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 realizat de elevii-absolvenți din liceele cu profil sportiv, alte tipuri de instituții preuniversitare în care sunt create clase/grupe cu profil sportiv, la disciplina de studii *Pregătirea sportivă,* desfășurat la 30 martie 2026

<table>
<tr><th rowspan="2">Nr. itemu-lui</th><th rowspan="2">Punc-taj total</th><th rowspan="2">R ă s p u n s u r i c o r e c t e</th><th colspan="3">Analiza structurală/Acordarea punctajului</th></tr>
<tr><th>Codul itemu-lui</th><th>Punc-taj</th><th>Specificarea punctajului</th></tr>
<tr><td rowspan="3">1.</td><td rowspan="3">8</td><td>Definiție. Îndemânare – capacitatea omului de a învăța rapid mișcări/acțiuni motrice noi, complexe precum și de a efectua mișcări/acțiuni motrice însușite anterior însă în situații nestanrdade, schimbătoare.</td><td>1.1.</td><td>3</td><td>Acordarea punctajului se face în mod diferențiat, în funcție de corectitudinea și exhaustivitatea răspunsului.</td></tr>
<tr><td>Îndemâ-nare
1. Alergare de suveică 5x10 m
2. Echlibru, stând pe un picior
3. Ridicarea trunchiuli din poziția culcat pe spate
4. Echlibru pe un picior pe bârna de gimnastică
5. Mers sportiv
6. Alergare 20 m cu spatele înainte</td><td>1.2</td><td>4</td><td>1 punct pentru fiecare răspuns formulat corect (conform grilei de evaluare).</td></tr>
<tr><td>Testul motrice – alergare de suveică 3x10 m</td><td>1.3</td><td>1</td><td>1 punct pentru răspunsul corect.</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>6</td><td>
<table>
<tr><th rowspan="2">Nr. crt.</th><th rowspan="2">Testul motrice</th><th rowspan="2">Obiectivul planificat pentru dezvoltarea calităților motrice speciale</th><th colspan="3">Dozarea corectă a efortului fizic</th></tr>
<tr><th>Nr. de încer-cări</th><th>Nr. de repe-tări pentru fiecare încercare</th><th>Pauza de odihnă între încercări</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Aler-gare 100 m</td><td>Dezvoltarea capa-cităților în regim de forță-viteză.</td><td>5</td><td>1</td><td>5 – 6 min.</td></tr>
</table>
</td><td></td><td></td><td>Se acordă câte 2 puncte pentru fiecare răspuns, dacă acesta corespunde grilei de evaluare.</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>13</td><td>Răspuns: - deoarece exercițiile fizice contribuie la dezvoltarea calităților/capacită-ților motrice, precum și la dezvoltarea pronunțată a țesutului fibros/muscular - componente ale condiției fizice a omului.</td><td>3.1</td><td>3</td><td>Notarea se face în mod diferențiat, în funcție de corectitudinea și plinătate răspunsului.</td></tr>
</table>

		Cele cinci răspunsuri ale elevului trebuie să fie diferite și să indice faptul că exercițiul fizic este un mijloc semnificativ care contribuie la, de exemplu: a) - dezvoltarea fizică armonioasă; b) - dezvoltarea capacităților motorii; c) - dezvoltarea sistemului muscular; d) - antrenarea sistemelor de organe ale organismului uman; e) - întărirea imunității organismului uman – toate acestea fiind componente ale sănătății fizice ale omului.	**3.2**	**10**	*Se acordă câte 2 puncte pentru fiecare răspuns, dacă acesta demonstrează impactul exercițiului fizic în dezvoltarea componentelor respective.*
4.	**12**	Definiție. ***C u l t u r a f i z i c ă r e c r e a t i v ă*** 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. **<u>Activitatea motrice nr.1</u> -** se numește (?) – **Pauza dinamică.** ***Esența*** căruia constă în – efectuarea unui complex de exerciții fizice sau altui tip de activitate motrice (de exemplu, plimbare în aer liber etc.) cu durata 10-15 min în scopul evitării oboselii sistemului nervos central. ***Conținutu***l - complex de exerciții pentru diverse grupe de mușchi și segmente corporale sau va efectua o plimbare în aer liber. **<u>Activitatea motrice nr.2</u>** – se numește (?) – **Antrenament lejer individ** ***Esența*** căruia constă în - practicarea exercițiilor fizice urmărind, durata fiind de20-30-45 min în scopul recuperării forțelor organismului uman consumate în timpul activității profesionale. ***Conținutul*** antrenamentului poate fi foarte variat. În unele cazuri el ar putea include mersul în alternanță cu alergarea, în alte cazuri - complexe de exerciții fizice cu și fără obiecte pentru dezvoltarea fizică armonioasă sau dezvoltarea calităților motrice. Printre alte variante pot fi: plimbarea / antrenarea cu bicicleta; jocul de volei, baschet, minifotbal sau practicarea înotului etc.		**3** **4** **5**	*Acordarea punctajului se face în mod diferențiat, în funcție de corectitudinea, relevanța și exhaustivitatea răspunsului pentru fiecare aspect ale subiectului: "Cultura fizică recreativă".*
5.	**2**	Comentează noțiunea: "sport". Conținutul comentariului se va axa pe esența definiției noțiunii de sport.			*Punctajul se va acorda diferențiat ținând cont de solicitarea itemului.*
6.	**4**	Răspunsul elevului pentru litera: a) va reflecta impactul exercițiilor fizice asupra aspectului fizic al corpului omului; b) va reflecta impactul exercițiilor fizice în antrenarea funcționalității sistemelor de organe a organismului uman.	**a)** **b)**	**2** **2**	*2 puncte pentru fiecare răspuns relevant, conform solicitărilor itemului.*

<table>
<tr><td>7.</td><td>9</td><td>1 - Bazele tehnicii sportive - ansamblul tuturor actelor motorice care alcătuiesc acțiunea motrice.
2 - Elementul de bază al tehnicii sportive - elementul/actul motrice de bază, fără de care este imposibilă executarea acțiunii motrice.
3 - Detalii ale tehnicii sportive - abateri nesemnificative de la modelul tehnic, care nu împiedică executarea acțiunii motrice.</td><td></td><td></td><td>Câte 3 puncte pentru fiecare răspuns (1-2-3) corect formulat.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">8.</td><td rowspan="3">13</td><td>Definiție. Tehnica sportivă a exercițiului fizic – cel mai rațional procedeu de executare a exercițiului fizic.</td><td>8.1</td><td>1</td><td>1 punct pentru definiția corect expusă.</td></tr>
<tr><td>Cinci factori prioritari-relevanți:
1) – gradul de dezvoltare al calităților motrice speciale;
2) – executarea conștientă a acțiunilor motrice, însoțită de autocontrol
3) - condiții variate de executare a exercițiilor fizice
4) – concentrarea atenției
5) – corectarea la timp a greșelilor</td><td>8.2</td><td>5</td><td>Câte 1 punct pentru fiecare răspuns.</td></tr>
<tr><td>Elementele tehnice structurale ale săriturii ...
↓
<table><tr><th>Bazele tehnicii</th><th>Veriga de bază a tehnicii</th><th>Detalile tehnicii</th></tr><tr><td>Poziționarea, elanul, bătaia, faza de zbor, aterizarea</td><td>Bătaia/explozia</td><td>Pași alergători neuniformi, rulare pe spate, bătaia/explozia slabă, unghiul mic al fazei de zbor etc.</td></tr></table></td><td>8.3</td><td>7</td><td>Câte 3 puncte pentru răspunsuri corecte la aspectele: bazele și detaliile tehnicii; 1 punct - veriga de bază a tehnicii sportive.</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>13</td><td>1) factori pozitivi 2) factori negativi
F a c t o r i i care influențează condiția fizică a omului
<table><tr><td>Grupa 1</td><td>Grupa 2</td></tr><tr><td>1- vârstă</td><td>1- mediu înconjurător poluat.</td></tr><tr><td>2- exercițiul fizic</td><td>2- consumul de droguri</td></tr><tr><td>3-genul</td><td>3- stres</td></tr><tr><td>4-alimentație</td><td>4- boli și extenuare</td></tr></table></td><td></td><td>2
8</td><td>Punctajul se va acorda în modul următor:
-câte 1 punct pentru răspunsuri corecte (factorii pozitivi și negativi, identificarea factorilor din ambele grupe, factorul prioritar);
-punct pentru argumentul expus.</td></tr>
</table>

		Factorul prioritar – exercițiul fizic. *Argument* - deoarece exercițiile fizice contribuie la dezvoltarea calităților/capacităților motorice, precum și la dezvoltarea pronunțată a țesutului fibros/muscular - componente ale condiției fizice a omului		**1** **2**	
10.	**4**	*Exemple.* 1- Pentru antrenarea mușchilor triceps selectăm exercițiul fizic – flotări în sprijin culcat la podea. 2- Pentru dezvoltarea mușchilor picioarelor selectăm exercițiul fizic – genuflexiuni cu partenerul în spate.		**2** **2**	*2 puncte pentru fiecare răspuns relevant, conform solicitărilor itemului.*
11.	**3**	Definiție. ***Exercițiul fizic*** – act motrice efectuat conștient, sistematic și multiplu în scopul realizării unor obiective.			*3 puncte pentru definirea corectă a noțiunii.*
12.	**3**	**-Л; -Л; -Л;**			*Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.*
13.	**2**	Răspunsul elevului va reflecta idea că, motto-ul olimpic: ***„Citius, Altius, Fortius”*** - *este un îndemn care încurajeaază omul să practice sistematic exrcițiul fizic în scopul perfecțiunii sale fizice și spirituale.*			*3 puncte pentru răspuns logic, relevant, bine formulat.*
14.	**8**	Eseu: ***“MIȘCAREA OLIMPICĂ NAȚIONALĂ”*** Notă. Eseul va conține informație referitoare la structurile sportive care dirijează cu mișcarea olimpică națională, despre participarea și performanțele olimpice ale sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de vară (nr. total de participanți, nr. de medalii olimpice și valoarea acestora), despre campioni olimpici și alți sportivi olimpici care au cucerit câte două medalii etc.			*Acordarea punctajului se face în mod diferențiat, în funcție de corectitudinea și exhaustivitatea răspunsului, conform solicitărilor itemului.*
Total	**100**				