

**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 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
<b>1.</b>	1.1	3	<i>Rezistența musculară</i> – capacitatea omului de a executa muncă/activitate motrice fără a reduce intensitatea efortului fizic.
	1.2	3	<i>Cuvinte-cheie</i> – capacitatea, munca/activitate fizică, reducerea intensității efortului fizic. <i>Comentariul</i> - răspunsul trebuie să se refere la un singur cuvânt/o singură expresie evidențiată.
	1.3	1	<i>Testul motrice</i> – unul din următoarele răspunsuri: alergare de rezistență 1000 s a u 2000m s a u Testul Cuper.
<b>2.</b>		7	Răspunsul elevului trebuie să conțină informație din tabel.
<b>3.</b>		3	Definiție. <b>Sport</b> – activitate motrice și competițională orientată spre dobândirea performanțelor sportive. Răspunsul-explicația elevului trebuie să se axeze pe această definiție.
<b>4.</b>		7	Răspunsul elevului trebuie să corespundă cerințelor itemului.
<b>5.</b>		9	Răspunsul elevului trebuie să corespundă cerințelor itemului.
<b>6.</b>		8	Definiție. <i>Tehnica sportivă a exercițiului fizic</i> este cea mai rațională modalitate/procedeu de a efectua un exercițiu fizic/o mișcare. - Explicațiile elevului trebuie să conțină 3 răspunsuri referitoare la factorii principali care contribuie la învățarea eficientă a tehnicii sportive a exercițiului fizic.
<b>7.</b>		6	<i>Etapa 1, pregătitoare.</i> <i>Obiectivul prioritar</i> - pregătirea morfofuncțională a organismului pentru eforturi fizice intense planificate în următoarea etapă a antrenamentului. <i>Etapa 2, de bază.</i> <i>Obiectivul prioritar</i> - învățarea și perfecționarea tehnicii sportive a diferitelor elemente, exerciții, acțiuni motrice tehnico-tactice. <i>Etapa 3, finală.</i> <i>Obiectivul prioritar</i> - refacerea organismului prin reducerea intensității eforturilor fizice.
<b>8.</b>		10	Conținutul eseului trebuie să reflecte titlul, esența și semnificația celor cinci componente ale unui stil de viață sănătos.
<b>9.</b>	9.1	4	<i>Esența principiului reversibilității.</i> Starea fizică este reversibilă. Dacă exercițiile fizice sunt efectuate intens și sistematic, starea fizică se îmbunătățește și invers: efectuarea exercițiilor fizice cu întreruperi, în special pe termen lung, duce la pierderea acesteia.  <i>Semnificația principiului</i> - conștientizarea rolului exercițiilor fizice sistematice în atingerea diverselor obiective de sănătate, dezvoltare, educație etc.

	9.2	2	... deoarece respectarea componentelor unui stil de viață sănătos contribuie la menținerea sănătății umane, acesta fiind factorul principal al longevității umane.
<b>10.</b>		10	Răspunsul elevului trebuie să corespundă cerințelor itemului.
<b>11.</b>		4	<i>Sporturile olimpice sunt acele incluse în programul Jocurilor Olimpice. Sporturile naționale sunt acele practicate într-o anumită țară.</i>
<b>12.</b>		10	<i>Elevul trebuie să caracterizeze succint metodele enumerate mai jos.</i> 1. Metoda repetării exercițiilor. 2. Metoda efortului uniform. 3. Metoda efortului neuniform. 4. Metoda antrenamentului circular. 5. Metoda competițională.
<b>13.</b>		10	<i>Elevul trebuie să explice succint, într-un singur enunț, esența tipurilor de pregătire a sportivului enumerate mai jos.</i> 1-Pregătire fizică specială. 2-Pregătire tehnică. 3-Pregătire tactică. 4-Pregătire teoretică. 5-Pregătire psihologică.
<b>14.</b>		3	<i><b>1 - F    2 - F    3 - F</b></i>