

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. 2 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.	7	1.1/3	4 puncte pentru răspunsul relevant care reflectă rolul <i>culturii fizice</i> în formarea personalității omului contemporan.	<i>Cultura fizică</i> contribuie la formare <i>personalității</i> omului contemporan prin faptul că practicarea exercițiilor fizice educă și alte calități/capacități decât cele fizice: morale, estetice, intelectuale etc.
		1.2/4	Câte 2 puncte pentru fiecare răspuns formulat conform solicitării itemului.	În enunțurile formulate se vor regăsi exemple de calitate solicitate în item: <i>a) calități estetice</i> - frumusețea corpului, grația mișcărilor, ținuta frumoasă a corpului etc. <i>b) comportament civilizat</i> - respectarea normelor morale și etice în timpul activităților sportive și în viața cotidiană, ect.
2.	5	2.1/3	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	...reacția/capacitatea ... o rezistență ... funcțională ..
		2.2/2	2 puncte pentru expunerea corectă a esenței expresiei.	Volumul efortului fizic reprezintă cantitatea de lucru efectuat într-o perioadă de timp.
3.	7	3.1/2	2 puncte pentru expunerea corectă a definiției.	Forța musculară este capacitatea omului de a învinge factori interi și externi prin contracții musculare.
		3.2/2	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	Exemple. a) exercițiul fizic efectuat cu un obiect – exerciții cu haltera – genuflexiuni cu haltera pe spate. b) exercițiul fizic efectuat fără obiect – flotări în sprijin culcat.
		3.3/3	Câte 1,5 puncte pentru fiecare răspuns corect.	Răspunsul pentru genul: a) Masculin – tracțiuni în brațe la bara fixă înaltă. <i>Regula de bază</i> – bărbia depășește bara. b) Feminin - din sprijin culcat la banca de gimnastică. <i>Regula de bază</i> – în timpul îndoirii brațelor pieptul atinge ușor banca.
4.	5	4/5	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	Algoritmul primelor cinci acțiuni referitoare la dozarea diferențiată a efortului fizic: <i>1-Cunoașterea formulei Kervonen:</i>

				2-Cunoașterea semnificației semnelor din formulă. 3-Măsurarea pulsului în stare de repaos, timp de 1 min. 4-Înlocuirea semnelor din formulă cu indicii corespunzători. 5-Efectuarea calcului.
5.	11	5.1/5	Câte 1 punct pentru primele 2 răspunsuri și 3 puncte pentru răspunsul-argument.	5.1. Expresii-cheie: 1- Odihna activă 2- Recuperarea forțelor <i>Argument.</i> Științific este dovedit că forțele consumate în timpul activității profesionale se recuperează mai repede utilizând odihna activă.
		5.2/6	Câte 1 punct pentru avantaje/dezavantaje și câte 2 puncte pentru ultimele 2 răspunsuri.	• Avantajele – modernizarea procesului de muncă. • Dezavantajele – activitate/muncă lipsită de eforturi musculare pronunțate. • Consecințele - progresul tehnic-științific provoacă „boala civilizației”. • Cultura fizică recreativă este un remediu eficient în luptă cu „boala civilizației”.
6.	9	6/9	Câte 3 puncte pentru fiecare răspuns formulat conform solicitării itemului.	1 - <i>Bazele tehnicii sportiv</i> – totalitatea actelor motrice din care este compusă acțiunea motrice. 2 - <i>Veriga principală a tehnicii sportive</i> – elementul/actul motrice principal fără executarea căruia nu e posibilă efectuarea acțiunii motrice în întregime. 3 - <i>Detaliile tehnicii sportive</i> – abateri nesemnificative de la modelul tehnic, care nu încurcă la efectuarea integrală a acțiunii motrice.
7.	5	7/5	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	<i>Teste motrice:</i> 1- ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.(băieți, fete) 2- săritura în lungime de pe loc (băieți, fete) 3-băieți: tracțiuni în brațe la bara fixă înaltă -fete: flotări la banca de gimnastică <i>Norme motrice:</i> 1-Alergare de viteză - 100m (băieți, fete) 2-Alergare de rezistență - băieți – 2000 m -fete -1000 m
8.	8	8.1/4	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	<i>Principiile dezvoltării/menținerii condiției fizic</i> 1.Principiul specificației. 2. Principiul suprasolicitării. 3. Principiul progresiei. 4. Principiul reversibilității.
		8.2/4	4 puncte pentru răspuns amplu și corect.	Principiul specificației. Fiecare exercițiu fizic are un efect aparte asupra unui mușchi concret sau grup de mușchi. Aceasta înseamnă că trebuie

				identificați mușchii care urmează să fie antrenați, după care se selectează exercițiile fizice corespunzătoare.
9.	7	9/7	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	Literele încercuite corect: 1-F; 2-F; 3-F; 4-A; 5-A; 6-A; 7-F.
10.	7	10/7	Acordarea punctajului depinde de numărul și calitatea (relevanța și logica) enunțurilor alcătuite.	Conținutul minieseuului cu subiectul “Odihna activă – remediu recreativ al omului contemporan” va reflecta esența și importanța acesteia, formele/modalitățile de realizare și beneficiile acestui tip de odihnă.
11.	7	11/7	4 și respectiv 3 puncte pentru răspunsuri corecte referitoare la etapa 1 și 2.	Etapa II – denumirea – de bază sau fundamental – durata 60 min. Comentariul obiectivului prioritar – Învățarea și perfecționarea tehnicii sportive a diverselor elemente, procedee, acțiuni motrice tehnico-tactice. Etapa III – denumirea – de încheiere sau finală – durata -10 min. Comentariul obiectivului prioritar – liniștirea organismului prin reducerea intensității efortului fizic.
12.	5	12/5	5 puncte dacă informațiile de bază din barem se vor regăsi în rezumatul elevului.	Principalele informații care se vor regăsi în rezumat: anul desfășurării – 776 î.H., locul – Olimpia, programul competițional – alergare pe distanța de 600 tălpi de picioare care egala cu 192,27 m și restricțiile către participanți- aceștia să fie greci liberi, să aibă o pregătire prealabilă de 10 luni, categoric se interzicea participarea femeilor.
13.	8	13.1/4	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	Popova Larisa, canotajul academic, două medalii olimpice (1 de aur+1 de argint) .
		1.2/4	4 puncte dacă rezumatul va conține informația din barem.	La Jocurile Olimpice de la Paris (Franța) din 2024 au participat 26 sportivi la multiple și diverse probe sportive. Patru atleți au urcat pe podiumul olimpic, aceștia cucerind o medalie de argint și trei de bronz.
14.	9	14/9	Acordarea punctajului depinde de numărul și calitatea (relevanța și logica) enunțurilor alcătuite.	Eseul structurat cu subiectul „ <i>Mișcarea națională olimpică</i> ”, va conține enunțuri referitoare la: - structurile sportive și olimpice preocupate de promovarea și dezvoltarea olimpismului în țara noastră, - participarea sportivilor moldoveni în diferite formațiuni olimpice și succesele acestora în cadrul Jocurilor Olimpice de vară - rolul statului în finanțarea sportului, motivarea sportivilor de mare performanță și

				a antenorilor responsabili pentru buna pregătirea a performerilor .
Total general		14/100		