

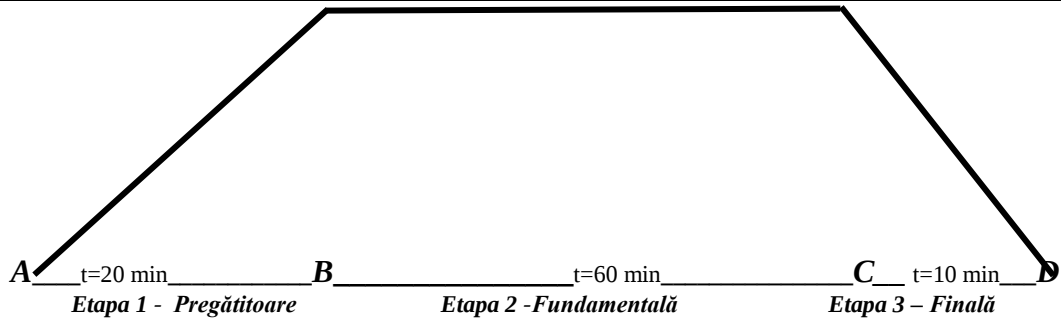
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA

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 16 iulie 2026

Nr. itemului	Punctaj total	Răspunsuri corecte	Analiza structurală/Acordarea punctajului		
			Codul itemului	Punctaj	Specificarea punctajului
1.	5	Exemple de valori materiale ale culturii fizice: 1- Baze/edificii sportive: sala de sport, teren sportiv, bazin de natație etc. 2- Inventar și utilaj sportiv: mingi, saltele, hantele, panou de baschet etc.	1.1	1 1	Se va acorda câte 1 punct pentru răspunsul corect.
		<i>Contribuția valorilor materiale constă în asigurarea condițiilor de practicare sistematică a exercițiilor fizice, sportului de către om în scopul perfecționii sale fizice, fortificării/menținerii sănătății etc.</i>	1.2	3	Pentru alte răspunsuri decât cel din barem elevul se va aprecia cu 1 punct.
2.	3	a) Mijlocul de bază/prioritar al educației fizice, sportului - exercițiul fizic. b) Argument - exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază/prioritar al educației fizice, sportului – fiindcă realizează diverse și multiple obiective instructive, asanative, dezvoltative, educative etc.	a b	1 2	1 punct pentru identificarea mijlocului prioritar și 2 puncte pentru argumentare relevantă, corectă.
3.	8	Conținutul rezumatului va corespunde solicitărilor formulate în itemul nr.3 al testului: -esența definiției noțiunii: “cultura fizică recreativă” (CFR) - 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. - două forme/modalități de practicare a exercițiilor fizice în scopuri recreative: 1-pauza dinamică 2-antrenamentul individual lejer. -două-trei beneficii mai importante a formelor de practicare a exercițiilor fizice pentru omul contemporan, formulate în varianta elevului.		3 5	3 puncte pentru explicarea esenței definiției CFR. Câte 1 punct pentru denumirea corectă a formelor și beneficiilor practicării CFR.

4.	3	Din poziția culcat dorsal mâinile la umeri, încrucișate și fixate la piept, picioarele împreună semiîndoite și fixate de glezne de un elev, ridicarea și lansarea trunchiului, timp de 30 sec.		3	Depunctarea se va efectua în dependență de gradul abaterii de la răspunsul din barem.
5.	6	Rezumatul: "Rolul sportului în dezvoltarea mea personală" , trebuie să conțină repere relevante care să demonstreze valorizarea sportului practicat în scopul propriei dezvoltări personale a elevului sub diverse aspecte: performanței sportive, condiției fizice, dezvoltării intelectuale, educației/autoeducației etc.		6	La acordarea punctajului se va lua în calcul pe cât de variat și relevant este conținutul rezumatului elaborat.
6.	10	Răspunsul elevului va indica la rolul culturii fizice în formarea omului contemporan ca personalitate, înzestrat cu multiple și diverse calități umane.	6.1	5	Răspunsul va conține și exemple de calități umane.
		...b, c.	6.2	2	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.
		Calități morale, exemple: toleranța, sinceritatea, modestia, stima, devotament etc.	6.3	3	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.
7.	2	Definiția noțiunii: "Sport" – activitate motrice și competițională orientată spre dobândirea performanțelor sportive.		2	2 puncte pentru definirea corectă a noțiunii.
8.	5	Trei sporturi naționale, recunoscute oficial, în Republica Moldova: 1-Jocul sportiv: "Oina". 2-Lupta sportivă: "Trânta". 3-Aruncarea buzduganului.		3	Câte 1 punct pentru fiecare sport național numit corect.
		Sportul național care este cel mai popular în Republica Moldova - lupta sportivă: "Trânta", deoarece este un sport accesibil de practicat și foarte răspândit.		2	2 puncte pentru identificarea și comentarea celui mai popular gen de sport național.
9.	9		9.1	6	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect (referitor la denumirea etapelor lecției de antrenament și durata acestora).
			9.2	3	3 puncte, dacă curba intensității efortului fizic „parcurge” algoritmul/traseul: creștere graduală-menținere-reducere treptată.

10.	9	ETAPA	1 – OBIECTIVUL RIORITAR	2 - OBIECTIV PARTICULAR		9	Câte 2 puncte și respectiv câte 1 punct pentru formularea corectă a fiecărui obiectiv prioritar și particular a lecției de antrenament.
		Etapa 1	Pregătirea morfofuncțională a organismului către efortul fizic sporit, care urmează a fi înfruntat în etapa ulterioară a lecției de antrenament.	Un obiectiv particular (la alegere) , care se realizează în această etapă a lecției de antrenament.			
		Etapa 2	Învățarea și perfecționarea tehnicii sportive a diverselor elemente, procedee, acțiuni motrice tehnico-tactice.	Un obiectiv particular (la alegere) , care se realizează în această etapă a lecției de antrenament.			
		Etapa 3	Restabilirea funcțională a organismului prin reducerea intensității efortului fizic.	Un obiectiv particular (la alegere), care se realizează în această etapă a lecției de antrenament.			
11.	7	Mod activ și sănătos de viață (MASV) – stilul cotidian de viață al omului care impune respectarea anumitor principii și cerințe referitoare la fortificarea/menținerea sănătății acestuia. 5 componente ale MASV: 1-alimentație rațională. 2-activitate motrice. 3-călire organismului. 4-condițiile sanitaro-igienice de muncă și trai. 5-evitarea viciilor dăunătoare sănătății.			11.1	2	2 puncte pentru comentariul esenței definiției MASV.
					11.2	5	Câte 1 punct pentru denumirea corectă a fiecărei componentă a MASV.
12.	20	Conținutul eseului elaborat va demonstra competențele cognitive analitice dezvoltate ale elevului, acestea indicând la prelucrarea creativă și constructivă a informației reflectate în tabel cu referire la participarea și performanțele olimpice ale sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de vară, în perioada anilor 1960-2024.			7	20	Acordarea punctajului se va efectua în dependență de conținutul relevant al eseului, elaborat de către elev, raportat la cerințele itemului.

13.	5	Rezumat din 5 enunțuri relevante despre crearea Comitetului Național Olimpic al Republicii Moldova va conține importante idei a fondării acestuia: - inițiatorul ideii creării CNO - ziaristul sportiv Alexandru Gheorghiuță, - forul la care s-a votat crearea CNO – Congresul lucrătorilor din domeniul, - data și anul fondării – 29 ianuarie 1991, - anul recunoașterii definitive a CNO de către CIO – 1993, - primul Președinte al CNO al Republicii Moldova – Josanu Efim.	13	5	Punctajul se va acorda conform algoritmului cerințelor solicitate de item.
14.	8	ALGORITMUL REZOLVĂRII ITEMULUI <u>Notă. Pentru determinarea Pulsului maximal sau minimal individual de antrenament, inițial, trebuie determinat Pulsul mediu individual de antrenament.</u> 1 – Aplicarea formulei Kervonen. Identificarea formulei Kervonen pentru determinarea Pulsului mediu individual de antrenament (P. med. ind. antr.) - introducerea indicilor respectivi în formulă și efectuarea calcului. <u>Răspunsul elevului:</u> P.med.ind.antr.=(220-V-P.r.)x0.6+P.r.=(220-18-70)x0.6+70= =132x0,6+70 = 79,2 + 70 = 149,2 pulsații/1 min. 2- Identificarea formulei Kervonen prin care determinăm pulsul maximal individual de antrenament (P. max. ind. antr.) - introducerea indicilor respectivi în formulă și, finalmente, efectuarea calcului. <u>Răspunsul elevului:</u> P. max. ind. antr = P. med. ind. antr.+12=149,2 + 12= = 161,2 pulsații/1 min. 3- Concluzia. <u>Răspunsul elevului:</u> formularea concluziei se va axa pe indiciul final calculat.	1	4	-Evaluatorul va lua în calcul: -consecutivitatea operațiunilor matematice efectuate în aplicarea formulei; -exprimarea corectă a unităților de măsură a indiciului calculat. 2 puncte pentru identificarea corectă a formulei + 2 puncte pentru utilizarea corectă (introducerea indicilor și efectuarea calcului) a acesteia.
			2	2	2 puncte pentru identificarea corectă a formulei și efectuarea calcului.
			3	2	2 puncte pentru elaborarea constructivă a concluziei.
Total	100				