

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 realizat de elevii-absolvenți
din liceele cu profil sportiv la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*,
desfășurată la 19 februarie 2026**

Nr. crt.		Punctaj	Răspunsuri corecte
1.	1.1	3	<i>Forța musculară</i> – capacitatea omului de a învinge factorii externi și interni prin intermediul contracțiilor musculare.
	1.2	3	<i>Cuvinte-cheie:</i> capacitatea, învinge, factorii, contracțiilor musculare. <i>Comentariul</i> – răspunsul se va referi la comenariul unui cuvânt-cheie.
	1.3	2	<i>Testul motrice – în dependență de genul elevului/elevei:</i> - <i>băieți</i> – tracțiuni în brațe, din atârnat, la bara fixă înaltă - <i>fete</i> – flotări, în sprigin culcat, la bana de gimnastică
2.		6	<u>Genuflexiuni.</u> Nr. de încercări – 5-6 Nr. de repetări - aproximativ 50-70 Pauza de odihnă - 3-5 min. <u>Alergare 60 m</u> Nr. de încercări – 6-8 Nr. de repetări - 1 repetare pentru o singură încercare Pauza de odihnă - 1 min.
3.		6	Elevul va: - selecta una din formulele corecte; $I = P(\text{kg})/L(\text{cm}) \quad \text{sau} \quad I = \frac{P(\text{kg})}{L(\text{cm})}$ - <i>utiliza corect formula;</i> - <i>explică</i> , ce informație oferă indicele calculat.
4.		10	Răspunsul trebuie să conțină ideea utilizării exercițiilor fizice, precum și a factorilor naturali și igienici, care constituie mijloace ale educației fizice.
5.		6	... deoarece respectarea componentelor unui stil de viață sănătos contribuie la menținerea sănătății omului, aceasta fiind factorul principal al longevității umane. ... numai practicarea sistematică a exercițiilor fizice contribuie la fortificarea și menținerea sănătății fizice a omului.
6.	6.1	3	<i>Cultura fizică recreativă</i> , 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.
	6.2	3	<i>Cultura fizică recreativă</i> = odihna activă - practicării exercițiului fizic -

			recuperării forțelor – consumate - activității profesionale.
7.		12	<p>1 - Bazele tehnicii sportive - ansamblul tuturor actelor motorice care alcătuiesc acțiunea motrice.</p> <p>2 - Elementul de bază al tehnicii sportive - elementul/actul motrice de bază, fără de care este imposibilă executarea acțiunii motrice.</p> <p>3 - Detalii ale tehnicii sportive - abateri nesemnificative de la modelul tehnic, care nu împiedică executarea acțiunii motrice.</p>
8.		6	<p>Definiție. <i>Tehnica sportivă a exercițiului fizic</i> – cel mai rațional procedeu de executare a exercițiului fizic.</p> <p><i>Doi factori prioritari:</i></p> <p>1) – gradul de dezvoltare al calităților motrice speciale;</p> <p>2) – executarea conștientă a acțiunilor motorice, însoțită de autocontrol.</p>
9.		10	<p>a) factori - <i>pozitivi</i>;</p> <p>b) factori – <i>negativi</i>.</p> <p>Clasificarea factorilor identificați pe grupe:</p> <p>a) Grupa 1 - <i>factori pozitivi</i>: vârstă, exercițiul fizic, gen, alimentație.</p> <p>b) Grupa 2 - <i>factori negativi</i>: boli și extenuare, consumul de droguri, stres, mediu înconjurător poluat.</p> <p><i>Factorul prioritar</i> – exercițiul fizic.</p> <p><i>Argument</i> - deoarece exercițiile fizice contribuie la dezvoltarea calităților/capacităților motorice, precum și la dezvoltarea pronunțată a țesutului fibros/muscular - componente ale condiției fizice a omului.</p>
10.		4	<p>1- factorii ereditari.</p> <p>2 – exercițiile fizice.</p> <p>3 – alimentație echilibrată/rațională.</p> <p>4 – evitarea obiceiuri dăunătoare</p>
11.		4	<p><i>Principiul suprasolicitării.</i></p> <p><i>Comentariul</i> elevului trebuie să conțină o idee referitoare la consecințele nerespectării acestui principiu.</p>
12.		5	<p><i>Esența principiul reversibilității.</i> Starea fizică este reversibilă. Dacă efectuăm exerciții fizice intensiv și sistematic, condiția fizică se îmbunătățește și invers: efectuarea exercițiilor fizice cu întrerupere, mai ales pe o perioadă lungă de timp, duce la pierderea acesteia.</p> <p><i>Semnificația principiului reversibilității</i> - conștientizarea rolului exercițiilor fizice, practicate sistematic în atingerea diverselor obiective <i>asanative, dezvoltative, educative etc.</i></p>
13.		5	1-F 2-F 3-F 4-F 5-F
14.		12	<p>Eseul trebuie să conțină informații despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - structurile sportive și olimpice (Ministerul Educației și Cercetării, Comitetul Național Olimpic și Sportiv, etc), care sunt preocupate de promovarea și dezvoltarea olimpismului în țara noastră, - succesele sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de vară.