină repere care ar demonstra importanța culturii fizice în societate referitoare la creșterea unei națiuni sănătoase, dezvoltată fizic armonios, aptă de muncă să sporească economia țării și să educe adevărate personalități demne țării noastre.
Total	63	
Subiectul II. Competențe cognitive speciale		
19	3	Pe podea se marchează 2 linii la distanța de 10m. La prima linie se aranjează 2 cubușoare. La semnalul profesorului elevul i-a primul cubușor și deplasîndu-se cu viteză maximă îl aranjează pe linia a doua. Întorcîndu-se, execută aceeași ca și cu primul cubușor. <i>Reguli:</i> 1. Elevul nu va începe testul înainte de semnal. 2. Nu se v-a călca linia startului.
20	2	... forța - viteza – rezistența. a – mîinile încrucișate la piept; b – mîinile pe șolduri.
21	4	Exercițiile trebuie să fie pentru diverse grupe de mușchi, iar dozarea acestora v-a oscila între 20-40 repetări, iar în timp ≈ 15-30sec.
22	4	7 ... 8 ... 13 ... 28
23	2	1. Juravschi Nicolae, 2 medalii de aur, canotaj sportiv; 2. Valeeva Natalia, 2 medalii de bronz, tir cu arc
24	4	Igor Dobrovolschi, fotbalist moldovean, care a făcut parte din selecționata olimpică a ex-URSS la fotbal. Participînd la Jocurile Olimpice de vară, desfășurate în anul 1980, la Moscova, a cucerit medalia de aur, astfel devenind campion olimpic. În prezent se dedică fotbalului moldovenesc, antrenînd fotbaliști performieri.
25	4	tenis de cîmp – 0; baschet – 0; box -3; volei – 0; oina – 0; înot – 2; haltere – 3; canotaj sportiv – 7; tenis de masă – 0.
26	4	Rezistența aerobă. 1. Mers rapid, timp de 15-20min. 2. Alegare moderată, timp de 30min. Rezistența anaerobă. 1. Alergare 30m. 2. Înot 50m.
27	2	Sportul este o activitate motrică și competițională orientată spre dobîndirea performanțelor.
28	1	e) Aplecare înainte din stînd, picioarele împreună, de pe banca de gimnastică.
29	4	a) – atîrnat la bara fixă înaltă; b) – atîrnat la bara fixă, picioarele îndoite în genunchi; c) – atîrnat la bara fixă, picioarele în echer ... abdominali
30	3	Mișcarea, exercițiul fizic constituie un mijloc benefic pentru antrenarea tuturor organelor și sistemelor organismului pentru ca ele să funcționeze optimal. Omul care practică mișcarea, exercițiul fizic sistematic este sănătos, iar sănătatea este cheia tuturor succeselor.
Total	37	
Total general: 100		

