

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 II, 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	Cultura fizică recreativă este considerată odihnă activă fiindcă ocupațiile cu exercițiile fizice constituie modalități de alternativă între activitatea intelectuală și activitatea motrică, fapt ce contribuie la restabilirea forțelor omului.
2	4	Formele: plimbările, excursiile, mersul și alergarea dozată, ciclismul, înotul, antrenamentul individual lejer, cursele familiare turistice.
3	4	Condiția fizică a omului caracterizează gradul de antrenate a întregului organism, starea bună a sănătății, dezvoltarea fizică armonioasă fapt ce-l ajută pe om să-și îndeplinească cu succes funcțiile sale profesionale și cotidiene.
4	2	1. Activitate motrică sistematică. 2. Călirea sistematică a organismului.
5	3	1. Se ameliorează funcționalitatea sistemelor organismului uman. 2. Mușchii devin relaxați, dispar durerile musculare. 3. Dispare oboseala, apare simțul „corpului ușor”.
6	3	c; d; e.
7	3	1. Temperatura camerei de masare trebuie cel puțin să aibă +18 ⁰ . 2. Se va respecta ritmul mișcărilor de masare. 3. Toate mișcărilor de masare se efectuează de la periferie spre centru.
8	4	1 – F; 2 – F; 3 – F; 4 – F.
9	2	1. Fortificarea sănătății copiilor prin practicarea sistematică a sportului. 2. Creșterea rezistenței organismului la factorii nefavorabili ai mediului prin călire sistematică.
10	3	O familie sănătoasă poate fi dacă ea respectă modul de viață sănătos. Ea este activă atât în viața socială, cât și activitatea de producere. Statul nu cheltuie bani pentru tratamentul familiilor. Prin urmare, familia sănătoasă constituie baza națiunii sănătoase care, finalmente, contribuie la sporirea economiei țării.
11	4	a) gimnastica matinală; b) plimbări în aer liber; c) excursii la natură sau d) antrenamente lejere familiale; e) curse turistice familiale.
12	4	a – mâinile masorului să fie curate, unghiile tăiate. c – nu se admit întreruperi între procedurile de masare. d – mușchii corpului în timpul masajului să fie relaxați. e – după masaj se va îmbrăca haina și se va odihni la cald.
13	5	1 – cunoștințe în domeniul educației fizice, sportului, etc. 2 – grad înalt al dezvoltării calităților motrice. 3 – grad bun de călire a organismului. 4 – dezvoltarea fizică armonioasă. 5 – practică sistematic exercițiul fizic, sportul.
14	5	Prin formula Quettle determinăm raportul dintre masa corporală și înălțimea corpului $I = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{75000}{183} = 409,8 \text{ g/1cm}$

15	4	<i>A v a n t a j e</i>	<i>D e z a v a n t a j e</i>
		1. Fortificarea sănătății	1. Apariția traumatismului
		2. Dezvoltare fizică armonioasă	2. Consumarea timpului liber
16	5	Sportivul poate obține performanțe înalte avînd o perfectă pregătire sportivă integrală, care conține mai multe tipuri de pregătiri cum ar fi pregătirea teoretică, tehnico-tactică, psihologică, intelectuală, fizică.	
17	2	Rezistența cardiovasculară – constă în capacitatea sistemului circular de a aproviziona mușchii cu oxigen. Este numită și capacitatea aerobă.	
18	3	Rolul perioadelor senzitive joacă un rol hotărîtor în dezvoltarea capacităților motrice fiindcă ele prezintă cele mai favorabile perioade de timp în care se pot dezvolta la maxim anumite calități și capacități motrice.	
Total	63		
Subiectul II. Competențe cognitive speciale			
19	5	Respectării modului de viață sănătos îi revine 50% în întărirea/menținerea sănătății omului fiindcă acesta asigură individului o alimentație rațională, impune omul să facă sistematic activitate motrice și să-și călească organismul său, să evite viciile, să respecte anumite cerințe sanitaro-igienice – toate acestea menționate contribuie la fortificarea sănătății.	
20	1	b;	
21	5	Elevul contemporan duce o viață sedentară, desfășurînd activități intelectuale intense (pregătirea lecțiilor, lectura, navigarea computerului etc.). Toate aceste și alte activități îl lipsesc pe elev de mișcări active necesare organismului. Ca consecințe apar dereglări în starea de sănătate. Cultura fizică recreativă prin formele ei de practicare lejeră a exercițiilor fizice constituie o oportunitate de alternare a activităților cotidiene, astfel ameliorînd starea psihofiziologică a organismului elevului.	
22	5	Cultura fizică este un mijloc eficace în formarea personalității omului. Practicarea exercițiilor fizice, sportului semnifică înfruntarea efortului fizic care afectează și starea psihică a omului, dezvoltă procesele psihice, gîndirea, memoria, atenția, reprezentarea etc. La fel la om, prin practicare sportului, se educă și multe calități estetice, volitive, intelectuale etc., astfel el devine mai activ social, conștient și responsabil pe propria viață, de familia sa.	
23	3	Din poziția culcat dorsal, picioarele împreună, îndoite la genunchi, mîinile încrucișate la piept, palmele ating omoplații. La semnalul profesorului elevul execută ridicarea trunchiului timp de 30sec. <i>Reguli:</i> 1. Mîinile nu se desprind de piept și cu antebrațele trebuie atinse femurul picioarelor. 2. În timpul lansării trunchiului, bărbia se atinge de piept.	
24	2	Evaluatorul va lua în considerație specificul exercițiului, precum și dozarea optimă a numărului de repetări care, în cel mai rațional mod va dezvolta viteza mișcărilor.	
25	3	Poziția – startul de jos de pe bloc/start, faza-gata. a) forța statică; b) echilibrul.	
26	3	... 12 ... 23 ... 28 ... 7 ... 8 ...13	
27	2	Atletism, canotaj sportiv, gimnastică, fotbal, înot, box, polo pe apă, handbal, haltere, tir cu arcul, lupte, tir.	
28	2	1. Popova Larisa, aur și argint la canotajul academic. 2. Valeeva Natalia, bronz + bronz la tir cu arcul.	
29	3	Tehnica este considerată cel mai rațional procedeu fiindcă exercițiile, acțiunile motrice se execută eficient, econom, expresiv cu pierdere minimă a forței musculare.	

30	3	Sprijin culcat . 1. Dezvoltarea forței statice. <i>Exercițiul</i>: Mîinile semiîndoite – menținerea lor timp de 20sec. 2. Dezvoltarea forței dinamice. <i>Exercițiu</i>: Flotări - 15-20 repetări. <i>Notă</i>: Pot fi acceptate și alte răspunsuri, însă să corespundă cerințelor respective.
Total	37	
Total general:		
100		