

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU CURRICULUM ȘI EVALUARE

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

a testului nr. 1 de evaluare a competențelor cognitive ale elevilor din liceele cu profil sportiv
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, desfășurată pe eșantionul reprezentativ
la 20 februarie 2025

Nr. crt.	Scor total	Codul itemului/ Punctaj	Specificarea punctajului	R ă s p u n s u r i c o r e c t e
1.	8	1.1/4	4 puncte pentru răspunsul relevant care reflectă rolul <i>culturii fizice</i> în formarea personalității omului contemporan.	Poate fi acceptat orice răspuns care va indica la rolul <i>culturii fizice</i> în educarea diverselor calități spirituale (de ex.: calități morale, estetice etc.) a omului contemporan.
		1.2/4	Câte 2 puncte pentru fiecare răspuns formulat conform solicitării itemului.	În enunțurile formulate se vor regăsi exemple de calități solicitate în item: a) calități morale – ex.: modestia, cinstea, respectul etc. b) calități psihologice – ex.: curajul, determinarea, perseverența etc.
2.	6	2.1/3	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	a) Sistemul muscular. b) Sistemul cardiovascular, c) Sistemul respirator.
		2.2/3	3 puncte pentru explicarea esenței expresiei respective.	<i>Intensitatea efortului fizic</i> – puterea corpului manifestată în timpul efectuării exercițiilor fizice.
3.	7	3.1/2	2 puncte pentru expunerea corectă a definiției.	Rezistența musculară este capacitatea omului de a efectua un lucru fizic de lungă durată fără a reduce intensitatea acestuia.
		3.2/2	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	Exercițiile alcătuite pot fi diferite, însă caracterul și complexitatea lor trebuie să asigure anume dezvoltarea rezistenței în regim de forță.
		3.3/3	3 puncte pentru răspunsul relevant și corect.	Tehnica utilizării testului motrice Cooper în scopul evaluării gradului dezvoltării rezistenței generale constă alergarea unei distanțe cât mai lungi, timp de 12 min. Se acceptă alternarea alergării cu mersul.
4.	6	4/6	Câte 1 punct pentru răspunsuri corecte la pct. 1,2,3,5. 2 puncte pentru efectuarea corectă a calcului.	Algoritmul determinării dozării raționale a efortului fizic în timpul practicării exercițiilor fizice: 1- Cunoașterea formulei Kervonen: P.med.ind.antr. = $(220 - V - P.r.) \times 0,6 + P.r.$ 2- Cunoașterea semnificației semnelor din formulă. 3-Înlocuirea semnelor din formula cu indicii corespunzători. P.med.ind.antr. = $(220 - V - P.r.) \times 0,6 + P.r.$ = $(220 - 19 - 90) \times 0,6 + 90$ 4- Efectuarea calcului. $= (220 - 19 - 90) \times 0,6 + 90 = 111 \times 0,6 + 90 = 66,6 + 90 = 156,6$ 5- Concluzie. Indicele calculat, 156,6 pulsații/1 min., indică la dozarea rațională a efortului fizic raportat la posibilitățile funcționale ale organismului.

5.	11	5.1/5	Câte 1 punct pentru răspunsuri corecte la pct. 1,2 și pentru identificarea soluției. 3 puncte pentru răspunsul argumentat, în cazul, când acesta corespunde ideii din barem.	1- Atrofierea sistemului muscular. 2- Apariția obezității. <i>Soluție</i> - practicarea sistematică a activităților motrice/sportive. <i>Argument</i> – Practicarea exercițiilor fizice în mod sistematic este o oportunitate benefică împotriva sedentarismului deoarece contribuie la fortificarea /menținerea sănătății fizice, componentă importantă a formulei – sănătatea omului.
		5.2/6	Câte 1 punct pentru primele trei răspunsuri. 4 puncte pentru ultimul răspuns dacă acesta relaționează cu ideea expusă în barem.	• Avantajele – scutește omul de la munci grele. • Dezavantajele - dezantrenarea organismului uman. • Consecințele rezidă în înrăutățirea stării de sănătate a omului. • Rolul asanativ al culturii fizice recreative în luptă cu „boala civilizației” constă în antrenarea sistemelor de organe a întregului organism uman, fapt care asigură buna funcționare a acestuia.
6.	12	6/12	Câte 1 punct pentru denumirea corectă a celor trei componente, Câte 3 puncte pentru caracterizarea fiecărei componente indentificate.	În răspunsul elevilor trebuie să se regăsească trei componente din șase, care vor fi și caracterizate. 1-rezistența cardiovasculară. 2-rezistența musculară. 3-puterea. 4-vigoarea. 5-flexibilitatea sau suplețea. 6-viteza 7-compoziția tisulară.
7.	5	7/5	3 puncte pentru identificarea și utilizarea corectă a formulei. 2 puncte pentru formularea concluziei corecte.	$I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm}$ Concluzia trebuie să fie formulată în baza raportării indicelui calculat la indicii standard.
8	7	8.1/6	Câte 1 punct pentru răspunsuri corecte la pct.1 și 3. Câte 2 puncte pentru răspunsuri corecte la pct.2 și 4.	1-Etapa I – pregătitoare – durata - 20 min. 2-Comentariul obiectivului prioritar – constă în pregătirea, prin exersarea fizică, a sistemului muscular și altor sisteme către eforturi fizice mari care urmează a fi înfruntate în etapa a doua a lecției de antrenament. 3-Eforul fizic – crește treptat. 4-Finalitatea realizării obiectivului prioritar – rezidă în adaptarea organismului la eforturi sporite.
		8.2/1	1 punct pentru orice răspuns rațional.	Indicele personal al frecvenței cardiace, în stare de repaos, timp de 1 min. va oscila aproximativ între 70-80 pulsații/1min., acesta fiind considerat Pulsul normal pentru omul sănătos. Evident, că la sportivi poate fi și mai mic.
9		9/4	4 puncte pentru răspunsul corect sau 2	Drapelul Olimpic cuprinde simbolul și semnificația celor cinci cercuri olimpice întrepătrunse. Pierre de

	4		punct pentru răspuns incomplet (50%).	COUBERTIN a fost inspirat în alegerea acestui drapel al Olimpiadei de către psihiatrul Carl JUNG, care considera inelul ca o expresie a continuității ființei umane.		
10	6	10/6	Câte 2 puncte pentru informația corect expusă vizavi de fiecare sportiv.	Trei sportivi identificați de elev se vor regăsi în tabelul ce urmează.		
				Nr. crt.	Numele, prenumele sportivilor	Proba sportivă/ valoarea medalilor
				1.	Başcatov Iurii	Natație/2-argint
				2.	Valeeva Natalia	Tir cu arcul/2-bronz
				3.	Marcoci	Polo pe apă/
				4.	Tarnovski Serghei	Caiac-canoie/2-bronz
11	7	11.1/3	3 puncte pentru răspunsul identic cu răspunsul din barem.	Simbolul plasat în test este emblema Comitetului Național Olimpic și Sportiv (CNOS) al Republicii Moldova, care reprezintă o îmbinare a inelelor olimpice cu coroana domnitorului Moldovei Ștefan cel Mare – simbol național, ce semnifică istorie, demnitate națională a poporului, coeziunea forțelor în luptă pentru independență, pace și prosperitate, reunite sub flamura tricolorului. Autor – Ambrosi Nicolai.		
		11.2/4	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	Literale încercuite corect: 1-F; 2-F; 3-F; 4-F.		
12	3	12/3	1 punct pentru răspunsuri corecte la pct. 1,2,3. 2 puncte pentru răspunsuri corecte la pct. 4 și 5.	1-În imagine este Casapu Tudor. 2-Proba de sport practică – Haltere. 3-A făcut parte din formațiunea olimpică a Comunității Statelor Independente (CSI). 4-La Jocurile Olimpice, desfășurate la Barcelona anul 1992 a devenit campion olimpic. 5-Pentru performanțe sportive extraordinare obținute pe plan național și mondial este decorat cu Ordinul Olimpic al CNO, precum și cu Ordinul Republicii Moldova.		
13	2	13/2	2 puncte pentru definirea corectă a noțiunii.	Sport - activitate motrice și competițională desfășurată în scopul obținerii performanțelor.		
14	16	14/16	Acordarea punctajului depinde de numărul și calitatea (relevanța și logica) enunțurilor alcătuite.	Conținutul itemilor vor fi formulați stict în baza informației din tabel. Punctaj mai mare elevului i se va acorda în dependență de numărul enunțurilor alcătuite, totodată, luându-se în considerare și relevanța acestora.		
Itemi/ Punctaj total		14/100				