

OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ
 Ediția 2024 24-26 mai 2024

BAREMUL DE CORECTARE

a testului de cunoștințe/ și competențe cognitive rezolvat de către elevii-finaliști (clasa a XII-a)

Codul itemul ui	Pun - ctaj	Specificarea punctajului	R ă s p n s u r i
I. Cunoașterea și aplicarea terminologiei sportive.			
1.1.	4	2 puncte pentru fiecă-răspuns corect.	<p>a – Din poziția culcat dorsal mâinile la umeri, încrucișate și fixate la piept, picioarele împreună semindoite și fixate de glezne de un elev.</p> <p>b - răspunsul elevului va corela cu genul la care aparține Băieți - din poziția atârnat, apucat de sus, la bara fixă înaltă.</p> <p>Fete - din poziția sprijin culcat, mâinile pe muchia băncii de gimnastică.</p>
1.2.	4	1 punct pentru fiecare răspuns corect	...Gata, ...jos,...100m, ...Atletism.
Total	8		
2. Cunoașterea și interpretarea noțiunilor, definițiilor etc. domeniului culturii fizice (educației fizice, sportului, culturii fizice recreative)			
2.1.	3	3 puncte pentru expunerea completă și corectă a definiției.	Definiție. <i>Cultura fizică recreativă</i> 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.
2.2.	5	2/și respectiv 3 puncte pentru expunerea corectă a răspunsurilor respective.	<p>Esența - Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea că condiția fizică a omului reflectă gradul dezvoltării/ pregătirii fizice și funcționale ale acestuia.</p> <p>Importanța - Condiția fizică asigură eficiența activității profesionale a omului, desfășurată în diverse condiții ale mediului înconjurător.</p>
2.3.	3	2 puncte pentru răspunsul amplu cu referire la esența competiției sportive. 1 punct pentru răspunsul corect referitor la denumirea actului.	<p>Competiție sportivă – <i>esența</i>, activitate competitivă, axată pe concurența participanților, care determină clasamentul acestora în baza performanțelor demonstrate.</p> <p>Denumirea documentului/actului – Regulament competițional.</p>
2.4.	7	2 puncte pentru răspunsul amplu cu referire la obiectivul prioritar și câte 1 punct pentru fiecare restul răspunsurilor.	...trei, ...pregătitoare, ...de bază, ...finală, ...pregătirea morfofuncțională a organismului către efort fizic sportiv care urmează a fi înfruntat în etapa a doua a lecției, ...traumatismului.
2.5.	2	2 puncte pentru răspunsul care va conține cuvintele cheie: motrice, competițională, performanțe.	SPORT – activitate motrice și competițională desfășurată în scopul obținerii performanțelor.
Total	20		

3. Argumentarea beneficiilor practicării exercițiilor fizice.

3.	4	2 puncte pentru fieca-re răspuns corect.	<p>Răspunsuri relevante.</p> <p>1. Practicarea exercițiilor de gimnastică contribuie la fortificarea sistemului nervos, muscular, cardio-vascular, respirator etc.</p> <p>2. Varietatea exercițiilor executate cu și fără obiecte, la aparatele de gimnastică contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă a elevului.</p> <p>Notă. Pot fi acceptate și alte răspunsuri care vor fi evaluate corespunzător.</p>
Total	4		

4. Cunoașterea mișcării olimpice naționale.

4.1.	4	1 punct pentru fie-care răspuns corect.	1-A 2-A 3-F 4-A
4.2.	4	3 puncte pentru descrierea amplă a simbolului olimpic național. 1 punct pentru identificarea corectă a autorului siglei CNOS.	<p>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.</p> <p>Autor – Ambrosi Nicolai.</p>
4.3.	3	1 punct pentru fiecare răspuns corect identificat.	Dacă elevul a identificat probele de sport: caiac-canoie, box, polo pe apă.
4.4.	30	1 punct pentru fiecare răspuns corect identificat.	<p>... 1960, ...1994,... 14,... 237,...21, ...27, ...7, ...8, ...12, ...2 (Nicolae Juravschi și Natalia Valeeva), ...3 (Larisa Popova, Iurii Bașcatov, Serghei Marcoci), ... Nicolae Juravshi, ...3. ...2 de aur, ...1 de argint, ...argint, Gusman Cosanov,...1960, ...Atletism,</p> <p>...2021, ...Tochio,...Japonia, ... Serghei Tarnovschi, ...bronz,...caiac-canoie.</p> <p>...a XXXIII-a,...2024,...Paris, ..Franța.</p>
Total	41		

5. Comentarea argumentată a relației dintre activitățile motrice și longivitatea omului.

5.1.	3	1 punct pentru fiecare răspuns corect identificat.	<ul style="list-style-type: none"> - <i>om longeviv</i> – omul, vârsta căruia depășește cu mult media de viață normală. - <i>vârsta omului longeviv</i> – de la 90 ani, - <i>factorul de bază favorizator</i> – modul de viață sănătos.
5.2.	4	4 puncte pentru răspuns amplu și corect.	Răspunsul elevului va reflecta impactul benefic al diverselor activități motrice/sportive în scopul optimizării funcționalității organismului uman.
Total	7		

6. Analiza/generalizarea diferitor aspecte referitoare la condiția fizică a omului.

6.1.	1	1 punct pentru orice răspuns .	Elevul va încercui o singură literă.
------	---	--------------------------------	--------------------------------------

6.2.	3	3 puncte dacă răs-punsul elevului cores-punde cu răs-punsul din barem.	Argument - exercițiul fizic contribuie la dezvoltarea principalelor componente ale condiției fizice: forța musculară, rezistența cardiovasculară, rezistența musculară, elasticitate musculară, mobilitatea articulară, rapiditatea mișcărilor.
6.3.	4	2 puncte pentru fieca-re răs-puns, dacă aces-tea corespund cu răs-punsurile din barem.	Caracterizarea tipurilor de rezistență. 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.
6.4.	5	1 punct pentru fiecare răs-puns corect identificat.	Dacă elevul a identificat 5 tipuri de specialiști din șirul următor: 1-militar, 2-polițist, 3-pompier, 4-artist-dansator, 5-salvator, 6-antrenor sportiv, 7-profesor de educație fizică, 8-sportiv-profesional.
Total	13		

7. Identificarea soluției eficiente în scopul dozării raționale a intensității efortului fizic.

7.	7	3 puncte pentru identificarea corectă a formulei. 1 punct pentru plasa-rea corectă a indicilor în formulă. 3 puncte pentru corectitudinea calcului.	Algoritmul răspunsului. Elevul: 1 - va aplica formula Kervonen, care determină posibilitățile funcționale optime ale organismului de a înfrunta efort fizic fără a dăuna sănătății omului. 2 - va identifica formula Kervonen în scopul determinării Pulsului mediu individual de antrenament $P. \text{ med. ind. antr.} = (220 - V - P.r.) \times 0,6 + P.r.$, va introduce corect indicii respectivi in formulă – $(220 - 19 - 95) \times 0,6 + 95$ și va efectua, consecvent, calculul $106 \times 0,6 + 95 = 63,6 + 95 = 158,6$ pulsații/1 min.
-----------	----------	--	--

Total	7
Total general	100