

**OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ**  
16-18 mai 2025

**BAREMUL DE CORECTARE**

*a testului de cunoștințe/ și competențe cognitive rezolvat de către elevii-finaliști (clasa a XII-a)*

Codul itemului	Punctaj	Specificarea punctajului	R ă s p n s u r i
<b><i>1. Cunoașterea și aplicarea terminologiei sportive.</i></b>			
1.1	5	<b>1 punct</b> pentru fiecare răspuns corect.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exercițiul fizic ales este relevant pentru dezvoltarea fizică generală.</li> <li>2. Exercițiul este exprimat terminologic corect Sunt indicate exact 4 acte motrice.</li> <li>3. Fiecare act motric este descris clar, logic în succesiune. Elevul poate alcătui orice exercițiu conform exemplului de mai jos. P.i. Picioarele depărtate, mâinile după cap 1 – Înclinarea trunchiului la dreapta 2 – P.i. 3 - Înclinarea trunchiului la stânga 4 – P.i.</li> </ol>
1.2	4	<b>Câte 2 puncte</b> pentru corectitudinea denumirii fiecărui procedeu tehnic-tactic.	<p>Exemplu.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pase rapide (pasa scurtă și lungă) facilitează circulația eficientă a mingii între coechiperi, creând oportunități de atac.</li> <li>2. Blocaj- acțiune tactică prin care un jucător blochează apărătorul advers pentru a elibera un coechiper.</li> </ol>
1.3	4	<b>1 punct</b> pentru fiecare răspuns corect.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lupta națională “Trânta”.</li> <li>2. Jocul sportiv „Oina”.</li> <li>3. Aruncarea buzduganului.</li> </ol> <p>1. Cel mai popular sport național este considerat - lupta națională “Trânta”.</p>
<b><i>II. Înțelegerea și interpretarea noțiunilor/definițiilor domeniului culturii fizice.</i></b>			
2.1	4	<b>2 puncte</b> definirea corectă a noțiunii „rezistența musculară”. <b>1 punct</b> pentru identificarea și dozarea corectă a fiecărui exercițiu.	<p>-Rezistența musculară reprezintă capacitatea mușchilor de a efectua contracții musculare pe o perioadă îndelungată de timp fără a obosi.</p> <p>-(exemple: flotări – 3 serii x 2 încercări x 15 repetări; alergare moderată - 10 min etc.).</p> <p>-mers sportiv, 1km.</p>
2.2	4	<b>2 puncte</b> pentru comentarea explicită a esenței noțiunii. <b>Câte 1 punct</b> pentru formularea corectă a ultimilor două răspunsuri.	<p>-Esența noțiunii „Hipodinamia” - stare cauzată de lipsa mișcării/activității fizice sau a eforturilor fizice pronunțate.</p> <p>-Menționarea faptului că afectează negativ sănătatea fizică și psihică a omului.</p> <p>-Enumerarea unei consecințe clare și corecte (exemple: obezitatea, boli cardiovasculare, scăderea tonusului muscular).</p> <p>-Propunerea unei soluții relevante (activitate fizică zilnică).</p>
2.3	1	<b>1 punct</b> pentru răspunsul corect.	... este noțiune.

2.4	6	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect solicitat de cerințele itemului.	<b>Definiția. <i>Cultura fizică recreativă</i></b> fiind parte componentă a <b><i>culturii fizice</i></b> , reprezintă <i>odihna activă</i> a omului, realizată prin intermediul <b><i>practicării exercițiului recuperării forțelor fizice</i></b> , sportului pentru <b><i>sănătate</i></b> în scopul consumate <b><i>în timpul activității profesionale</i></b> .
2.5	5	1 punct pentru fiecare răspuns corect.	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Exercițiul fizic</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">act motrice</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px auto;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">conștient</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">sistematic</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">multiplu</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">realizarea obiectivului</div>
<b>III. Cunoașterea și analiza conținutului testelor motrice, regulilor de executare a acestora.</b>			
3.1	1	1 punct pentru identificarea și formularea corectă a greșelii.	... mâinile trebuie să fie plasate încrucișat pe piept, cu palmele pe umeri.
3.2	4	1 punct pentru fiecare răspuns corect, explicit formulat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Denumirea succintă și corectă a testului motric.</li> <li>2. Indicarea clară a performanței-record personal.</li> <li>3. Argumentarea convingătoare și logică a motivului pentru care testul e dificil.</li> <li>4. Formularea unei soluții relevante, flexibile și în legătură directă cu dificultatea.</li> </ol>
3.3	2	2 puncte pentru răspunsul care coincide cu răspunsul din barem.	... rezidă în evaluarea nivelului dezvoltării fizice generale.
3.4	1	1 punct pentru orice răspuns încercuit.	Elvul va încercui un singur răspuns.
<b>IV. Argumentarea beneficiilor practicării exercițiilor fizice.</b>			
4.1	4	Câte 2 puncte pentru fiecare răspuns, dacă acestea sunt corect formulate și corespund cerințelor itemilor.	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Practicarea exercițiilor fizice contribuie la menținerea sănătății organismului prin întărirea sistemului imunitar și prevenirea bolilor cardiovasculare (impact asanativ).</li> <li>-Exercițiile fizice dezvoltă armonios sistemul muscular (impact dezvoltativ).</li> </ul>
4.2	2	1 punct pentru fiecare răspuns corect.	<i>Notă.</i> Se acceptă doar calitățile psihologice.
4.3	4	4 puncte pentru un răspuns amplu care indică impactul multi-dimensionsl al alergării asupra omului.	Sunt prezentate cel puțin 2-3 beneficii ale alergării ( exemple: îmbunătățirea sănătății cardiovasculare, creșterea rezistenței, reducerea stresului, reglarea greutății corporale etc).
<b>V. Cunoașterea și analiza mișcării olimpice naționale.</b>			
5.1	4	1 punct pentru fiecare răspuns corect identificat.	1-A, 2-A, 3-F, 4-A.
5.2	4	1 punct pentru fiecare răspuns corect.	Total – 7. Aur – 6. Argint - 9. Bronz – 5.

5.3	4	1 punct pentru fiecare răspuns corect.	- <b>Serghei Tarnovschi</b> . -Caiac-canoe. -Participare la Jocurile Olimpice (JO) de vară. -Premiant cu bronz JO de vară.
5.4	4	1 punct pentru fiecare răspuns, dacă acesta corespunde cu răspunsul din barem.	1-4 medalii. 2-Lupte libere. 3-Lupta – Judo. 4-Caiac-canoe.
5.5	3	1 punct pentru fiecare răspuns corect.	1. Caiac-canoe. 2. Nicolae Juravschi, Natalia Valeeva. 3. Oricare campion olimpic dintre cei 6 sportivi.
<b>VI. Analiza/generalizarea diferitor aspecte referitoare la condiția fizică a omului.</b>			
6.1	4	Câte 2 puncte pentru fiecare răspuns, dacă acestea sunt relevante și corect formulate.	Răspunsurile elevilor pot fi diferite, însă acestea trebuie să fie convingătoare, reflectând relația „cauză-efect”: <i>sportul practicat sistematic și perfecta condiția fizică.</i>
6.2	3	3 puncte pentru răspuns relevant, logic, argumentat.	<b>Argument - exercițiul fizic</b> practicat sistematic contribuie la dezvoltarea principalelor componente ale condiției fizice: <i>rezistența musculară și cardiovasculară, elasticitate musculară, mobilitatea articulară, rapiditatea mișcărilor etc, precum sporește și procentajul țesutului fibros vizavi de cel adipos.</i>
6.3	4	Câte 2 puncte pentru fiecare răspuns, dacă acestea corespund cu răspunsurile din barem.	1- <i>Rezistența musculară</i> - capacitatea mușchilor de a se contracta repetat fără să obosească. 2- <i>Rezistența cardiovasculară</i> - constă în capacitatea sistemului circular de a aproviziona mușchii cu oxigen. Este numită și capacitate fizică aerobă.
6.4	4	1 punct pentru fiecare răspuns corect.	Exemple. Pompier, militar, polițist, salvamar, sportiv, dansator etc.
<b>VII. Comentarea argumentată a relației dintre activitățile motrice și longevitatea omului.</b>			
7.1	4	2 puncte pentru tratarea corectă a expresiei expresiei „om longeviv”. 1 punct pentru fiecare alte două răspunsuri corecte.	1. Om longeviv este o persoană care trăiește o viață lungă, depășind durata medie de viață. 2. ...90 de ani sau mai mult. 3. Respectarea modului de viață sănătos.
7.2	6	2 puncte pentru fiecare enunț formulat corect, clar și coerent, axat pe o componentă a modului de viață sănătos.	-Practicarea regulată a activității motrice contribuie la menținerea sănătății sistemului cardiovascular, prevenirea bolilor cronice. -O alimentație echilibrată, bogată în nutrienți esențiali, întărește imunitatea și reduce riscul de afecțiuni metabolice. -Călirea organismului sporește imunitatea acestuia la factorii nefavorabili ai mediului înconjurător.
<b>VIII. Aplicarea tehnicilor determinării nivelului/gradului de dezvoltare a capacității de efort fizic a omului.</b>			
8.1	5	1 punct pentru identificarea corectă a formulei și 4 puncte pentru aplicarea corectă a formulei.	Formula Ruffier-Dixon: $NCEF = (P_2 - P_1) + (P_3 - P_1) / 10 = (150 - 70) + (100 - 70) / 10 = 80 + 30 / 10 = 110 / 10 = 11$
<b>Total – 100 puncte</b>			