

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 Nr. 2
a competențelor cognitive ale elevilor din liceele cu profil sportiv
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, testate la 22 februarie 2024

Nr. ite-mu-lui	Pun-ctaj toal	R ă s p u n s u r i c o r e c t e	Analiza structurală		
			Codul ite-mu-lui	S c o r	Specificarea punctajului
1.	11	Condiția fizică a omului reflectă gradul pregătirii fizice care îl ajută să muncească și să trăiască în condiții favorabile/și nefavorabile ale mediului înconjurător.	1.1	3	3 puncte pentru comentariul definiției.
		Activitatea profesională calitativă al omului depinde de condiția fizică a acestuia.	1.2	3	2 puncte dacă răspunsul elevului va corela cu ideea răspunsului din barem.
		Exercițiul fizic.	1.3	2	3 puncte pentru răspunsul corect
		Denumirea principiului – principiul reversibilității. Caracteristicile principiului reversibilității. 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.	1.4	3	1 punct pentru denumirea principiului. 2 puncte pentru răspunsul corect, referitor la caracteristicile principiului.
2.	8	Esența – pregătire complexă, care integrează diverse tipuri de pregătire a sportivului. Importanța – contribuie la pregătirea calitativă a sportivului către competiții. Exemple. 1. Pregătirea fizică specială. 2. Pregătirea tehnică. 3. Pregătirea tactică. 4. Pregătirea psihologică.	2	2	2 puncte pentru răspunsuri semnificative, formulate logic.
				4	1 punct pentru fiecare tip de pregătire denumit corect.
3.	4	1-Denumirea etapei – <i>de bază</i> . 2-Durata etapei – 60 min. 3-Obiectivul prioritar – <i>învățarea și perfecționarea tehnicii acțiunilor motrice.</i>	3	1 1 2	1 punct pentru primele două răspunsuri. 2 puncte pentru al treilea răspuns.
4	10	4.1. $NCEF = (\Pi_2 - \Pi_1) + (\Pi_3 - \Pi_1)10 / =$ $= (120-70) + (100-70)/10 = 50+30/10 = 80/10 = 8,0$ 4.2. – nesatisfăcător. Concluzie. În acest exemplu, nivelul de dezvoltare a capacității de efort fizic este nesatisfăcător.	4.1	6	6 puncte pentru răspunsul corect referitor la pct. 4.1.
			4.2	4	4 puncte pentru răspunsul la pct. 4.2 și pentru concluzie.
5	8	1. P. ind. med. antr. $= (220 - V - P.r.) \times 0,6 + P.r. =$ $(220 - 21 - 72) \times 0,6 + 72 = 127 \times 0,6 + 72 = 76,2 + 72 = 148,2$	1	5	Pentru rezolvarea exercițiului nr. - 5 puncte, iar pentru
			2	3	

		2. P.ind. max. antr. = P. ind. med. antr. +12= 148,2+12=160,2			rezolvarea celui de-al doilea - 3 puncte.										
6	6	<table border="1"> <thead> <tr> <th>COMPONENTELE</th> <th>Denumirea componentelor</th> <th>Denumirea actelor motrice care constituie conținutul componentelor</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">STRUCTURALE</td> <td>1.Bazele tehnicii sportive</td> <td>Poziționarea, elanul, bătaia, zborul, aterizarea.</td> </tr> <tr> <td>2.Veriga principală sportive</td> <td>Bătaia.</td> </tr> <tr> <td>3.Detațiile tehnicii sportive</td> <td>Aterizarea incorectă, sau pași mici/mari înainte de a efectua bătaia, etc.</td> </tr> </tbody> </table>	COMPONENTELE	Denumirea componentelor	Denumirea actelor motrice care constituie conținutul componentelor	STRUCTURALE	1.Bazele tehnicii sportive	Poziționarea, elanul, bătaia, zborul, aterizarea.	2.Veriga principală sportive	Bătaia.	3.Detațiile tehnicii sportive	Aterizarea incorectă, sau pași mici/mari înainte de a efectua bătaia, etc.	6	6	Numărul maxim de puncte va fi acordat dacă răspunsul elevului se potrivește cu răspunsul din barem.
COMPONENTELE	Denumirea componentelor	Denumirea actelor motrice care constituie conținutul componentelor													
STRUCTURALE	1.Bazele tehnicii sportive	Poziționarea, elanul, bătaia, zborul, aterizarea.													
	2.Veriga principală sportive	Bătaia.													
	3.Detațiile tehnicii sportive	Aterizarea incorectă, sau pași mici/mari înainte de a efectua bătaia, etc.													
7	6	<p>Esența stresului – starea psihoemoțională și fiziologică a omului care rezultă în urma acționării factorilor iritanți interni și externi.</p> <p>Prima concecință – apariția traumatismului.</p> <p>A doua concecință – executarea incorectă a tehnicii sportive.</p>	7	4 1 1	4 puncte pentru dezvoltarea corectă a esenței stresului. 1 punct pentru fiecare răspuns corect.										
8	2	Efectul fiziologic prioritar al saunei/băii cu aburi constă în eliminarea substanțelor toxice din organismul uman.	8	2	2 puncte pentru răspuns corect.										
9	4	<p>Principiul suprasolicitării</p> <p>Principiul ireversibilității</p> <p>Principiul progresiei. Organismul nu se poate adapta rapid la cerințele crescute. Adaptarea are loc treptat. Aceasta înseamnă că gradul de dificultate al exercițiului fizic trebuie crescut treptat pentru a evita traumarea mușchilor, ligamentelor articulare etc.</p>	9	1 1 2	1 punct pentru principiile menționate. 2 puncte pentru comentariu.										
10.	7	<p>1 - Familiarizarea cu formula Kervonen: P. ind. med. antr. = (220-V- P.r.) x 0,6+P.r.</p> <p>2- Aplicarea formulei Kervonen necesită cunoașterea vârstei persoanei (V) și a pulsului măsurat în repaus timp de 1 minut (P. r.).</p> <p>3 - Introducerea indicilor personali în formulă.</p> <p>4 – Efectuarea calculului P. ind. med. antr</p>	10	3 1 1 2	Scor pentru răspunsul: nr.1/- 3 puncte, nr.2/- 1 punct, nr.3/- 1 punct, nr.4/ - 2 puncte.										
11.	7	1-F 2 F 3-F 4-A 5-F 6-A 7-A	11	7	1 punct pentru fiecare răspuns corect.										
12.	7	<p>a) cauza stresului</p> <p>b) soluția întreprinsă</p> <p>c) efectul soluției întreprinse -</p>	12	2 2 3	Scor pentru răspunsul: - a) și b) câte două puncte, - c) - trei puncte.										
13.	2	Viteza mișcărilor – capacitatea omului de a efectua mișcări rapide într-o unitate scurtă de timp.	13	2	2 puncte pentru răspunsul corect.										
14.	5	1 – Nicolae Juravschi	14	1	Scorul acordat de-										

		2 - Caiac-canoe 3 - Trei ediții 4 – Dublu campion olimpic și medaliat cu argint, <i>sau</i> 2 medalii de aur + 1 medalie de argint. 5 - În prezent Nicolae Juravschi este Președintele Comitetului Național Olimpic și Sportiv.		1 1 1 1	pînde de corectitudinea răspunsurilor.				
15.	5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>REGULI</th> <th>DESENUL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1-Elevul începe susținerea testului la semnalul profesorului. 2- Elevul, la ridicarea trunchiului, trebuie să-și atingă femurul cu antebrațele (pe care nu le desprinde de la piept).</td> <td>Desenul trebuie să reflecte poziția culcat dorsal, picioarele îndoite la genunchi, brațele încrucișate la piept.</td> </tr> </tbody> </table>	REGULI	DESENUL	1-Elevul începe susținerea testului la semnalul profesorului. 2- Elevul, la ridicarea trunchiului, trebuie să-și atingă femurul cu antebrațele (pe care nu le desprinde de la piept).	Desenul trebuie să reflecte poziția culcat dorsal, picioarele îndoite la genunchi, brațele încrucișate la piept.	15	5	5 puncte dacă răspunsurile elevului corespund cu răspunsurile baremului.
REGULI	DESENUL								
1-Elevul începe susținerea testului la semnalul profesorului. 2- Elevul, la ridicarea trunchiului, trebuie să-și atingă femurul cu antebrațele (pe care nu le desprinde de la piept).	Desenul trebuie să reflecte poziția culcat dorsal, picioarele îndoite la genunchi, brațele încrucișate la piept.								
16.	8	Elevul trebuie să abordeze următoarele aspecte: promovarea olimpismului, monitorizarea și managementul mișcării olimpice din țară, structurile/organizațiile olimpice naționale, participarea și performanța sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de vară.	16	8	Aprecierea este diferențiată în funcție de corectitudine și relevanța răspunsurilor.				