

B A R E M D E C O R E C T A R E
a testului nr. 2 de competențe cognitive
la disciplina de studii Pregătirea sportivă, februarie 2022

Nr. crt.	Scor	R ă s p u n s u r i c o r e c t e	Specifigarea punctajului
1.	4	Elevul va identifica două enunțuri argumentate ce vor reflecta două diverse aspecte.	-2 puncte pentru fiecare aspect, acestea referindu-se la: sănătate sau dezvoltare, sau educație.
2.	4	Răspunsurile expuse de elev va reflecta motive întemeiate, bine formulate, de ce procentul populației RMoldova, care practică sportul în scopul fortificării sănătății este scăzut.	-2 puncte pentru fiecare răspuns.
3.	3	1-Lupta “Trânta”, 2-Jocul sportiv “Oina”, 3-Aruncarea buzduganului.	-1 punct pentru fiecare raspuns corect.
4.	12	Răspunsul elevului trebuie să reflecte denumirea corectă a principiilor respective: 1-principiul specificității; 2- principiul suprasolicitării; 3- principiul progresiei; 4-principiul reversibilității, acestea fiind însoțite de o succintă caracteristică.	-1 punct pentru identificarea corectă a fiecărui principiu -2 puncte pentru răspunsul care caracterizează fiecare principiu.
5.	9	Răspunsurile elevului pot fi diferite, însă ele trebuie să reflecte următoarele idei: Esența – practicarea exercițiilor fizice prin antrenamente sistematice. Importanța – realizarea diverselor obiective (obținerea performanțelor sportive, asanative, educative, dezvoltative etc.). Rolul prioritar – perfecționarea condiției fizice.	-3 puncte pentru fiecare raspuns corect.
6.	3	Educația fizică este un proces pedagogic orientat spre formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice, precum și educarea calităților motrice și de personalitate a omului.	-3 puncte pentru definirea corectă a noțiunii. - pentru alte răspunsuri, elevul va fi apreciat cu 2 puncte, în descreștere, în dependență de profunzimea și corectitudinea răspunsului.
7.	6	Algoritmul răspunsului. Elevul va fi capabil să: -identifice corect formula Rufie-Dixon: $NCEF = (P3-P1)+(P2-P1)/10$, să introducă corect în formulă indicii pulsometrici: $=(130-70)+(80-70)/10$, să efectueze corect operațiunile corespunzătoare, obținând indicile calculat, acesta egalând cu 7,0.	-1 puncte pentru identificarea corectă a formulei Rufie-Dixon ; -1 puncte pentru introducerea corectă în formulă a indicilor personali; -4 puncte pentru efectuarea corectă a calcului.
8.	8	Din multitudinea factorilor existenți elevul va identifica factori mai relevanți, ulterior succint caracterizându-i.	-1 punct pentru denumirea corectă a fiecaruia factor -2 puncte pentru descrierea fiecărui factor.
9.	6	Răspunsul elevului trebuie să demonstreze că practicarea sportului a contribuit la însănătoșirea, dezvoltarea fizică și educarea calităților de personalitate a acestuia.	-2 puncte pentru fiecare aspect, acestea referindu-se la: a-însănătoșire, b-dezvoltare, c-educare.

10.	5	1-F, 2-F, 3-A, 4-A, 5-F.	-1 punct pentru fiecare răspuns corect.														
11.	6	<p>Etapa I - pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sporit, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament.</p> <p>Etapa II - învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</p> <p>Etapa III - liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</p>	<p>3 puncte pentru răspunsul corect cu referire la etapa I;</p> <p>-2 puncte pentru răspunsul corect cu referire la etapa II;</p> <p>-1 punct pentru răspunsul corect cu referire la etapa III.</p>														
12.	5	<p>Elevul va identifica 5 sportivi din următorii 6:</p> <p>1 – Juravschi Nicolae</p> <p>2 – Popova Larisa</p> <p>3 – Zahapova Stela</p> <p>4 - Dobrovolschi Igor</p> <p>5 – Casapu Tudor</p> <p>6 – Gorpilin Veaceslav</p>	-1 punct pentru fiecare raspuns corect.														
13.	4	<p>Reguli:</p> <p>1-Mâinile nu se desprind de la piept.</p> <p>2-Antebrațele trebuie să atingă femurul.</p> <p>Calitățile motrice evaluate: forța-viteza-rezistența</p>	<p>-1 punct pentru fiecare regulă</p> <p>-3 puncte pentru identificarea corectă a calităților motrice.</p>														
14.	14	Răspunsurile relevante ale elevului trebuie să cores-pundă solicitărilor formulate în item.	-2 pincte pentru fiecare răspuns corect.														
15.	9	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Lite-ra</th> <th>Denumirea poziției</th> <th>Denumirea exercițiului</th> <th>Dozarea efortului fizic (nr. repetări)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>P.b. (Poziția de bază).</td> <td>Elevul identifică un exercițiu fizic din varietatea existentă</td> <td rowspan="3">Se va ține cont de nr. repetărilor raportate la competitivitatea exercițiului fizic identificat.</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>Sprigin ghemuit</td> <td>Elevul identifică un exercițiu fizic din varietatea existentă</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>Sprigin culcat</td> <td>Elevul identifică un exercițiu fizic din varietatea existentă</td> </tr> </tbody> </table>	Lite-ra	Denumirea poziției	Denumirea exercițiului	Dozarea efortului fizic (nr. repetări)	A	P.b. (Poziția de bază).	Elevul identifică un exercițiu fizic din varietatea existentă	Se va ține cont de nr. repetărilor raportate la competitivitatea exercițiului fizic identificat.	B	Sprigin ghemuit	Elevul identifică un exercițiu fizic din varietatea existentă	C	Sprigin culcat	Elevul identifică un exercițiu fizic din varietatea existentă	-1 punct pentru fiecare răspuns corect.
		Lite-ra	Denumirea poziției	Denumirea exercițiului	Dozarea efortului fizic (nr. repetări)												
		A	P.b. (Poziția de bază).	Elevul identifică un exercițiu fizic din varietatea existentă	Se va ține cont de nr. repetărilor raportate la competitivitatea exercițiului fizic identificat.												
		B	Sprigin ghemuit	Elevul identifică un exercițiu fizic din varietatea existentă													
C	Sprigin culcat	Elevul identifică un exercițiu fizic din varietatea existentă															