

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

la Testul nr. 1

a competențelor cognitive ale elevilor din liceele cu profil sportiv
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, testate la 22 februarie 2024

Nr. itemului	Punctaj total	Răspunsuri corecte	Analiza structurală		
			Codul itemului	Scor	Specificarea punctajului
1.	12	1.1. <i>Exercițiul fizic</i> este actul motrice efectuat conștient, multiplu, practicat sistematic în scopul realizării diverselor obiective.	1.1	3	3 puncte pentru definiția completă și corectă.
		1.2. În condițiile, când omul contemporan duce un stil de viață sedentar, practicarea sistematică a exercițiului fizic contribuie la fortificarea/menținerea sănătății acestuia.	1.2	3	3 puncte dacă răspunsul elevului va corela cu ideea răspunsului din barem.
		1.3. Alergarea pe loc în tempo mediu, timp de 3 minute și mai mult.	1.3	3	3 punct pentru răspunsul corect.
		1.4. Fiindcă exercițiul fizic practicat sistematic, contribuie la realizarea multiplelor și diverselor obiective referitoare la educația fizică și sportivă a elevilor.	1.4	3	Punctajul acordat va depinde de corelarea răspunsului elevului cu răspunsul din barem.
2.	8	<i>Esența</i> pregătirii psihologice a sportivului constă în educarea proceselor psihice și a calităților psihologice a acestuia.	2	2	Câte 2 puncte (<i>pentru esență și importanță</i>) și dacă răspunsurile elevului va corela cu ideea răspunsurilor din barem.
		<i>Importanța</i> pregătirii psihologice rezidă în aplicarea proceselor psihice dezvoltate și a calităților psihologice educate pentru mobilizarea maximă a sportivului de a rezolva situații critice create în timpul antrenamentelor și competițiilor sportive.			
		<i>Exemple:</i> 1- curajul 2 – perseverența 3 – insistența 4 – stăpânirea de sine <i>NOTĂ.</i> Elevul poate denumi și alte calități, strict, psihologice.			
3.	4	Etapele antrenamentului		Obiectivul prioritar	Câte 1 punct pentru răspunsurile la denumirea și durata etapei și 2 puncte pentru răspunsul corect cu referire la obiectivul prioritar al etapei vizate.
		Eta- pa	Denumirea etapei		
		I	Pregătitoare	20 min.	<i>Pregătirea morfo-funcțională a organismului către efort fizic sportiv.</i>
4.	10	4.1. $NCEF = (P_2 - P_1) + (P_3 - P_1)/10$	4.1	2	2 puncte pentru identificarea corectă a formulei.
		4.2. <i>Semnificația semnelor din formulă:</i>	4.2	7	Câte 1 punct pen-

		<p>a) NCEF – nivelul capacității de efort fizic; b) P₁ - pulsul măsurat în stare de repaos, timp de 1 min.;; c) P₂ – pulsul măsurat în primele 15 sec al primului minut de odihnă după efort fizic; d) P₃ - pulsul măsurat în ultimele 15 sec al primului minut de odihnă după efort fizic; e) 10 – coeficient special. 4.3. Prin formula Ruffie-Dixon determinăm nivelul capacității de efort fizic dezvoltat al organismului uman.</p>	4.3	1	<p>tru răspunsurile corecte cu referire la literele a, b, e și pct.4.3. Câte 2 puncte pentru răspunsurile corecte cu referire la literele c și d.</p>						
5.	7	<p>A - P. ind. med. antr. = $(220-V-P_f) \times 0,6 + P_f$ P. ind. med. antr. = $(220-75-60) \times 0,6 + 60 = 111$ B - P. ind. min. antr. = P. ind. med. antr. - 12 = $111 - 12 = 99$</p>	5	7	<p>Pentru răspunsul A 5 puncte, iar pentru răspunsul B 2 puncte,</p>						
6.	8	<p>6.1.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="2">FACTORII</th> </tr> <tr> <th>Pozitivi</th> <th>Negativi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1-Alimentația rațională 2-Exercițiul fizic</td> <td>1-Boala și extenuarea 2-Consumul de droguri sau stresul sau mediul înconjurător poluat.</td> </tr> </tbody> </table> <p>6.2. Exercițiul fizic Argument - exercițiul fizic contribuie la dezvoltarea principalelor componente ale condiției fizice: forța musculară, rezistența cardiovasculară, rezistența musculară, elasticitate musculară, mobilitatea articulară, rapiditatea mișcărilor.</p>	FACTORII		Pozitivi	Negativi	1-Alimentația rațională 2-Exercițiul fizic	1-Boala și extenuarea 2-Consumul de droguri sau stresul sau mediul înconjurător poluat.	6.1	4	<p>Câte 1 punct pentru denumirea corectă a fiecărui factor.</p>
FACTORII											
Pozitivi	Negativi										
1-Alimentația rațională 2-Exercițiul fizic	1-Boala și extenuarea 2-Consumul de droguri sau stresul sau mediul înconjurător poluat.										
			6.2	4	<p>1 punct pentru răspunsul corect la pct.6.2 și 3 puncte pentru răspunsul amplu și corect cu referire la argumentare.</p>						
7.	3	<p>Definiție. <i>Cultura fizică recreativă</i> 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.</p>	7	3	<p>Punctajul se va acorda diferențiat în dependență de corectitudinea și amplitudinea răspunsului.</p>						
8.	2	<p>1-Pauza dinamică recreativă. 2-Antrenamentul individual lejer.</p>	8	2	<p>Câte 1 punct pentru răspunsurile corecte.</p>						
9.	4	<p>1- Rezistența musculară. 2- Rezistența cardiovasculară. Caracterizarea tipurilor de rezistență. 1. Rezistența musculară - capacitatea mușchilor de a se contracta repetat fără să obosească. 2. Rezistența cardiovasculară - constă în capacitatea sistemului circular de a aproviziona mușchii cu oxigen. Este numită și capacitate fizică aerobă.</p>	9	4	<p>Câte 1 punct pentru răspunsurile corecte cu referire la tipurile de rezistență și 2 puncte pentru caracterizarea corectă (la alegere) a tipului de rezistență.</p>						
10	5	<p>10.1. 1. Principiul specificației. 2. Principiul suprasolicitării. 3. Principiul progresiei 10.2.</p>	10.1	3	<p>Câte 1 punct pentru denumirea corectă a principiilor respective și 2 puncte pentru</p>						

		Caracteristica <i>principiului reversibilității</i> . Fiecare exercițiu fizic are un efect aparte asupra unui mușchi concret sau grup de mușchi. Aceasta înseamnă că trebuie identificați mușchii care urmează să fie antrenati, după care se selectează exercițiile fizice corespunzătoare.	10.2	2	răspunsul amplu și corect cu referire la pct 10.2.
11.	10	Enunțurile rezumatului se vor axa pe denumirea componentelor modului de viață sănătos. 1. ... alimentație sănătoasă 2. ... activitate fizică/motrice 3. ... călirea organismului 4. ... condiții igienice de muncă și trai 5. ... evitarea viciilor.	11	10	Câte 2 puncte pentru răspunsurile logic formulate și care conțin denumirea componentelor modului de viață sănătos.
12.	7	1-F 2-F 3-F 4-A 5-A 6-A 7-F	12	7	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.
13.	7	Minieseu “Odihna activă – remediu recreativ al omului contemporan” Solicitările stipulate în item. Răspunsurile vor reflecta: esența și importanța odihnei active, formele/modalitățile de realizare a acesteia, precum și beneficiile acestui tip de odihnă.	13	7	Punctajul se va acorda diferențiat în dependență de respectarea solicitărilor stipulate în item.
14.	2	Sportul este activitate motrice și competițională orientată spre dobândirea performanțelor.	14	2	2 puncte pentru definirea corectă a definiției.
15.	3	În imagine este prezentat celebrul sportiv moldovean Tudor Casapu . A practicat HALTERE. A făcut parte din selecționata olimpică a Comunității Statelor Independente. La Jocurile Olimpice de vară, desfășurate în anul 1992, la Barcelona, a devenit CAMPION olimpic.	15	3	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns cu referire la solicitările itemului.
16.	8	Rezumatul începe cu titlul care trebuie să reflecte conținutul acestuia, iar enunțurile vor conține strict informație ce reiese din tabelul propus.	16	8	Acordarea punctajului pentru alcătuirea: 5-6 enunțuri – 4 puncte; 6-8 enunțuri – 6 puncte; 5-6 enunțuri – 8 puncte.
			TOTAL:	100	