

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 de evaluare a competențelor cognitive ale elevilor din liceele cu profil sportiv
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, desfășurată la 31 martie 2025**

Nr. crt.	Scor total	Codul itemului/ Punctaj	Specificarea/scorului punctajului	R ă s p u n s u r i c o r e c t e
1.	8	1.1/2	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 motrice: morale, psihologice, estetice, intelectuale etc.
		1.2/6	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns formulat conform solicitării itemului.	-Trei răspunsuri inițiale pot fi formulate de către elevi în mod diferit, însă ele trebuie să fie convingătoare că activitățile motrice/sportive contribuie la educarea calităților <i>estetice, morale și psihologice</i> . -Ulterior, în enunțurile formulate se vor regăsi exemple de calitățile solicitate în item: a) calități estetice - frumusețea corpului, grația mișcărilor, executare spectaculoasă a exercițiilor fizice, ținuta frumoasă a corpului etc. b) calități morale - modestia, onestitatea, respectul, demnitatea, devotamentul, ect. c) calități psihologice. - curajul, perseverența, insistența, determinarea etc.
2.	3	2.1/2	2 puncte pentru răspunsul corect.	Răspunsul elevului trebuie să reflecte esența noțiunii: “ <i>efortul fizic</i> ”, care presupune: - solicitarea forțelor fizice și psihice ale omului pentru depășirea unor obstacole, impedimente ale mediului înconjurător sau - solicitarea forțelor fizice și psihice ale omului pentru executarea exercițiilor fizice.
		2.2/1	1 punct pentru expunerea corectă a esenței expresiei.	Volumul efortului fizic reprezintă cantitatea de lucru/activitate motrice efectuată într-o perioadă de timp.
3.	3	3	2 puncte pentru identificarea și utilizarea corectă a formulei. 1 punct pentru formularea concluziei corecte.	Algoritmul acțiunilor elevului: 1- va scrie corect formula: $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm}$ 2 – va înlocui semnele din formulă cu indicii antropometrice personali 3 – va efectua calculul 4 – va formula concluzia Concluzia trebuie să fie formulată în baza raportării indiciului calculat la indicii standard.
		4.1/3	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	<i>Pentru fete:</i> -flotări în sprijin culcat la banca de gimnastică;

4.	4			-nr. repetărilor indicat de elevă; -la îndoirea mâinilor, pieptul atinge banca. <i>Pentru băieți:</i> -tracțiuni în brațe la bara fixă înaltă; - nr. repetărilor indicat de elev; -la îndoirea mâinilor, bărbia va depăși bara.
		4.2/1	1 punct pentru răspunsul corect.	... evaluarea calităților motrice, gradul dezvoltării căror caracterizează nivelul pregătirii fizice generale.
5.	5	5	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	Algoritmul celor cinci acțiuni/pași referitoare la tehnologia dozării diferențiate a intensității efortului fizic: 1-Cunoașterea formulei Kervonen: 2-Cunoașterea semnificației semnelor din formulă. 3-Măsurarea pulsului în stare de repaos, timp de 1 min. 4-Înlocuirea semnelor din formulă cu indicii personali corespunzători. 5-Efectuarea calcului.
6.	11	6.1/3	3 puncte pentru definirea corectă a noțiunii: ”Cultura fizică recreativă”.	Cultura fizică recreativă fiind 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.
		6.2/4	Câte 1 punct pentru primele 2 răspunsuri și 2 puncte pentru răspunsul-argument.	<i>Expresii-cheie:</i> 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.
		6.3/4	Câte 2 puncte pentru fiecare răspuns corect.	1-Pauza dinamică, durata fiind de 10-15 min. 2-Antrenamentul ușor/lejer independent/individual, durata fiind de 20-30-45 min.
7.	8	8	Câte 1 punct pentru: - denumirea corectă a elementelor structurale ale tehnicii sportive și pentru -explicarea esenței bazelor tehnicii sportive. Câte 2 puncte pentru explicarea esenței componentelor 2 și 3 ale tehnicii sportive.	1 - <i>Bazele tehnicii sportive</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 efectuarea integrală a acțiunii motrice.
8.	2	2	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	<i>Testul motrice:</i> - ridicarea trunchiului, timp de 30 sec (băieți, fete). <i>Norme motrice:</i> - Alergare de rezistență: - băieți – 2000 m; fete -1000 m.

9.	9	9.1/3	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	Principiile dezvoltării/menținerii condiției fizice: 1. <i>Principiul suprasolicitării.</i> 2. <i>Principiul progresiei.</i> 3. <i>Principiul reversibilității.</i>
		9.2/3	1 punct pentru denumirea corectă a principiului și 2 puncte pentru caracterizarea amplă a acestuia.	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.
		9.3/3	1 punct pentru denumirea corectă a principiului și 2 puncte pentru caracterizarea amplă a acestuia.	Principiul 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.
10.	8	8	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	Literele încercuite corect: 1-F; 2-F; 3-F; 4-A; 5-A; 6-A; 7-F; 8-F.
11.	9	9	Câte 1 punct pentru denumirea etapelor și identificarea duratei acestora. Câte 2 puncte pentru comentariul fiecărei etape.	Etapa I – denumirea – pregătitoare – durata 20 min. <i>Comentariul obiectivului prioritar</i> – pregătirea morfo-funcțională a organismului către efortul fizic sporit, care urmează a fi înfruntat în etapa ulterioară a lecției de antrenament. Etapa II – denumirea – de bază sau fundamentală – durata 60 min. <i>Comentariul obiectivului prioritar</i> – învățarea și perfecționarea tehnicii sportive diverselor elemente, procedee, acțiuni motrice tehnico-tactice. Etapa III – denumirea – de încheiere sau finală, durata -10 min. <i>Comentariul obiectivului prioritar</i> – restabilirea organismului prin reducerea intensității efortului fizic.
12.	2	2	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	<i>Esența</i> - conține mai multe tipuri de pregătire a sportivului. <i>Importanța</i> - constă în pregătirea multilaterală a sportivului, fapt ce asigură succesul competițional.
13.	5	5	Punctajul maximal se va acorda dacă răspunsurile elevului corespund cu răspunsurile din barem.	Principalele informații care se vor regăsi în rezumat: <i>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.</i>
14.	12	12	Câte 4 puncte pentru răspunsuri corecte referitor la fiecare sportiv.	-Larisa Popova, canotajul academic, două medalii olimpice (1 de aur+1 de argint). -Tudor Casapu, haltere, 1 medalie olimpică de aur. - Nicolae Juravschi, caiac-canoe, 3 medalii olimpice (2 de aur+1 de argint).

15.	4	<i>4</i>	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	... 31 medalii, ... 7, ...9, ...15.
16.	7	<i>7</i>	Câte 1 punct pentru fiecare enunț corect, logic formulat.	1. Conținutul itemilor vor fi formulați strict în baza informației din tabel. 2. Acordarea punctajului depinde de numărul și calitatea (relevanța și logica) enunțurilor alcătuite.
Total general		100		