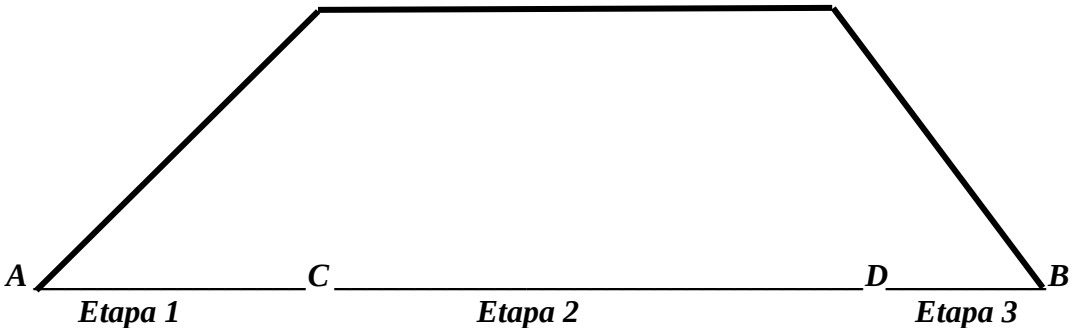


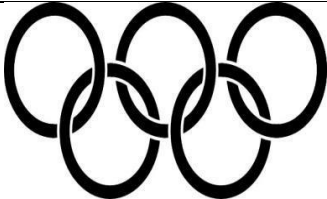
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA
AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU CURRICULUM ȘI EVALUARE

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 12 iunie 2026

Nr. itemu-lui	Pun-ctaj total	R ă s p u n s u r i c o r e c t e	Analiza structurală/Acordarea punctajului		
			Codul itemu-lui	Punc-taj	Specificarea punctajului
1.	9	Definiție. Cultura fizică - totalitatea valorilor materiale și spirituale create de societate și folosite de către om în scopul perfecționării sale fizice.	1.1	3	Punctaj maxim se va acorda pentru răspunsul elevului care corespunde cu răspunsul din barem.
		Semnificația valorilor materiale ale culturii fizice – constă în asigurarea condițiilor de practicare sistematică a exercițiilor fizice de către om în scopul perfecțiunii sala fizice, fortificării/menținerii sănătății.	1.2	3	Pentru alte răspunsuri decât cel din barem elevul se va aprecia cu 1 punct.
		Exemple: sala de sport, teren sportiv, inventar sportiv, utilaj sportiv etc.	1.3	3	3 puncte se acordă pentru răspunsul corect care corespunde cerințelor itemului.
2.	9	<i>Exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al culturii fizice recreative, educației fizice, sportului – fiindcă realizează diverse și multiple obiective asanative, dezvoltative, educative etc.</i>	2.1	3	Depunctarea se va efectua în dependență de gradul abaterii de la răspunsul din barem.
		a) –exercițiul fizic, practicat în timpul liber contribuie la restabilirea/recuperarea forțelor psihofizice ale omului consumate în timpul activității profesionale. b) -exercițiul fizic, practicat sistematic contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă a elevului. c) - exercițiul fizic repetat multiplu contribuie la perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice, fapt ce conduce la obținerea performanțelor competiționale.	2.2	6	2 puncte pentru fiecare răspuns relevant, asemănător (ca idee) cu răspunsul din barem.
3.	9	... Legea Republicii Moldova referitoare la educația fizică și sport.	3.1	2	2 puncte se acordă pentru răspunsul corect care corespunde cu răspunsul din barem.
		– forța-viteza: • nr. de încercări – 5-6; • nr. de repetări pentru fiecare încercare - 15-20 – forța-rezistența: • nr. de încercări – 5-6; • nr. de repetări pentru fiecare încercare - 50-70-100	3.2	4	1 punct pentru fiecare răspuns corect.

			3.3	3	3 puncte, dacă răspunsul elevului reflectă segmentarea corectă cu indicarea etapelor lecției, raportate la durata acestora și, dacă curba intensității efortului fizic „parcurge” algoritmul: creștere graduală-menținere-reducere treptată.
4.	9	-Denumirea componentelor: bazele tehnicii, veriga principală, detaliile tehnicii. -Esența componentelor structurale: <i>Bazele tehnicii</i> – totalitatea actelor motrice din care este compusă acțiunea motrice. <i>Veriga principală</i> – elementul/actul motrice principal fără executarea căruia nu e posibilă efectuarea acțiunii motrice integral. <i>Detaliile tehnicii</i> - abateri nesemnificative de la modelul tehnic, care nu încurcă efectuarea integrală a acțiunii motrice.	1 2 3	3 2 -2	Câte 1 punct pentru denumirea corectă a componentelor și 2 puncte pentru explicarea corectă a esenței fiecărei componentă.
5.	9	A¹- Bazele tehnicii A¹ - Veriga principală A¹ - Detaliile tehnicii Notă. Punctaj pentru răspunsurile la A¹⁻³ nu se acordă, deoarece a fost acordat (pentru aceste denumiri de componente a tehnicii sportive) la itemul 4. -Poziționarea, elanul, bătaia/explozia, zborul, aterizarea. -Bătaia/explozia. -Pași alergători neuniformi, rulare pe spate în timpul aterizării, bătaia/explozia slabă, unghiul mic al fazei de zbor etc.	B-1 B-2 B-3	5 1 3	Atenție la nota prezentată în coloana 3!!! ----- -5 puncte pentru răspunsul corect la B-1; 1 punct pentru răspunsul corect la B-2 și 3 puncte – pentru răspuns corect la B-3.
6.	9	➤ E t a p a 1 – pregătirea morfo-funcțională a organismului către efortul fizic sporit, care urmează a fi înfruntat în etapa ulterioară a lecției de antrenament. ➤ E t a p a 2 – învățarea și perfecționarea tehnicii sportive a diverselor elemente, procedee, acțiuni motrice tehnico-tactice. ➤ E t a p a 3 - restabilirea funcțională a organismului prin reducerea intensității efortului fizic.	6.1 Et-1 Et-2 Et-3	3 3 3	Câte 3 puncte pentru răspuns corect (care corespunde cu răspunsul din barem) la fiecare etapă a lecției de antrenament.
		Diferența: în etapa 1 - volumul efortului fizic crește treptat, iar în etapa 3 - scade treptat.	6.2	3	3 puncte pentru răspunsul corect.
7.	10	Conținutul eseului elaborat va demonstra competențele cognitive analitice dezvoltate ale elevului, acestea indicând la prelucrarea creativă și constructivă a informației reflectate în tabel.	7	10	Acordarea punctajului se va efectua în dependență de conținutul eseului raportat la cerințele itemului.

8.	5	1 - F 2 - F 3 - F 4 - F 5 - F						5	1 punct pentru fiecare răspuns corect.
9.	7	- Răspunsuri corecte: a și c . -Evaluatorul va lua în calcul: - consecutivitatea operațiunilor matematice efectuate în aplicarea formulei. - exprimarea corectă a unităților de măsură la indiciul calculat, adică răspunsul finalizează obligatoriu cu g/1 cm L. -Concluzia formulată se va axa pe raportarea indiciului calculat la indicele standard (pentru genul respectiv al persoanei care a rezolvat testul: fete – 325-375 și băieți – 375-400 g/1 cm L).					A B C	1 4 2	1 puncte pentru identificarea corectă a formulei, 4 puncte pentru utilizarea corectă a formulei și 2 puncte pentru formularea relevantă a concluziei.
10.	4	<i>Doi factori prioritari:</i> – gradul de dezvoltare al calităților motrice speciale; – executarea conștientă a acțiunilor motorice, însoțită de autocontrol.					1 2	2 2	2 puncte pentru fiecare răspuns, dacă acestea corespund cu răspunsurile din barem.
11.	4	-Denumirea principiului – principiul reversibilității . -Caracteristica principiului indentificat. 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 3	1 punct pentru denumirea corectă a principiului. 3 puncte pentru caracterizare corectă ce corespunde cu răspunsul din barem.
12.	5	a) Fenomenul “ <i>boala civilizației</i> ”, numit științific hipodinamie, indică la volumul foarte mic al mișcărilor, efortul fizic fiind foarte lejer care influențează negativ asupra sănătății omului contemporan. b) <i>Impactul hipodinamiei asupra omului contemporan</i> constă în reducerea semnificativă a funcționalității sistemelor: muscular, cardiovascular, respirator etc., fapt ce conduce la dereglarea sănătății acestuia. c) <i>Soluții pentru prevenirea consecințelor hipodinamiei</i> – proiectarea și realizarea programelor motrice individuale atât în regimul zilei, cât și săptămânal.					a b c	2 2 1	Punctajul desemnat se va acorda diferențiat în dependență de răspunsul elevului, raportat la răspunsul din barem.
13.	4	Răspunsurile elevilor sunt acceptate fiind diverse și diferențiate în dependență de sportul practicat.					13	4	Punctajul se va acorda conform algoritmului cerințelor solicitate de item (pentru 4 beneficii).
14.	4	 Denumirea simbolului – cecurile/sau inelele olimpice . Semnificația simbolului olimpic. Cele cinci inele intercalate prezentate în culori (albastru, negru, roșu, galben, verde) semnifică uniunea continentelor și a sportivilor din întreaga lume.					14	4	1 punct pentru denumirea corectă a simbolului și 3 puncte pentru explicarea amplă, corectă a esenței acestuia.
Total	100								