

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 testului de evaluare a competențelor cognitive ale elevilor din liceele cu profil sportiv
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, desfășurat la 14 iunie 2024

Nr. itemului	Punctaj total	Răspunsuri corecte	Analiza structurală/Acordarea punctajului		
			Codul itemului	Scor	Specificarea punctajului
1.	17	1.1. a) componenta “compoziția tisulară” – reflectă procentajul țesutului adipos și fibros. b) factorul “alimentația” . Condiția fizică este dependentă de starea de sănătate, care impune o <i>alimentație echilibrată, sănătoasă ce asigură organismului uman energia necesară</i> . Raportul celor trei componente de bază a alimentației alcătuiește: 55% de carbohidrați; 30% de grăsimi; 15% de proteine. c) principiul reversibilității . Starea fizică este reversibilă. Dacă efectuăm exerciții fizice intensiv și sistematic, condiția fizică se îmbunătățește și invers: efectuarea exercițiilor fizice cu întrerupere, mai ales pe o perioadă lungă de timp, duce la pierderea acesteia.	1.1.	6	2 puncte pentru fiecare răspuns dacă acestea corelează cu solicitările itemului.
		1.2. Condiția fizică specială reprezintă capacitatea corpului de a face față solicitărilor sportive, specifice unor activități profesionale specializate. Spre exemplu: atletul, polițistul, pompierul, salvatorul etc. trebuie să posedo condiție fizică excelentă, caracterizată prin nivelul înalt de dezvoltare a calităților motrice speciale (forță-viteză, forță-rezistență-îndemânare etc.)	1.2.	3	3 puncte dacă răspunsul elevului corelează cu ideea răspunsului din barem.
		1.3. Factorul prioritar este considerat - 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.	1.3	3	3 puncte pentru răspuns complet, bine argumentat.
		1.4. Răspuns: a - superior; b - înalt; c - mediu înalt; d – mediu; e – mediu scăzut; f - scăzut; g - foarte scăzut.	1.4.	1	1 punct pentru identificarea oricărui răspuns.

		1.5. Denumirea principiului - principiul reversibilității. Caracteristica principiului identificat. Starea fizică este reversibilă. Dacă efectuăm exerciții fizice intensiv și sistematic, condiția fizică se îmbunătățește și invers: efectuarea exercițiilor fizice cu întrerupere, mai ales pe o perioadă lungă de timp, duce la pierderea acesteia.	1.5	4	4 puncte pentru răspuns detaliat, corect.								
2.	10	Esența - conține mai multe tipuri de pregătire a sportivului Importanța - constă în pregătirea multilaterală a sportivului, fapt ce asigură succesul competițional. Exemple: 1 - Pregătirea fizică specială 2 - Pregătirea tehnică 3 - Pregătirea tactică 4 - Pregătirea psihologică	2	10	1 punct pentru identificarea fiecărui tip de pregătire a sportivului. 2 puncte pentru descrierea esenței pregătirii integrale a sportivului și 4 puncte pentru explicarea importanței acesteia.								
3.	4	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Eta-pa</th> <th>Denumirea etapei</th> <th>Durata</th> <th>Obiectivul prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>II</td> <td>De bază</td> <td>60 min.</td> <td>Învățarea și perfecționarea tehnicii sportive a diverselor elemente, procedee, acțiuni motrice tehnico-tactice.</td> </tr> </tbody> </table>	Eta-pa	Denumirea etapei	Durata	Obiectivul prioritar	II	De bază	60 min.	Învățarea și perfecționarea tehnicii sportive a diverselor elemente, procedee, acțiuni motrice tehnico-tactice.	3	4	Câte 1 punct pentru denumirea corectă a etapei antrenamentului și durata ei. 2 puncte pentru formularea corectă, logică a obiectivului prioritar.
Eta-pa	Denumirea etapei	Durata	Obiectivul prioritar										
II	De bază	60 min.	Învățarea și perfecționarea tehnicii sportive a diverselor elemente, procedee, acțiuni motrice tehnico-tactice.										
4.	12	$NCEF = (P_2 - P_1) + (P_3 - P_1)/10 = (100 - 65) + (80 - 65)/10 = 35 + 15/10 = 50/10 = 5$ Concluzie. Raportând indiciul calculat la indicii standard constatăm nivel mediu (de la 3,0 la 6,0) de dezvoltare al capacității de efort fizic.	4	8 4	8 puncte pentru identificarea corectă a formulei Rufie-Dixon, introducerea corectă a indicilor pulsometrici în formulă și efectuarea corectă a calcului. 4 puncte pentru extragerea concluziei bazate pe raportarea indicilor.								
5.	6	ALGORITMUL REZOLVĂRII ITEMULUI 1- Identificarea formulei Kervonen în scopul determinării Pulsului mediu individual de antrenament - P. med. ind. antr. = $(220 - V - P.r.) \times 0,6 + P.r.$, introducerea indicilor respectivi în formulă $(220 - 21 - 72) \times 0,6 + 72$ și efectuarea calcului $127 \times 0,6 + 72 = 76,20 + 72 = 148,20$ 2- Identificarea formulei Kervonen în scopul determinării Pulsului maximal individual de antrenament - P. max. ind. antr. = $P. med. ind. antr. + 12$, introducerea indicilor respectivi în formulă și efectuarea calcului - $148,20 + 12 = 160,20$	5.1 5.2	4 2	4 puncte pentru răspunsurile corecte la prima și respectiv 2 puncte la a doua întrebare.								

6.	6	COMPO- NENTELE STRUC- TURALE ALE TEHNICII SPORTIV E	Denumirea componentelor	Denumirea actelor motrice ale acțiunii motrice vizate mai sus, care constituie conținutul fiecărei componente.	6	6	6 puncte dacă răspunsurile elevului corespund cu răspunsurile din barem.	
			<i>1 - Bazele tehnicii sportive.</i>	1.Poziționarea, elanul, explozia/bătaia, zborul, aterizarea.				
			2 - Veriga principală a tehnicii sportive.	2. Bătaia/Explozia				
			3 - Detaliile tehnicii sportive.	3.Pași neuniformi în timpul efectuării elanului, rularea pe spate după aterizare etc.				
7.	7	Răspunsul elevului va conține obligatoriu denumirea tipului de stres (acut sau cronic), succint, identificând: cauza apariției, impactul stresului și soluții întreprinse (care pot fi foarte diverse).		7	7	Punctajul se va acorda diferențiat în dependență de corectitudinea și amplitudinea răspunsului.		
8.	4	1-Beneficiul fiziologic – elimină, prin transpirație intensă, substanțele toxice acumulate în organism.		8.1	2	2 puncte pentru fiecare răspuns corect.		
		2-Beneficiul psihologic – confortul psihoemoțional pozitiv obținut în urma frecventării saunei.		8.2	2			
9.	5		9.1.Simbolul plasat în test este emblema Comitetului Național Olimpic și Sportiv (CNOS) 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. <i>Autor – Ambrosi Nicolai.</i>		9.1	4	4 puncte pentru răspuns amplu și corect referitor la simbolul olimpic național.	
			9.2. c – haltere.		9.2	1	1 punct pentru răspunsul corect.	

10.	4	<p>-Tehnica executării testului. Pe sol se marchează 2 linii palele la o distanță de 10 m una de la alta. La prima linie, linia de start, se pun 2 obiecte mici. Executantul stînd în poziția „Startul înalt” la prima linie, la semnalul profesorului, ia un obiect și deplasîndu-se (alergînd cu maximă viteză) îl pune pe linia a doua. Întorcîndu-se după al doilea obiect îl ia , parcurge cursa a treia și finalizînd îl pune pe linie lîngă primul obiect.</p> <p>-Regulile efectuării testului.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevul nu va depăși linia de start. 2. Categorie se interzice aruncarea obiectului. 3. Cronometrul se deschide concomitent cu semnalul profesorului și se închiude cînd executantul finalizînd a treia cursă pune al doilea obiect pe linie lîngă primul. <p>- Calitățile motrice evaluate: viteza și îndemnarea (coordonarea mișcărilor).</p>	10	4	Punctajul se va acorda diferențiat în dependență de corectitudinea și amplitudinea răspunsului.
11.	4	<p>11.1. Poziția mâinilor: corect este - mâinile încrucișate la piept și nu după cap.</p> <p>11.2. ...parcurea diatanței cât mai mare în alergare, timp de 12 min., ...calitatea motrice - rezistența, ...alternarea alergării cu mersul.</p>	11.1	1	1 punct pentru răspunsul corect la itemul 11.1 și 3 puncte pentru răspunsul corect la itemul 11.2.
			11.2	3	
12.	6	<p>12.1. SPORT – activitate motrice și competițională desfășurată în scopul obținerii performanțelor.</p> <p>12.2. Răspunsurile elevului va indica importanța culturii fizice cu referire la dezvoltarea multilaterală a omului, fortificarea/menținerea sănătății acestuia, cât și influența acestui fenomen asupra societății.</p>	12.1	2	2 puncte pentru definirea corectă a noțiunii sport și 4 puncte pentru răspunsul corect la itemul 12.2.
			12.2	4	
13.	5	Conținutul eseului va reflecta impactul practicării sportului din punct de vedere asanativ, dezvoltativ, educativ etc.	13	5	Punctajul se va acorda diferențiat în dependență de corectitudinea și amplitudinea răspunsului.
14.	3	Răspunsurile pot fi diferite și vor cuprinde trei aspecte, acestea corelând cu tipurile de pregătire a sportivului.	14	3	Punctajul se va acorda diferențiat în dependență de corectitudinea și amplitudinea răspunsului.
15.	3	Definiție. Cultura fizică recreativă 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.	15	3	3 puncte pentru definirea corectă a noțiunii - Cultura fizică recreativă.
16.	4	1 – F 2 – F 3 – F 4 - F	16	4	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.
TOTAL	100		TOTAL	100	