

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 18 iulie 2024

Nr. itemului	Punctaj total	Răspunsuri corecte	Analiza structurală/Acordarea punctajului		
			Codul itemului	Punctaj	Specificarea punctajului
1.	3	Răspunsurile elevilor trebuie să reflecte ideea că activitatea motrice este principala componentă a activităților de antrenament referitoare la pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică etc. a sportivului.	1	3	<i>Punctajul se va acorda diferențiat în dependență de corectitudinea și amplitudinea răspunsului.</i>
2.	16	Algoritmul determinării nivelului capacității de efort fizic: 1- identificăm formula Ruffe-Dixon - $NCEF=(P2-P1)+(P3-P1)/10$. 2- măsurăm pulsul în stare de repaos, timp de 1 min. (P ₁) 3- efectuăm 30 genuflexiuni, timp de 45 sec. 4- măsurăm pulsul în primele 15 sec. ale primului minut de odihnă după efortul fizic realizat (P ₂). 5- măsurăm pulsul în ultimele 15 sec. ale primului minut de odihnă după efortul fizic realizat (P ₃). 6- calculăm numărul pulsațiilor timp de 1 min (după efortul fizic efectuat), indicii pulsometrici măsoarați în 15 sec. (pentru semnele P ₂ și P ₃) înmulțind cu numărul 4. 7- introducem indicii pulsometrici finali în formulă. 8- efectuăm calculul corespunzător. 9- raportăm indicile final calculat la indicii standard care, finalmente, indică nivelul capacității de efort fizic. 10- extragem concluzie cu caracter de constatare. 11- elaborăm o concluzie-recomandare în scopul ameliorării capacității de efort fizic.	2	16	<i>Câte 1 punct pentru răspunsurile la pct.1,2,3,7,8,9.</i> <i>Câte 2 puncte pentru răspunsurile la pct.4,5,6,,10,11.</i>

3.	4	<p>a - Cultura fizică recreativă, ... b - odihna activă a omului, ... c - intermediul practicării exercițiului fizic, sportului pentru sănătate, ... d - forțelor consumate...</p>	3	4	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns formulat corect (conform baremului).
4.	5	<p>Răspunsurile elevului vor reflecta rolul cunoștințelor speciale sub 5 aspecte diferite, acestea contribuind la:</p> <p>1 – învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor acțiuni motrice tehnico-tactice; 2 – respectarea regulilor competiționale; 3 – evitarea traumatismului sportiv; 4 - asigurarea direcționată, în timpul antrenamentelor independente, a impactului asanativ, dezvoltativ, formativ etc al sportului practicat; 5 – îmbogățirea vocabularului sportiv.</p>	4	5	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns formulat corect de către elev.
5.	5	<p>5.1. Buna condiție fizică a omului îi permite acestuia să-și îndeplinească eficient obligațiile sale profesionale în diverse condiții <i>nefavorabile ale mediului înconjurător</i>.</p> <p>5.2. În răspunsurile elevului trebuie să se regăsească 3 exemple din șirul acestora: 1-temperaturi ridicate; 2-temperaturi scăzute; 3-umeditatea aerului sportiv; 4-radiație solară; 5-bacterii și viruși existenți în mediul înconjurător.</p>	5.1	2	2 puncte pentru tratarea relevantă a rolului condiției fizice în depășirea condițiilor nefavorabile ale mediului înconjurător.
			5.2	3	Câte 1 punct pentru exemplificarea a 3 situații caracteristice condițiilor nefavorabile ale mediului înconjurător.
6.	6	<p>6.1. Esența - conține mai multe tipuri de pregătire a sportivului. Importanța - constă în pregătirea multilaterală a sportivului, fapt ce asigură succesul competițional.</p> <p>6.2. În răspunsurile elevului trebuie să se regăsească 2 tipuri de pregătire din șirul exemplurilor ce reflectă conținutul pregătirii integrale a sportivului: pregătirea fizică specială, tehnică, tactică, psihologică, teoretică, morală, intelectuală.</p>	6.1	4	Câte 2 puncte pentru răspunsurile cu referire la: -esența condiției fizice; - importanța condiției fizice; - identificarea a 2 tipuri semnificative de pregătire în contextul pregătirii integrale a sportivului.
			6.2	2	
7.	4	<p>1-În situația descrisă, pentru persoana respectivă, dozarea efortului fizic trebuie micșorată, aplicând formula Kervonen în scopul determinării Pulsului minimal individual de antrenament (P. min. ind. antr.).</p> <p>2- Identificarea/și aplicarea formulei respective, efectuarea calculului. P. min.ind. antr.=P. med. ind. antr.-12 =145-12 =133contractții cardiace/1 min.</p>	7/1	1	1 punct pentru analiza situației și identificarea soluției.
			7/2	3	3puncte pentru identificarea și aplicarea corectă a formulei respective.

8.	8	8.1.	<p>Condiția fizică a omului</p>	8.1	4	Câte 1 punct pentru fiecare factor identificat.
		8.2.	Cel mai prioritar factor dintre cei vazați în pct. 8.1 este - exercițiul fizic .	8.2	1	1 punct pentru factorul prioritar identificat.
		8.3.	Argumentarea factorului prioritar identificat: exercițiul fizic contribuie la dezvoltarea principalelor componente ale condiției fizice - forța musculară, rezistența cardio-vasculară, rezistența musculară, elasticitate musculară, mobilitatea articulară, rapiditatea mișcărilor.	8.3	3	3 puncte pentru răspunsul argumentat care corespunde cu răspunsul din barem.
9.	9	<p>Componentele modului de viață sănătos:</p> <p>1... alimentație sănătoasă. 2... activitate fizică/motrice. 3... călirea organismului. 4... condițiile igienice de muncă și trai. 5... evitarea viciilor.</p>	9	9	Câte 3 puncte pentru fiecare răspuns relevant, formulat logic, convingător în care se vor regăsi denumirile a 3 componente a modului de viață sănătos.	
10.	3	Cultură fizică recreativă (CFR) – reprezintă odihna activă a omului, axată pe utilizarea mijloacelor culturii fizice/educației fizice, realizată în scopul recreerii fizice și psihice a omului.	10	3	3 puncte dacă răspunsul elevului va demonstra: a) ce reprezintă CFR; b) ce elemente de bază conține; c) ce scop urmărește.	
11.	11	1-F; 2-F; 3-F; 4-A; 5-A; 6-A; 7-F; 8-A; 9-F; 10-F; 11-F.	11	11	Câte 1 punct pentru fiecare răspuns corect.	
12.	10	Rezumatul elevului, ca conținut, va corespunde solicitărilor expuse în itemul respectiv care, finalmente, ar demonstra dezvoltarea competențelor analitice al acestuia.	12	10	1 punct pentru identificarea originală a titlului rezumatului. Notă. Acordarea altor 9 puncte depinde de numărul și calitatea (relevanța și logica) enunțurilor expuse.	
13.	3	Citatul latin: “Citius, Altius, Fortius” – reprezintă aspirațiile omului pentru perfecțiune - spirituală și fizică, pentru dezvoltare armonioasă, pentru adevărata frumusețe.	13	3	3 puncte în cazul când răspunsul elevului corespunde cu ideea formulată în barem.	

14.	4	14.1. Definiția noțiunii: ” Forța musculară ” – este capacitatea omului de a învinge factorii interni și externi prin intermediul contracțiilor musculare.	14.1	2	<i>2 puncte dacă definiția expusă de elev corespunde cu definiția din barem.</i>
		14.2. Exemple de exerciții fizice pentru dezvoltarea: a) forței dinamice – orice exercițiu fizic efectuat în mișcare; b) forței statice - orice exercițiu fizic efectuat în lipsa mișcării.	14.2	2	<i>Câte 1 punct pentru fiecare exemplu corect formulat.</i>
15.	6	... ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.	15	1	<i>1 punct pentru denumirea corectă a testului motrice.</i>
		a-tehnica efectuării testului - din poziția culcat dorsal mâinile la umeri, încrucișate și fixate la piept, picioarele împreună semindoite și fixate de glezne de un elev, ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.	15-a)	2	<i>2 puncte pentru corectitudinea descrierii tehnicii efectuării testului.</i>
		b - ... dacă 2 reguli expuse de elev se regăsesc printre următoarele: 1- Elevul începe și finalizează testul la semnalele profesorului. 2- Executantul finalizează ridicarea trunchiului atingând cu antebrațele (fixate la piept) femurul picioarelor. 3- Revenind în poziția culcat dorsal, elevul va atinge cu omoplații salteaua.	15-b)	2	<i>Câte 1 punct pentru fiecare regulă corect identificată.</i>
		c - calitățile motrice evaluate – forța-viteza-rezistența.	15-c)	1	<i>1 punct pentru identificarea corectă a calităților motrice evaluate prin testul motrice vizat.</i>
16.	3	Imaginea respectivă reprezintă simbolul principal al Jocurilor Olimpice. Inelele, întrepătrunse între ele, reprezintă unirea celor cinci continente și întâlnirea sportivilor din întreaga lume la Jocurile Olimpice. Fiecare dintre acestea are o culoare diferită și are drept corespondent un continent: albastru - Europa, negru - Africa, galben – Asia, roșu – America, verde – Australia și Oceania.	16	3	<i>3 puncte în cazul când răspunsul elevului corespunde cu ideea formulată în barem.</i>
Total	100				