


B A R E M D E C O R E C T A R E
a competențelor cognitive ale elevilor
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, testate la 23 februarie 2023
Testul nr. 1

Nr. crt.	Scor	R ă s p u n s u r i c o r e c t e	Specificarea punctajului														
1.	4	Răspunsul expus de elev va reflecta două enunțuri diferite, care indică rolul educativ și dezvoltativ al sportului referitor la dezvoltarea personală.	-2 puncte pentru fiecare enunț, acestea, referindu-se la aspectele vizate.														
2.	3	Calitatea vieții omului contemporan poate fi asigurată dacă acesta va respecta principiile, cerințele și normele sanitaro-igienice, parte ale modului de viață sănătos.	-3 puncte pentru răspunsul plener, logic construit, formulat și expus.														
3.	16	<p>3.1.</p> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">F A C T O R I</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;"><i>P o z i t i v i</i></th> <th style="text-align: center;"><i>N e g a t i v i</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1- alimentație rațională</td> <td>1- stresul</td> </tr> <tr> <td>2- exercițiul fizic</td> <td>2- viciile</td> </tr> <tr> <td>3- vârsta</td> <td>3- boala</td> </tr> <tr> <td>4- sexul/genul</td> <td>4- extenuarea</td> </tr> <tr> <td>5- mediul înconjurător ecologic, curat</td> <td>5- mediul înconjurător poluat</td> </tr> </tbody> </table> <p>3.2. 1- exercițiul fizic. 2- alimentație rațională.</p> <p>3.3. 1 - Exercițiul fizic practicat, indiferent de vârstă, consolidează și menține condiția fizică a omului. 2 - Alimentația rațională impune o alimentație echilibrată, sănătoasă, totodată, respectând raportul celor trei componente de bază a acesteia.</p>	F A C T O R I		<i>P o z i t i v i</i>	<i>N e g a t i v i</i>	1- alimentație rațională	1- stresul	2- exercițiul fizic	2- viciile	3- vârsta	3- boala	4- sexul/genul	4- extenuarea	5- mediul înconjurător ecologic, curat	5- mediul înconjurător poluat	-1 punct pentru fiecare răspuns corect solicitat în pct.3.1 și 3.2. -2 puncte pentru fiecare enunț alcătuit corect, logic cu referire la pct.3.3.
F A C T O R I																	
<i>P o z i t i v i</i>	<i>N e g a t i v i</i>																
1- alimentație rațională	1- stresul																
2- exercițiul fizic	2- viciile																
3- vârsta	3- boala																
4- sexul/genul	4- extenuarea																
5- mediul înconjurător ecologic, curat	5- mediul înconjurător poluat																
4.	3	<p>Esența noțiunii “condiției fizice a omului”. Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea că condiția fizică a omului reflectă gradul dezvoltării/ pregătirii fizice și funcționale ale acestuia. Importanța condiției fizice pentru om. A - Condiția fizică asigură activitatea profesională a omului desfășurată în diverse condiții ale mediului înconjurător. B - Condiția fizică a omului se află în relație directă cu capacitatea de muncă a acestuia, care, finalmente, influențează productivitatea muncii.</p>	-1 punct pentru fiecare răspuns corect.														
5.	8	<p>1- P. med. ind. antr. = $(220 - V - P.r.) \times 0,6 + P.r.$ 2- $(220 - 35 - 72) \times 0,6 + 72$ 3- P. min. ind. antr. = P. med. ind. antr. + 12 4- P. med. ind. antr. = $(220 - 35 - 72) \times 0,6 + 72 = 139,8$ 5- P. min. ind. antr. = $139,8 - 12 = 127,8$</p>	-2 puncte pentru fiecare răspuns corect cu referire la pct.1,4,5. -1 punct pentru fiecare răspuns corect cu referire la pct.2 și 3.														

6.	4	<p>6.1. 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>6.2. Recuperării forțelor consumate.</p>	<p>-3 puncte pentru definirea corectă a noțiunii.</p> <p>- pentru alte răspunsuri, elevul va fi apreciat, cu 2 puncte, în descreștere, în dependență de profunzimea și corectitudinea răspunsului.</p> <p>-1 punct pentru răspunsul corect la pct.6.2.</p>								
7.	8	<p>7.1. 1-principiul specificației; 2- principiul supra-solicitării; 3- principiul progresiei; 4-principiul reversibilității.</p> <p>7.2. Răspunsul cu referire la esența unui principiu, elevul mai întâi îl va numi, ulterior, îl va trata cu claritate.</p>	<p>-1 punct pentru fiecare răspuns ce indică denumirea corectă a principiului.</p> <p>-4 puncte pentru reflectarea esenței principiului identificat (la alegere).</p>								
8.	5	<p>8.1. $I=P \text{ (kg)/L (cm)}=P \text{ (g)/L (cm)}=$ $=53 \text{ 000g}/162\text{cm}=327,16 \text{ g}/1\text{cm L}$</p> <p>8.2. Indicii standard: a -bărbați – 370-400 g/1cm L; b -femei – 325-375 g/1cm L;</p> <p>8.3. Concluzia va rezulta din indicele calculat raportat la indicele standard, totodată, ținându-se cont și de genul subiectului.</p>	<p>-1 punct pentru identificarea corectă a formulei Quettele;</p> <p>-2 puncte pentru efectuarea calculului corect;</p> <p>-1 punct pentru identificarea corectă a indicelui standard;</p> <p>-1 puncte pentru deducerea corectă a concluziei.</p>								
9.	5	<p>Esența noțiunii longevitate - este un fenomen, influențat de anumiți factori social-biologici, caracterizat prin durata vieții omului.</p> <p>Longeviv este considerat omul care depășește vârsta 90 ani.</p> <p>Factorul prioritar al longevității – modul de viață sănătos.</p>	<p>-3 puncte pentru explicarea corectă a esenței noțiunii;</p> <p>-1 punct pentru determinarea corectă a vârstei unei persoane longevive;</p> <p>-1 punct pentru identificarea factorului prioritar.</p>								
10.	9	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Denumirea și durata etapelor lecției de antrenament</th> <th>Comentariul obiectivului prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Etapa 1 Pregătitoare <i>Durata – 20 min.</i></td> <td><i>-pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament</i></td> </tr> <tr> <td>Etapa II Fundamentală <i>Durata – 60 min.</i></td> <td><i>-învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i></td> </tr> <tr> <td>Etapa III Finală <i>Durata – 10 min.</i></td> <td><i>-liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i></td> </tr> </tbody> </table>	Denumirea și durata etapelor lecției de antrenament	Comentariul obiectivului prioritar	Etapa 1 Pregătitoare <i>Durata – 20 min.</i>	<i>-pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament</i>	Etapa II Fundamentală <i>Durata – 60 min.</i>	<i>-învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i>	Etapa III Finală <i>Durata – 10 min.</i>	<i>-liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i>	<p>-1 punct pentru denumirea corectă a fiecărei etape a lecției de antrenament și determinarea duratei acesteia.</p> <p>-2 puncte pentru răspunsul corect referitor la sarcina principală a fiecărei etape.</p>
Denumirea și durata etapelor lecției de antrenament	Comentariul obiectivului prioritar										
Etapa 1 Pregătitoare <i>Durata – 20 min.</i>	<i>-pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament</i>										
Etapa II Fundamentală <i>Durata – 60 min.</i>	<i>-învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i>										
Etapa III Finală <i>Durata – 10 min.</i>	<i>-liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i>										
11.	4	<p>Prima ediție a Jocurilor Olimpice Antice s-au desfășurat în anul 776 î.H. în Olimpia, Grecia. Programul competițional conținea o singură probă – alergare la distanța 192 m. Cele mai importante restricții către participanți: să fie greci, să aibă o pregătire prealabilă acasă, timp de 10 luni.</p>	<p>-1 punct pentru fiecare răspuns cu referire la:</p> <ul style="list-style-type: none"> • anul desfășurării; • locația desfășurării. <p>-2 puncte pentru identificarea co-</p>								

		Participarea femeilor era strict interzisă.	rectă a restricțiilor stabilite pentru participanți.																	
12.	4	<p>12.1. Alimentația rațională asigură organismul uman cu substanțele nutritive necesare întru obținerea bunei condiții fizice.</p> <p>12.2. Raportul celor trei componente de bază a alimentației alcătuiește: 55% de carbohidrați, 30% de grăsimi, 15% de proteine.</p>	-1 punct pentru fiecare răspuns corect solicitat în pct.12.1 și 12.2.																	
13.	2	Rezistență cardiovasculară constă în capacitatea sistemului circular de a aproviziona mușchii cu oxigen.	-2 puncte pentru răspunsul corect.																	
14.	6	<p style="text-align: center;">Formula Rufie-Dixon (NCEF) $\text{NCEF} = (\text{P}_2 - \text{P}_1) + (\text{P}_3 - \text{P}_1) / 10$</p> <p style="text-align: center;">Semnificația semnelor din formulă:</p> <p>NCEF – nivelul capacității de efort fizic 1-P₁-pulsul, măsurat în stare de repaos, timp de 1min. 2-P₂-pulsul măsurat în primele 15 sec. ale primului minut de odihnă după efortul fizic realizat. 3-P₃-pulsul măsurat în ultimele 15 sec. ale primului minut de odihnă după efortul fizic realizat. 4-10-coeficient special.</p>	<p>-2 puncte pentru identificarea corectă a formulei.</p> <p>-1 punct pentru fiecare răspuns corect cu referire la semnificația semnelor din formulă.</p>																	
15.	19	 <p>15.1. Simbolul alăturat reprezintă emblema Comitetului Național Olimpic (CNO) al Republicii Moldova. Acest simbol reprezintă o îmbinare a inelelor olimpice cu coroana domnitorului Moldovei Ștefan cel Mare – simbol național, care semnifică istorie, demnitate națională a poporului, coeziunea forțelor în lupta pentru independență, pace și prosperitate, reunite sub flamura tricolorului.</p>	-6 puncte pentru caracterizarea corectă și deplină a simbolului național olimpic;																	
		<p>15.2. Autorul emblemei CNOS, desemnate prin concurs republican, este Nicolai Ambrosi.</p>	-1 punct pentru răspunsul corect.																	
		<p>15.3.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="3"><i>Perioada (anii) desfășurării edițiilor</i></th> <th rowspan="3"><i>Nr. total de participanți</i></th> <th colspan="4"><i>Medalii olimpice obținute</i></th> </tr> <tr> <th rowspan="2"><i>Total</i></th> <th colspan="3"><i>Valoarea medaliilor olimpice</i></th> </tr> <tr> <th><i>aur</i></th> <th><i>argint</i></th> <th><i>bronz</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1960 – 2021</td> <td>237</td> <td>27</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>12</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Perioada (anii) desfășurării edițiilor</i>	<i>Nr. total de participanți</i>	<i>Medalii olimpice obținute</i>				<i>Total</i>	<i>Valoarea medaliilor olimpice</i>			<i>aur</i>	<i>argint</i>	<i>bronz</i>	1960 – 2021	237	27	7	8
<i>Perioada (anii) desfășurării edițiilor</i>	<i>Nr. total de participanți</i>	<i>Medalii olimpice obținute</i>																		
		<i>Total</i>			<i>Valoarea medaliilor olimpice</i>															
			<i>aur</i>	<i>argint</i>	<i>bronz</i>															
1960 – 2021	237	27	7	8	12															
Total	100																			