

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 competențelor cognitive ale elevilor din liceele cu profil sportiv
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, testate la 13 iunie 2023

| Nr. itemului | Punctaj total | Răspunsuri corecte | Analiza structurală | | |
|--------------|---------------|--|---------------------|------|--|
| | | | Codul itemului | Scor | Specificarea punctajului |
| 1. | 18 | Cuvinte/expresii-cheie relevante: <i>odihna activă, recuperarea forțelor.</i> Definiție. <i>Cultura fizică recreativă</i> 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. | 1.1. | 4 | 2 puncte pentru identificarea a două cuvinte/expresii-cheie relevante; 2 punce pentru completarea definiției noțiunii “ <i>Cultura fizică recreativă</i> ”. |
| | | Cultura fizică recreativă reprezintă odihna activă a omului, aceasta conținând diverse activități motrice. | 1.2. | 2 | 2 puncte dacă răspunsul elevului va corela cu ideea răspunsului din barem. |
| | | 1 - Modul sedentar de viață al omului contemporan agravează sănătatea acestuia. 2 - Cea mai rațională soluție în combaterea sedentarismului rezidă în practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului pentru sănătate. | 1.3. | 2 | 1 punct pentru fiecare răspuns corect. |
| | | - <i>Scopul</i> – Dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului. - <i>Elevul va identifica (din șirul obiectivelor propuse) două obiective cu caracter dezvoltativ:</i> 1-Dezvoltarea calităților motrice. 2-Dezvoltarea fizică armonioasă. 3-Dezvoltarea sistemului muscular. 4-Dezvoltarea condiției fizice. - <i>Durata antrenamentului lejer individual-</i> 20-40 min., periodicitatea – 3/4 antrenamente săptămânal. <i>Conținutul unui antrenament:</i> - la începutul antrenamentului - complex de exerciții fizice pentru pregătirea organismului către efort fizic sportiv; - ulterior – conținut variat în dependență de condițiile și posibilitățile desfășurării antrenamentului; - la sfârșitul antrenamentului – exerciții fizice pentru restabilirea organismului. - <i>Concluzie.</i> Beneficiul prioritar în urma practicării sistematice a antrenamentelor constă în fortificarea/menținerea sănătății omului contemporan. | 1.4. | 10 | 2 puncte pentru fiecare răspuns corect. |

| 2. | 12 | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="368 114 504 300">Componen-tele structurale ale tehnicii sportive</th> <th data-bbox="504 114 655 300">Denumirea componentelor</th> <th data-bbox="655 114 874 300">Esența componentelor structurale (ce prezintă?)</th> <th data-bbox="874 114 1038 300">Exemplificare</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="368 300 504 524"></td> <td data-bbox="504 300 655 524">1. Bazele tehnicii</td> <td data-bbox="655 300 874 524">Totalitatea elementelor care se conțin în acțiunea motrice .</td> <td data-bbox="874 300 1038 524">Poziționarea, elanul, bătaia, zborul, aterizarea.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="368 524 504 748"></td> <td data-bbox="504 524 655 748">2. Veri-ga principală a tehnicii</td> <td data-bbox="655 524 874 748">Elementul principal fără de care acțiunea motri ce nu poate fi efectuată.</td> <td data-bbox="874 524 1038 748">Bătaia.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="368 748 504 1081"></td> <td data-bbox="504 748 655 1081">3. Deta-liile tehnicii</td> <td data-bbox="655 748 874 1081">Abateri ne-semnificative de la modelul tehnicii sportive, care nu încurcă executarea integrală a acțiunii mortice.</td> <td data-bbox="874 748 1038 1081">Ateriza-rea inco-rectă, sau pași mici/mari în-ainte de a efectua bătaia, etc.</td> </tr> </tbody> </table> | Componen-tele structurale ale tehnicii sportive | Denumirea componentelor | Esența componentelor structurale (ce prezintă?) | Exemplificare | | 1. Bazele tehnicii | Totalitatea elementelor care se conțin în acțiunea motrice . | Poziționarea, elanul, bătaia, zborul, aterizarea. | | 2. Veri-ga principală a tehnicii | Elementul principal fără de care acțiunea motri ce nu poate fi efectuată. | Bătaia. | | 3. Deta-liile tehnicii | Abateri ne-semnificative de la modelul tehnicii sportive, care nu încurcă executarea integrală a acțiunii mortice. | Ateriza-rea inco-rectă, sau pași mici/mari în-ainte de a efectua bătaia, etc. | 2 | 12 | 2 puncte pentru fiecare răspuns răspuns plener, logic alcătuit, formulat și expus. |
|---|--|--|---|---|---|---|---------------------------------|-------------------------------------|--|--|--------------------------------|--|---|--|-----------------------|---|--|---|---|----|--|
| Componen-tele structurale ale tehnicii sportive | Denumirea componentelor | Esența componentelor structurale (ce prezintă?) | Exemplificare | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Bazele tehnicii | Totalitatea elementelor care se conțin în acțiunea motrice . | Poziționarea, elanul, bătaia, zborul, aterizarea. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2. Veri-ga principală a tehnicii | Elementul principal fără de care acțiunea motri ce nu poate fi efectuată. | Bătaia. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3. Deta-liile tehnicii | Abateri ne-semnificative de la modelul tehnicii sportive, care nu încurcă executarea integrală a acțiunii mortice. | Ateriza-rea inco-rectă, sau pași mici/mari în-ainte de a efectua bătaia, etc. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | 12 | <p data-bbox="352 1099 1046 1205">Elevul va identifica și va caracteriza două din primele trei (1-3) componente, ulterior, caracterizându-le și pe restul propuse (4-7).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="352 1205 699 1279">Componentele condiției fizice</th> <th data-bbox="699 1205 1038 1279">Succintă caracteristică a componentelor</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="352 1279 699 1391">1 - Puterea</td> <td data-bbox="699 1279 1038 1391">- forța exercitată de mușchi în timpul contracției.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 1391 699 1473">2 - Flexibilitatea sau suplețea</td> <td data-bbox="699 1391 1038 1473">-măsura mobilității articulațiilor.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 1473 699 1648">3 - Viteza</td> <td data-bbox="699 1473 1038 1648">- capacitatea corpului sau a unor părți ale acestuia de a efectua mișcări cu rapiditate.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 1648 699 1861">4 - Rezistența cardiovasculară</td> <td data-bbox="699 1648 1038 1861">- constă în capacitatea sistemului circular de a aproviziona mușchii cu oxigen. Este numită și capacitate fizică aerobă.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 1861 699 1989">5 – Rezistența musculară</td> <td data-bbox="699 1861 1038 1989">- capacitatea mușchilor de a se contracta repetat fără să obosească.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="352 1989 699 2130">6 – Vigoarea corpului</td> <td data-bbox="699 1989 1038 2130">- capacitatea omului de a funcționa peioda lungi fără ca oboseala să se instaleze. Este</td> </tr> </tbody> </table> | Componentele condiției fizice | Succintă caracteristică a componentelor | 1 - Puterea | - forța exercitată de mușchi în timpul contracției. | 2 - Flexibilitatea sau suplețea | -măsura mobilității articulațiilor. | 3 - Viteza | - capacitatea corpului sau a unor părți ale acestuia de a efectua mișcări cu rapiditate. | 4 - Rezistența cardiovasculară | - constă în capacitatea sistemului circular de a aproviziona mușchii cu oxigen. Este numită și capacitate fizică aerobă. | 5 – Rezistența musculară | - capacitatea mușchilor de a se contracta repetat fără să obosească. | 6 – Vigoarea corpului | - capacitatea omului de a funcționa peioda lungi fără ca oboseala să se instaleze. Este | 3 | 12 | 4 puncte pentru identificarea și caracterizarea corectă a celor două componente. 2 puncte pentru caracterizarea corectă a fiecărei componentă, pct.4 -7. | | |
| Componentele condiției fizice | Succintă caracteristică a componentelor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 - Puterea | - forța exercitată de mușchi în timpul contracției. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 - Flexibilitatea sau suplețea | -măsura mobilității articulațiilor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 - Viteza | - capacitatea corpului sau a unor părți ale acestuia de a efectua mișcări cu rapiditate. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 - Rezistența cardiovasculară | - constă în capacitatea sistemului circular de a aproviziona mușchii cu oxigen. Este numită și capacitate fizică aerobă. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 – Rezistența musculară | - capacitatea mușchilor de a se contracta repetat fără să obosească. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 – Vigoarea corpului | - capacitatea omului de a funcționa peioda lungi fără ca oboseala să se instaleze. Este | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|----------|--|--|-------------|----------|---|
| | | | rezultatul rezistenței cardiovasculare și musculare. | | | |
| | | 7 – Compoziția tisulară | - reflectă procentajul țesutului adipos și fibros. | | | |
| 4. | 7 | 1. Principiul specificației. 2. Principiul suprasolicitării. 3. Principiul progresiei. 4. Principiul reversibilității. | | 4.1. | 4 | 1 punct pentru denumirea corectă a fiecărui principiu. |
| | | Principiul specificației. 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 antrenați, după care se selectează exercițiile fizice corespunzătoare. | | 4.2. | 3 | Se va acorda punctaj maxim dacă răspunsul elevului corespunde cu răspunsul din barem. |
| 5. | 5 | Algoritmul consilierii conține următoarele acțiuni: 1 - Se aplica <i>formula Kervonen</i> , prin care se determină <i>Pulsul mediu individual de antrenament (P.med.ind.antr.)</i> , care indică potențialul funcțional al organismului persoanei de a înfrunta efort fizic de intensitate optimă. 2 - Familiarizarea cu formula Kervonen: <i>P. med. ind. antr. = (220-V-P.r.) x 0,6+P.r.</i> 3 - Aplicarea formulei Kervonen solicită cunoașterea vârstei omului (<i>V</i>) și a pulsului măsurat, în stare de repaos, timp de 1 min (<i>P.r.</i>). 4 - Introducerea <i>indicilor personali</i> în formulă. 5 - Calcularea <i>P. med. ind. antr.</i> | | 5 | 5 | 1 punct pentru fiecare răspuns corect. |
| 6. | 4 | - <i>Esența noțiunii „longevitatea omului”</i> – fenomen biologic și social caracterizat prin durata vieții omului, mult mai îndelungată decât cea medie. - <i>Longeviv este considerat omul care a depășit vârsta de 90 ani.</i> - <i>Factorul prioritar în obținerea longevității este considerat - modul sănătos de viață.</i> | | 6 | 4 | 2 puncte pentru explicarea corectă a esenței noțiunii. 1 punct pentru fiecare alte două răspunsuri. |
| 7. | 4 | 1. I=P (kg)/L (cm)=P (g)/L (cm)= 2. Indicii standard: a -bărbați – 370-400 g/1cm L; b -femei – 325-375 g/1cm L; Concluzia va rezulta din indicile calculat raportat la indicile standard, totodată, ținându-se cont și de genul subiectului. | | 7 | 4 | 2 puncte pentru identificarea formulei și efectuarea corectă a calculului. 1 punct pentru: -identificarea corectă a indicilor standard: -relevanța deducerii concluziei. |
| 8. | 3 | 1 – F, 2 – A, 3 – F. | | 8 | 3 | 1 punct pentru fiecare răspuns corect. |
| 9. | 3 | Destinarea testului – evaluarea diferențiată, în dependență de vârstă și gen, a gradului (din șase nivele stabilite) de dezvoltare a rezistenței generale. Conținutul testului Cooper constă în parcurgerea, în alergare, a uneni distanțe cât mai mare timp de 12 min. | | 9 | 3 | Acordarea punctajului depinde de plenitatea și corectitudinea răspunsurilor. |

| | | Particularitățile testului – oferă posibilitate de a alterna alergarea cu mersul. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|--|--|--------------------------------|-----------------------|---------------|---|----------------|---|---|---|----------------|---|--|---|----------------|---|--|--|-----------|----------|--|
| 10. | 5 | <p>➤ Tehnica efectuării testului - Pe sol se marchează două linii palele la o distanță de 10 m, una de la alta. La prima linie, linia de start, se pun 2 obiecte mici. Executantul stând în poziția „Startul înalt” la prima linie, la semnalul profesorului, ia un obiect și deplasându-se (alergând cu maximă viteză) îl pune pe linia a doua. Întorcându-se după al doilea obiect îl ia, parcurge cursa a treia și finalizând îl pune pe linie lângă primul obiect.</p> <p>➤ Calitățile motrice evaluate - viteza și coordonarea mișcărilor.</p> <p>➤ Regulile executării testului: A – Elevul nu va depăși linia de start. B - Categorie se interzice aruncarea obiectului.</p> | | | | 10 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | 9 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Etapele lecției de antrenament</th> <th>Obiecti-vul prioritar</th> <th>Efortul fizic</th> <th>Finalitatea realizării obiectivului prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Etapa 1</td> <td>Pregătirea morfofuncțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament.</td> <td>Intensitatea efortului fizic crește treptat</td> <td>Sistemele organismului sunt pregătite optimal pentru înfruntarea efortului fizic.</td> </tr> <tr> <td>Etapa 2</td> <td>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</td> <td>Intensitatea efortului fizic se menține.</td> <td>Exersarea tehnică corectă, fără greșeli, traume sportive.</td> </tr> <tr> <td>Etapa 3</td> <td>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</td> <td>Intensitatea efortului fizic scade treptat</td> <td>Revenirea organismului, aproximativ, la starea fiziologică inițială.</td> </tr> </tbody> </table> | | | | Etapele lecției de antrenament | Obiecti-vul prioritar | Efortul fizic | Finalitatea realizării obiectivului prioritar | Etapa 1 | Pregătirea morfofuncțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament. | Intensitatea efortului fizic crește treptat | Sistemele organismului sunt pregătite optimal pentru înfruntarea efortului fizic. | Etapa 2 | Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice. | Intensitatea efortului fizic se menține. | Exersarea tehnică corectă, fără greșeli, traume sportive. | Etapa 3 | Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic. | Intensitatea efortului fizic scade treptat | Revenirea organismului, aproximativ, la starea fiziologică inițială. | 11 | 9 | <p>1 punct pentru fiecare răspuns corect (dacă răspunsurile elevului corespund cu răspunsurile din barem).</p> <p>Notă: pentru alte răspunsuri, elevul va fi apreciat cu punctaj în descreștere.</p> |
| Etapele lecției de antrenament | Obiecti-vul prioritar | Efortul fizic | Finalitatea realizării obiectivului prioritar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Etapa 1 | Pregătirea morfofuncțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament. | Intensitatea efortului fizic crește treptat | Sistemele organismului sunt pregătite optimal pentru înfruntarea efortului fizic. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Etapa 2 | Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice. | Intensitatea efortului fizic se menține. | Exersarea tehnică corectă, fără greșeli, traume sportive. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Etapa 3 | Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic. | Intensitatea efortului fizic scade treptat | Revenirea organismului, aproximativ, la starea fiziologică inițială. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 12. | 2 | Drapelul Olimpic cuprinde simbolul și semnificația celor cinci cercuri olimpice 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. | 12 | 2 | 2 puncte pentru răspunsul corect sau 1 punct pentru răspuns incomplet (50%). | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|--|----|---------------|------------------|-------------|----------------|------------|---------------|-----------------|------------------|------------|----------|--|---|----|-----------|----------|---|
| 13. | 5 | Simbolul este emblema Comitetului Național Olimpic (CNO) al Republicii Moldova, care reprezintă o îmbinare a inelelor olimpice cu coroana domnitorului Moldovei Ștefan cel Mare – simbol național, ce semnifică istorie, demnitate națională a poporului, coeziunea forțelor în lupta pentru independență, pace și prosperitate, reunite sub flamura tricolorului. <table border="1" data-bbox="343 616 1045 884"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Perioada (anii) participării</th> <th rowspan="3">Nr.total de participanți</th> <th colspan="3">Medalii olimpice obținute</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Total</th> <th colspan="2">Dintre care</th> </tr> <tr> <th><i>aur</i></th> <th><i>argint</i></th> <th><i>bronz</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1960-2021</td> <td>237</td> <td>27</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>12</td> </tr> </tbody> </table> | Perioada (anii) participării | Nr.total de participanți | Medalii olimpice obținute | | | Total | Dintre care | | <i>aur</i> | <i>argint</i> | <i>bronz</i> | 1960-2021 | 237 | 27 | 7 | 8 | 12 | 13 | 5 | 2 puncte pentru explicarea simbolului. 1 punct pentru fiecare răspuns corect cu referire la informația statistică. |
| Perioada (anii) participării | Nr.total de participanți | Medalii olimpice obținute | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Total | | | Dintre care | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>aur</i> | <i>argint</i> | <i>bronz</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1960-2021 | 237 | 27 | 7 | 8 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | 6 | <table border="1" data-bbox="351 918 1053 1120"> <thead> <tr> <th>Nr. crt.</th> <th>Numele, prenumele sportivilor</th> <th>Proba sportivă</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Popova Larisa</td> <td>Canotaj academic</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Başcatov Iurie</td> <td>Natație</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Valeeva Natalia</td> <td>Rapira</td> </tr> </tbody> </table> | Nr. crt. | Numele, prenumele sportivilor | Proba sportivă | 1. | Popova Larisa | Canotaj academic | 2. | Başcatov Iurie | Natație | 3. | Valeeva Natalia | Rapira | 14 | 6 | 2 puncte pentru fiecare răspuns corect. | | | | | |
| Nr. crt. | Numele, prenumele sportivilor | Proba sportivă | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Popova Larisa | Canotaj academic | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Başcatov Iurie | Natație | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Valeeva Natalia | Rapira | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | 5 | 1991, Comitetul executiv al CNOS, Juravschi Nicolae, promovarea olimpismului, dirijarea procesului de pregătire a sportivilor pentru participarea reușită la Jocurile Olimpice. | 15 | 5 | 1 punct pentru fiecare răspuns corect (dacă răspunsurile elevului corespund cu răspunsurile din barem). | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Total | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |