

B A R E M D E C O R E C T A R E
a competențelor cognitive ale elevilor
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, testate la 23 februarie 2023
Testul nr. 2

Nr. crt.	Punctaj	Răspunsuri corecte	Specificarea punctajului												
1.	4	Enunțurile alcătuite de elev se vor axa strict pe conținutul definiției noțiunii “cultura fizică recreativă” .	-2 puncte pentru fiecare enunț, acestea referindu-se la: esența și însemnătatea culturii fizice recreative.												
2.	4	Motivul trebuie să fie convingător, iar soluția propusă – rațională.	-2 puncte pentru fiecare răspuns.												
3.	12	<p>3.1. În răspunsul elevului trebuie să se regăsească trei factori din următorii: alimentație rațională, exercițiul fizic, vârsta, genul, mediul înconjurător, boala, extenuarea, viciile, stresul.</p> <p>și</p> <p>trei componente din următoarele: rezistența cardio-vasculară, rezistență musculară, vigoarea, puterea, flexibilitatea sau suplețea, viteza, compoziția tisulară.</p> <p>3.2. Relația duetului “factor-componentă” trebuie să fie bine argumentată.</p> <p>3.3. Comentariile expuse în formă de enunțuri se vor referi strict la esența componentelor identificate.</p>	-1 punct pentru identificarea corectă a factorilor și componentelor, dar și pentru comentarea ultimelor. -3 puncte pentru explicarea logică a duetului “factor-componentă” .												
4.	5	Esența testului Cooper constă în parcurgerea, în alergare, a unei distanțe cât mai mare timp de 12 min. Destinarea testului – evaluarea diferențiată, în dependență de vârstă și gen, a gradului (din șase stabilite) de dezvoltare a rezistenței generale. Particularitățile testului – oferă posibilitate de a alterna alergarea cu mersul.	-Acordarea de puncta depinde de plenitatea și corectitudinea răspunsurilor.												
5.	15	<p>5.1. -pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea psihologică.</p> <p>5.2.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">Etapile lecției de antrenament</th> <th style="width: 40%;">Obiectivul prioritar</th> <th style="width: 40%;">Finalitatea realizării obiectivului prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Etapa 1</i> Pregătitoare</td> <td><i>Pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament.</i></td> <td>Sistemele organismului sunt pregătite optimal pentru înfruntarea efortului fizic.</td> </tr> <tr> <td><i>Etapa 2</i> Fundamentală</td> <td><i>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i></td> <td>Calitatea exersării materialului practic. Exersare tehnic corect, fără greșeli, traume sportive.</td> </tr> <tr> <td><i>Etapa 3</i> Finală</td> <td><i>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i></td> <td>Revenirea organismului, aproximativ, la starea fiziologică inițială.</td> </tr> </tbody> </table>	Etapile lecției de antrenament	Obiectivul prioritar	Finalitatea realizării obiectivului prioritar	<i>Etapa 1</i> Pregătitoare	<i>Pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament.</i>	Sistemele organismului sunt pregătite optimal pentru înfruntarea efortului fizic.	<i>Etapa 2</i> Fundamentală	<i>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i>	Calitatea exersării materialului practic. Exersare tehnic corect, fără greșeli, traume sportive.	<i>Etapa 3</i> Finală	<i>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i>	Revenirea organismului, aproximativ, la starea fiziologică inițială.	-1 puncte pentru denumirea corectă a etapelor. -2 puncte pentru fiecare răspuns corect cu referire la obiectivele prioritare ale antrenamentului . -2 puncte pentru fiecare răspuns corect cu referire la rezultatele învățării în urma realizării obiectivelor prioritare.
Etapile lecției de antrenament	Obiectivul prioritar	Finalitatea realizării obiectivului prioritar													
<i>Etapa 1</i> Pregătitoare	<i>Pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament.</i>	Sistemele organismului sunt pregătite optimal pentru înfruntarea efortului fizic.													
<i>Etapa 2</i> Fundamentală	<i>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i>	Calitatea exersării materialului practic. Exersare tehnic corect, fără greșeli, traume sportive.													
<i>Etapa 3</i> Finală	<i>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i>	Revenirea organismului, aproximativ, la starea fiziologică inițială.													
6.	5	1-F 2-F 3-A 4-A 5-F	-1 punct pentru fiecare răspuns corect.												

7.	3	<p>7.1. Sportul – activitate motrice și competițională orientată spre dobândirea performanțelor.</p> <p>7.2. ...exercițiul fizic.</p>	<p>-2 puncte pentru definiția corect expusă.</p> <p>-1 punct pentru identificarea corectă a mijlocului de bază a antrenamentului sportiv.</p>
8.	7	<p>Algoritmul rezolvării itemului.</p> <p>Elevul va fi capabil să:</p> <p>-identifice corect formula Rufie-Dixon: $NCEF = (P_2 - P_1) + (P_3 - P_1) / 10$</p> <p>-să introducă corect în formulă indicii pulso-metrici: $(130 - 70) + (80 - 70) / 10$</p> <p>- să efectueze corect operațiunile corespunzătoare: $60 + 10 / 10 = 70 / 10 = 7,0$</p>	<p>-2 puncte pentru identificarea corectă a formulei Rufie-Dixon;</p> <p>-1 puncte pentru introducerea corectă în formulă a indiciilor pulso-metrici;</p> <p>-4 puncte pentru efectuarea corectă a calcului.</p>
9.	12	<p>1-Definiție. CFR - fiind o 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> <p>2-Expresia cheie prioritară - recuperării forțelor consumate.</p> <p>3-Pauza dinamică – durează 10-15 minute, realizate în timpul pregătirii temelor la domiciliu. Elevul va întrerupe studiul la fiecare 40-45 minute, efectuând un complex de exerciții pentru diverse grupe de mușchi și segmente corporale sau va efectua o plimbare în aer liber sau va exersa exercițiile programate de profesorul de specialitate pentru activitatea motrice la domiciliu.</p> <p>4-Antrenamentul individual lejer – se desfășoară de către elev în mod independent. Durata antrenamentului va depinde de timpul liber disponibil, de nivelul pregătirii fizice, starea sănătății elevului / omului și poate oscila între 20-30-45 minute. Conținutul antrenamentului poate fi foarte variat. În unele cazuri el ar putea include mersul în alternanță cu alergarea, în alte cazuri - complexe de exerciții fizice cu și fără obiecte pentru dezvoltarea fizică armonioasă sau dezvoltarea calităților motrice. Printre alte variante pot fi: plimbarea / antrenarea cu bicicleta; jocul de volei, baschet, minifotbal sau practicarea înotului etc.</p> <p>Concluzie - CFR reprezintă odihna activă axată pe practicarea exercițiilor fizice sub diverse modalități în scopul evitării oboselii, recuperării forțelor consumate ale organismului uman.</p>	<p>-3 puncte pentru cunoașterea definiției, caracterizarea a două modalități a CFR.</p> <p>-1 punct pentru identificarea expresiei cheie prioritară.</p> <p>-2 puncte pentru deducerea concluziei.</p>
10.	3	<p>Oricare trei probe sportive din următoarele: atletism, gimnastica, tir, tir cu arcul, înotul, haltere, box, lupte greco-romane, polo pe apă, caiac-canoe, canotaj academic, handbal, fotbal.</p>	<p>-1 punct pentru identificarea unui sport olimpic.</p>
11.	3	<p>Reguli:</p> <p>1-Mâinile nu se desprind de la piept.</p> <p>2-Antebrățele trebuie să atingă femurul.</p> <p>Calitățile motrice evaluate: forța-viteza-rezistența.</p>	<p>-1 punct pentru fiecare răspuns corect..</p>

12.	6	<p>1-Popov Larisa, canotaj academic. 2-Juravschi Nicolae, caiac-canoe. 3-Dobrovolschi Igor, fotbal. 4-Zaharova Stela, gimnastica. 5-Casapu Tudor, haltere 6-Gorpișin Veaceslav, handbal</p>	-1 punct pentru fiecare răspuns corect.
13.	12	<p>-Comitetul Național Olimpic și Sportiv, 1991, Juravschi Nicolae. -1960. -14. - Gusman Cosanov, 1960, atletism. -27: aur-7, argint-8, bronz-12.</p>	-1 punct pentru fiecare răspuns corect.
14.	3	 <p>Drapelul Olimpic cuprinde simbolul și semnificația celor cinci cercuri întrepătrunse. Pierre de COUBERTIN a fost inspirat în alegerea acestui drapel al Olimpiadei de către psihiatrul Carl JUNG, care considera inelul ca o expresie a continuității și a ființei umane.</p>	-Acordarea de puncte depinde de plenitatea și corectitudinea răspunsurilor.
15.	3	 <p>Inelele olimpice. Cele cinci inele întrepătrunse reprezintă cele cinci continente ale lumii și semnifică uniunea dintre ele și întâlnirea sportivilor din întreaga lume. Culorile celor cinci cercuri olimpice (albastru, negru, roșu, galben, verde), precum și culoarea albă a fundalului lor, reprezintă culorile existente pe toate steagurile țărilor lumii. Fiecare ediție a Jocurilor Olimpice are propria-i emblemă olimpică, în care sunt integrate cele 5 cercuri olimpice alături de elemente reprezentând orașul și țara gazdă, dar și cultura specifică acesteia. Emblemele olimpice sunt create și propuse de către Comitetul de Organizare al Jocurilor Olimpice.</p>	-Acordarea de puncte depinde de plenitatea și corectitudinea răspunsurilor.
16.	3	 <p>Motto-ul Mișcării Olimpice, conține citatul latin “Citiuș, Altius, Fortius”, care înseamnă “Mai Repede, Mai Înalt, Mai Puternic”. A fost propus de Pierre de Coubertin cu ocazia fondării Comitetului Internațional Olimpic, în anul 1894 și a fost introdus odată cu Jocurile Olimpice de la Paris, 1924.</p>	-Acordarea de puncte depinde de plenitatea și corectitudinea răspunsurilor.
Total	100		