

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 03 aprilie 2023

Nr. ite- mu- lui	Punctaj total	R ă s p u n s u r i c o r e c t e	Analiza structurală		
			Codul ite- mu- lui	puncte	Specificarea punctajului
1.	12	Elevul va identifica patru componente ale modul de viață sănătos (MSV) din următoarele cinci: alimentație rațională; activitate motrice; călirea organismului; condiții sanitaro-igienice de muncă și trai; evitarea viciilor. Componenta înrudită cu cultura fizică - activitate motrice.	1.1.	5	1 punct pentru: -fiecare componentă identificată; - identificarea noțiunii “activitate motrice”.
		Calitatea vieții omului contemporan poate fi asigurată dacă acesta va respecta principiile, cerințele și normele sanitaro-igienice, parte ale modului de viață sănătos.	1.2.	2	2 puncte dacă răspunsul elevului va corela cu ideea răspunsului din barem.
		Componenta identificată de elev trebuie să se regăsească în lista reflectată la pct.1.1. Explicarea motivului de către elev cu referire la nerespectarea componentei MVS identificate trebuie să fie relevant și formulat explicit.	1.3.	3	1 punct – identificarea corectă a componentei. 2 puncte și mai puțin în dependență de relevanța răspunsului.
		Respectarea conștiință a modul de viață sănătos asigură longevitatea omului.	1.4.	2	2 puncte pentru răspunsul corect.
2.	8	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea că condiția fizică a omului reflectă gradul dezvoltării/pregătirii fizice și funcționale ale corpului/organismului acestuia.	2.1.	2	2 puncte pentru răspunsul plenar, logic construit, formulat și expus.
		Factorul pozitiv – execițiul fizic. Factorul negativ – consumul de droguri.	2.2.	2	1 punct pentru fiecare răspuns corect.
		-Execițiul fizic utilizat sistematic, indiferent de vârstă, contribuie la consolidarea/menținerea condiției fizice a omului. -Consumul de droguri (alcoolul, tutunul etc.) conțin compuși chimici care afectează distructiv condiția fizică, starea de sănătate a omului.	2.3.	2	1 punct pentru fiecare răspuns corect.
		2- principiul suprasolicitării; 3-principiul reversibilității.	2.4.	2	1 punct pentru fiecare raspuns corect.
3.	3	Imaginea reflectă măsura dezvoltării mobilității articulațiilor, fapt ce caracterizează gradul foarte înalt de dezvoltare a flexibilității/supleței, componentă a condiției fizice.		3	Punctajul se va acorda în dependență de profunzimea și corectitudinea răspunsului.
4.	7	Algoritmul consilierii conține următoarele acțiuni: 1 - Se aplica formula Kervonen , prin care se determină Pulsul mediu individual de antrenament (P.med.ind.antr.) , indice ce corespunde (la momentul măsurării) posibilităților funcționale ale organismului persoanei de a înfrunta efort fizic de intensitate optimă. 2 - Familiarizarea cu formula Kervonen:		7	2 puncte pentru răspunsurile corecte la punctul 1 și 5. 1punct pentru fiecare răspuns corect la punctul 2,3,4.

		<p><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></p>													
5.	5	<p><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.</p>	5.1.	4	<p>4 puncte pentru definierea plenară și corectă a noțiunii. Notă: pentru alt răspuns, elevul va fi apreciat cu punctaj în descreștere.</p>										
		<p><i>Expresia-cheie prioritară</i> - recuperării forțelor consumate.</p>	5.2.	1	<p>1 punct pentru identificarea răspunsului corect.</p>										
6.	3	<p>1-F 2-F 3-F</p>		3	<p>1 punct pentru fiecare răspuns corect.</p>										
7.	3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esența testului Cooper <i>constă în parcurgerea, în alergare, a unei distanțe cât mai mare timp de 12 min.</i> ➤ Avantajul testului – <i>oferă posibilitate de a alterna alergarea cu mersul.</i> ➤ <i>...rezistenței/ pregătirii fizice generale.</i> 		3	<p>1 punct pentru fiecare răspuns corect, conform baremului de corectare.</p>										
8.	15	<p><i>Tehnica sportivă</i> reprezintă cel mai rațional procedeu de executare a exercițiului fizic.</p>	8.1.	2	<p>2 puncte pentru răspunsul corect.</p>										
		<p>- <i>Tehnica efectuării testului</i> - din poziția stând, picioarele împreună, pe banca de gimnastică (h = 20 cm.), lent, aplecare înainte, mâinile aranjate "săgeată", lunecă pe rigla gradată. - <i>Calitatea mortice evaluată</i> - suplețea. - <i>Regulile executării testului.</i> Răspunsul elevului va conține două reguli din următoarele: 1. Nu se admite, în timpul aplecării, îndoirea picioarelor. 2. Aplicarea înainte se efectuează lent, excluzând inerția mișcării. 3. Aplecarea finalizează în poziție statică, menținută timp de trei sec.</p>	8.2.	5	<p>2 puncte pentru răspunsurile corecte referitoare la: - <i>tehnica efectuării testului;</i> - <i>regulile executării testului;</i> 1 punct pentru răspunsul corect cu referire la calitatea motrice evaluate.</p>										
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>COMPONENTELE</th> <th>Denumirea componentelor</th> <th>Esența componentelor structurale</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">STRUCTURALE</td> <td><i>1. Bazele tehnicii</i></td> <td>Totalitatea elementelor care se conțin în acțiunea motrice.</td> </tr> <tr> <td><i>2. Veriga principală a tehnicii</i></td> <td>Elementul principal fără de care acțiunea motrice nu poate fi efectuată.</td> </tr> <tr> <td><i>3. Detaliile tehnicii</i></td> <td>Abateri nesemnificative de la modelul tehnicii sportive, care nu încurcă executarea integrală a acțiunii motrice.</td> </tr> </tbody> </table>	COMPONENTELE	Denumirea componentelor	Esența componentelor structurale	STRUCTURALE	<i>1. Bazele tehnicii</i>	Totalitatea elementelor care se conțin în acțiunea motrice.	<i>2. Veriga principală a tehnicii</i>	Elementul principal fără de care acțiunea motrice nu poate fi efectuată.	<i>3. Detaliile tehnicii</i>	Abateri nesemnificative de la modelul tehnicii sportive, care nu încurcă executarea integrală a acțiunii motrice.	8.3.	6	<p>2 puncte pentru fiecare răspuns corect, referitor la esența componentelor structurale ale tehnicii sportive. Notă: pentru alte răspunsuri, în dependență de profunzimea și corectitudinea acestora, elevul va fi apreciat cu punctaj în descreștere.</p>
COMPONENTELE	Denumirea componentelor	Esența componentelor structurale													
STRUCTURALE	<i>1. Bazele tehnicii</i>	Totalitatea elementelor care se conțin în acțiunea motrice.													
	<i>2. Veriga principală a tehnicii</i>	Elementul principal fără de care acțiunea motrice nu poate fi efectuată.													
	<i>3. Detaliile tehnicii</i>	Abateri nesemnificative de la modelul tehnicii sportive, care nu încurcă executarea integrală a acțiunii motrice.													

		1.Nivelul înalt de dezvoltare al calităților motrice speciale. 2.Autocontrolul conștient în timpul executării acțiunilor tehnico-tactice etc.	8.4.	2	1 punct pentru fiecare răspuns corect.												
9.	5	Alimentația rațională asigură organismul uman cu substanțele nutritive necesare întru obținerea bunei condiții fizice.	9.1.	2	2 puncte pentru răspunsul corect.												
		Raportul celor trei componente de bază ale rației alimentare alcătuiește: 55% de carbohidrați, 30% de grăsimi, 15% de proteine.	9.2.	3	1 punct pentru fiecare componentă corect identificată.												
10	10	Tipuri de pregătire: teoretică, fizică, tehnică, tactică, psihologică, intelectuală, morală.	10.1.	2	2 puncte dacă răspunsul va conține 7 tipuri de pregătire a sportivului.												
		Mijlocul de bază al antrenamentului sportiv este considerat – <i>exercițiul fizic</i> . <i>Argumentare</i> – fiindcă prin intermediul exercițiului fizic realizăm multiple obiective referitoare la pregătirea integrală a sportivului.	10.2.	2	1 punct pentru fiecare răspuns corect.												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Etapele lecției de antrenament</th> <th>Obiectivul prioritar</th> <th>Finalitatea realizării obiectivelor prioritare</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Etapa 1 Pregătitoare</td> <td><i>Pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament.</i></td> <td>Sistemele organismului sunt pregătite optimal pentru înfruntarea efortului fizic.</td> </tr> <tr> <td>Etapa 2 Fundamentală</td> <td><i>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i></td> <td>Calitatea exercitării materialului practic. Exersare tehnică corectă, fără greșeli, traume sportive.</td> </tr> <tr> <td>Etapa 3 Finală</td> <td><i>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i></td> <td>Revenirea organismului, aproximativ, la starea fiziologică inițială.</td> </tr> </tbody> </table>	Etapele lecției de antrenament	Obiectivul prioritar	Finalitatea realizării obiectivelor prioritare	Etapa 1 Pregătitoare	<i>Pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament.</i>	Sistemele organismului sunt pregătite optimal pentru înfruntarea efortului fizic.	Etapa 2 Fundamentală	<i>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i>	Calitatea exercitării materialului practic. Exersare tehnică corectă, fără greșeli, traume sportive.	Etapa 3 Finală	<i>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i>	Revenirea organismului, aproximativ, la starea fiziologică inițială.	10.3.	6	1 punct pentru fiecare răspuns corect (dacă acestea corespund răspunsurilor din barem). Notă: pentru alte răspunsuri, în dependență de profunzimea și corectitudinea acestora, elevul va fi apreciat cu punctaj în descreștere.
		Etapele lecției de antrenament	Obiectivul prioritar	Finalitatea realizării obiectivelor prioritare													
Etapa 1 Pregătitoare	<i>Pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sportiv, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament.</i>	Sistemele organismului sunt pregătite optimal pentru înfruntarea efortului fizic.															
Etapa 2 Fundamentală	<i>Învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice.</i>	Calitatea exercitării materialului practic. Exersare tehnică corectă, fără greșeli, traume sportive.															
Etapa 3 Finală	<i>Liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.</i>	Revenirea organismului, aproximativ, la starea fiziologică inițială.															
11.	2	Drapelul Olimpic cuprinde simbolul și semnificația celor cinci cercuri 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.		2	2 puncte pentru răspunsul corect sau 1 punct pentru răspuns incomplet (50%).												
12.	8	- 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		8	2 puncte pentru plenitatea și corectitudinea răspunsului cu referire la simbolul olimpic național.												

		<p>pentru independență, pace și prosperitate, reunite sub flamura tricolorului.</p> <p>- Participarea și performanțele (obținerea medaliilor olimpice) sportivilor moldoveni la edițiile Jocurilor Olimpice de vară.</p> <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">T o t a l</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				T o t a l	Dintre care			aur	argint	bronz	1960-2021	237	27	7	8	12		<p>1 punct pentru fiecare răspuns corect (dacă acestea corespund răspunsurilor din tabelul reflectat în barem).</p>
Perioada (anii) participării	Nr.total de participanți	Medalii olimpice obținute																					
		T o t a l			Dintre care																		
			aur	argint	bronz																		
1960-2021	237	27	7	8	12																		
13.	10	<p>- Elevul trebuia să completeze tabelul în modul următor:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nr. crt.</th> <th>Numele, prenumele sportivilor</th> <th>Proba sportivă</th> <th>Valoarea medaliilor</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1.</td> <td rowspan="2">Juravski Nicolae</td> <td rowspan="2">Caiac-canoie</td> <td>-aur</td> </tr> <tr> <td>-aur</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">2.</td> <td rowspan="2">Valeeva Natalia</td> <td rowspan="2">Tir cu arcul</td> <td>-bronz</td> </tr> <tr> <td>-bronz</td> </tr> </tbody> </table> <p>- Comitetul Național Olimpic al Republicii Moldova a fost creat în anul - 1991, primul Președinte fiind – Josanu Efim.</p>	Nr. crt.	Numele, prenumele sportivilor	Proba sportivă	Valoarea medaliilor	1.	Juravski Nicolae	Caiac-canoie	-aur	-aur	2.	Valeeva Natalia	Tir cu arcul	-bronz	-bronz	13.1.	8	<p>1 punct pentru fiecare răspuns corect, conform baremului de corectare.</p>				
Nr. crt.	Numele, prenumele sportivilor	Proba sportivă	Valoarea medaliilor																				
1.	Juravski Nicolae	Caiac-canoie	-aur																				
			-aur																				
2.	Valeeva Natalia	Tir cu arcul	-bronz																				
			-bronz																				
		<p>- Comitetul Național Olimpic al Republicii Moldova a fost creat în anul - 1991, primul Președinte fiind – Josanu Efim.</p>	13.2.	2	<p>1 punct pentru fiecare răspuns corect.</p>																		
14.	6	<p>Formula Ruffe-Dixon (NCEF)</p> $NCEF = (P_2 - P_1) + (P_3 - P_1) / 10$ <p>Semnificația semnelor din formulă: NCEF – nivelul capacității de efort fizic 1-P₁-pulsul, măsurat în stare de repaus, timp de 1min. 2-P₂-pulsul măsurat în primele 15 sec. ale primului minut de odihnă după efortul fizic realizat. 3-P₃-pulsul măsurat în ultimele 15 sec. ale primului minut de odihnă după efortul fizic realizat. 4-10-coeficient special.</p>	14.1.	1	<p>1 punct pentru identificarea corectă a formulei.</p>																		
		<p>Semnificația semnelor din formulă: NCEF – nivelul capacității de efort fizic 1-P₁-pulsul, măsurat în stare de repaus, timp de 1min. 2-P₂-pulsul măsurat în primele 15 sec. ale primului minut de odihnă după efortul fizic realizat. 3-P₃-pulsul măsurat în ultimele 15 sec. ale primului minut de odihnă după efortul fizic realizat. 4-10-coeficient special.</p>	14.2.	5	<p>1 punct pentru fiecare răspuns corect (conform baremului de corectare a răspunsurilor).</p>																		
15.	3	<p>$I = P(\text{kg})/L(\text{cm}) = P(\text{g})/L(\text{cm})$,</p> <p>în continuare elevul trebuie să introducă proprii indici antropometrici în formulă și să efectueze calculul respectiv.</p> <p>Concluzia va rezulta din indicii calculat raportat la indicii standard, totodată, ținându-se cont și de genul elevei/elevului.</p>		3	<p>1 punct pentru identificarea corectă a formulei cu referire la indexul Quetlet (I);</p> <p>1 punct pentru efectuarea corectă a calculului.</p> <p>1 punct pentru deducerea concluziei relevante.</p>																		
Total	100																						