



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,
sesiune suplimentară, 2023
Pregătirea sportivă

Nr. itemului	Punctaj total	Răspunsuri corecte	Specificări și indicații		
			Codul itemului	Punctaj	Specificarea punctajului
1.	27	a) ...starea sănătății fizice, care reflectă gradul dezvoltării/prgătirii fizice și funcționale a acestuia.	1.1. a)	2	2 puncte pentru identificarea corectă a răspunsului.
		b) ...omul trăiește și muncește în diverse condiții nefavorabile ale mediului înconjurător (temperaturi scăzute și ridicate, radiație solară, umiditate redusă și sporită a aerului etc.), care pot fi depășite mai ușor datorită bunei condiții fizice a acestuia.	1.1. b)	4	4 puncte pentru răspuns corect și plenar.
		Condiția fizică asigură activitatea profesională a omului desfășurată în diverse condiții ale mediului înconjurător, influențând capacitatea de muncă a acestuia.	1.2.	3	3 puncte dacă răspunsul elevului va corela cu ideea răspunsului din barem.
		... exercițiul fizic.	1.3.	2	2 puncte pentru răspuns corect.
		1-Rezistența musculară. 2-Rezistența cardiovasculară. 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.	1.4.	6	1 punct pentru denumirea corectă a fiecărui tip de rezistență. De la 4 la 0 puncte se va acorda pentru caracterizarea corectă a tipului (selectat) de rezistență.
		Vigoarea corpului - capacitatea omului de a funcționa pe o perioadă lungă fără ca oboseala să se instaleze. Este rezultatul rezistenței cardiovasculare și musculare.	1.5.	3	3 puncte pentru răspuns corect.
		Relația dintre condiția fizică și sănătatea fizică a omului constă în gradul dezvoltării fizicului și funcționalitatea organismului acestuia.	1.6.	3	3 puncte pentru răspuns corect și plenar.
		Principiul reversibilității. Condiția fizică este reversibilă. Prin exersarea intensă a corpului, condiția fizică se îmbunătățește și invers: exersarea întreruptă, îndeosebi de durată lungă, conduce la pierderea condiției fizice.	1.7.	4	4 puncte dacă răspunsul elevului va corela cu ideea răspunsului din barem.

2.	10	<p>Algoritmul consilierii conține următoarele elemente:</p> <p>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.</p> <p>2 - Familiarizarea cu formula Kervonen: <i>P. med. ind. antr. = (220-V-P.r.) x 0,6+P.r.</i></p> <p>3 - Aplicarea formulei Kervonen solicită cunoașterea vârstei omului (V) și a pulsului măsurat, în stare de repaos, timp de 1 min (P.r.).</p> <p>4 - Introducerea <i>indicilor personali</i> în formulă.</p> <p>5 - Calcularea <i>P. med. ind. antr.</i></p>	2	10	2 puncte pentru fiecare răspuns plener, logic formulat și expus.
3.	4	<p>1. Principiul specificației.</p> <p>2. Principiul suprasolicitării.</p> <p>3. Principiul progresiei.</p> <p>4. Principiul reversibilității.</p>	3	4	1 punct pentru denumirea corectă a fiecărui principiu.
4.	6	<p>1. Componentele modului de viață sănătos (MVS) vizează importante aspecte refritoare la sănătatea omului contemporan.</p> <p>2. Respectarea strictă a cerințelor și recomandărilor care rezultă din componentele MVS contribuie la sporirea longevității umane.</p>	4	6	6 puncte pentru răspunsuri corecte și complete.
5.	10	<p>Formula Ruffie-Dixon (NCEF)</p> $NCEF = (P_2 - P_1) + (P_3 - P_1)/10$	5.1.	4	4 puncte pentru identificarea corectă a semnelor.
		<p>Semnificația semnelor din formulă:</p> <p>NCEF – nivelul capacității de efort fizic</p> <p>1-P₁-pulsul, măsurat în stare de repaos, timp de 1 min.</p> <p>2-P₂-pulsul măsurat în primele 15 sec. ale primului minut de odihnă după efortul fizic realizat.</p> <p>3-P₃-pulsul măsurat în ultimele 15 sec. ale primului minut de odihnă după efortul fizic realizat.</p> <p>4-10-coeficient special.</p>	5.2.	5	1 punct pentru fiecare răspuns corect (conform baremului de corectare a răspunsurilor).
		<p>Prin formula Ruffie-Dixon determinăm nivelul dezvoltării capacității de efort fizic.</p>	5.3.	1	1 punct pentru răspuns corect
6.	4	<p>1 – F 2 – A 3 – F 4 – A</p>	6	4	1 punct pentru fiecare răspuns corect.
7.	4	<p>1. I=P (kg)/L (cm)=P (g)/L (cm)=</p> <p>2. Elevul va introduce în formulă indicii antropometrice personale, ulterior, efectuând calculul respective.</p>	7	4	Câte 2 puncte pentru: 1) identificarea formulei și 2) efectuarea corectă a calculului.
8.	4	<p>Destinarea testului Cooper – evaluarea diferențiată, în dependență de vârstă și gen, a gradului (din șase nivele stabilite) de dezvoltare a rezistenței generale.</p> <p>Conținutul testului Cooper constă în parcurgerea, în alergare, a unei distanțe cât mai mare timp de 12 min.</p> <p>Avantajele desfășurării testului – oferă posibilitate de a alterna alergarea cu mersul.</p>	8	4	2 puncte pentru răspunsul corect cu referire la destinația testului. Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect cu referire la conținutul și avantajele testului.

9.	5	<p>a) – alergare de suveică 3x10m; b) – ridicarea trunchiului din culcat dorsal; c) – săritura în lungime de pe loc; d) – aplecare înainte din stînd pe banca de gimnastică; e) -flotări (fete); - tracțiuni în brațe din atîrnat la bara fixă (băieți).</p>	9	5	Acordarea punctajului depinde de plenitatea și corectitudinea																			
10.	5	 <p>1-Larisa Popova 2-Canotaj academic. 3- Două medalii olimpice. 4-Una de aur și alta de argint.</p>	10	5	<p>1 punct pentru răspunsuri corecte la pct.1 - 3. 2 puncte pentru răspuns corect la pct.4.</p>																			
11.	4	<p>1-1991. 2- Nicolae Juravschi. 3-Natalia Valeeva și Nicolae Juravschi.</p>	11	4	<p>1 punct pentru răspunsuri corecte la pct.1 și 2. 2 puncte pentru răspuns corect la pct.3.</p>																			
12.	6	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Perioada (anii) participării</th> <th rowspan="3">Nr.total de participanți</th> <th colspan="4">Medalii olimpice obținute</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Total</th> <th colspan="3">Dintre care</th> </tr> <tr> <th>aur</th> <th>argint</th> <th>bronz</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			aur	argint	bronz	1960-2021	237	27	7	8	12	12	6	1 punct pentru fiecare răspuns corect.
Perioada (anii) participării	Nr.total de participanți	Medalii olimpice obținute																						
		Total			Dintre care																			
			aur	argint	bronz																			
1960-2021	237	27	7	8	12																			
13.	5	<p>Sporturile naționale sunt genurile de sport care au fost create de strămoșii neamului românesc și sunt specifice tradițiilor românești, care sunt răspândite și practicate mai mult pe teritoriul țării noastre. 1. Lupta națională “Trînta”, 2. Jocul sportiv “Oina”, 3. Aruncarea “Buzduganului”.</p>	13	5	2 puncte pentru tălmăcirea sintagmei „Sporturi naționale” și câte 1 punct pentru denumirea corectă a probelor sportive naționale.																			
14.	5	 <p>În imagine este Tudor Casapu, halterofil, campion olimpic.(Barselona, Spania,1992). Execelentul halterofil Tudor Casapu devine în anii: -1987-1990 – campion al ex-Uniunii Sovietice ; -1990 – campion mondial Budapesta, Ungaria .</p>	14	5	5 puncte pentru identificarea corectă a performanțelor sportive.																			
15.	1	-b.	15	1	1 punct pentru răspuns corect .																			
Total	100																							