

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

22 iulie 2020

Probă scrisă

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

PROFESORI

Varianta 3

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de 4 ore**

I. TÊTEL

(60 punct)

- 1. Văzsoljanak a vizsgalapra a következű követelményekre: 15 pont**
- a. Nevezzék meg azt a leckesűrűség típusát, amelyet a fizikai erő kifejtés intenzitásának és komplexitásának a változtatása határoz meg. 3 pont**
 - b. Határozzák meg a testgyakorlatot. 3 pont**
 - c. Nevezzenek meg a motrikus készségek kialakulásának a II. fázisában követett célkitűzések közül egyet. 3 pont**
 - d. Mutassanak be az erő kifejtés paraméterei közül egyet. 3 pont**
 - e. Nevezzenek meg egyet a sebességet feltételező tényezők közül. 3 pont**
- 2. A testnevelés órán, a körmunka módszere, az erő fejlesztésére sűrűn használt módszertani eljárás. 15 pont**
- a. Nevezzék meg az erő azon megnyilvánulási formáját, amelynek a fejlesztésére használják a fent említett módszertani eljárást. 2 pont**
 - b. Előítsenek meg három feltételt, amelynek meg kell felelniük a kiválasztott testgyakorlatoknak a körmunka - módszer keretén belül. 9 pont**
 - c. Nevezzék meg a körmunka alkalmazásának két lehetőségét (formáját) a gyakorlás módja szerint. 4 pont**
- 3. A testnevelés és sport lecke sűrűségének objektív értékelése, egy meghatározott számú alany felmérése által valósul meg. 15 pont**
- a. Határozzák meg a lecke sűrűséget. 3 pont**
 - b. Mutassák be a motrikus sűrűséget. 8 pont**
 - c. Nevezzenek meg két olyan intézkedést, amelyek az optimális leckesűrűség eléréséhez vezetnek. 4 pont**
- 4. A koordinációs kapacitások egyike a motrikus kapacitás alkotó elemeinek. 15 pont**
- a. Határozzák meg a koordinációs kapacitásokat. 4 pont**
 - b. Mutassák be a koordinációs kapacitások három megnyilvánulási formáját. 6 pont**
 - c. Soroljanak fel a koordinációs kapacitásokat feltételező tényezők közül ötöt. 5 pont**

II. TÊTEL

(30 pont)

- 1. Alkossanak egy lecketerv részt, egy tematikus láncszem részére, amely tartalmazza öt gyakorlatot a haladási sebesség fejlesztésére. Kövessék: 15 pont**
- a. a gyakorlatok leírását 5 pont**
 - b. az erő kifejtés adagolásának a leírását 5 pont**
 - c. a munkaalkazatok leírását. 5 pont**
- 2. Alkossanak egy öt gyakorlatból álló gyakorlatsorozatot, ugyanazon alakzatban, módszertanilag felsorolva a bakkon végrehajtott terpeszúgrás megtanítása érdekében. Minden gyakorlat leírásánál jelöljék meg: 15 pont**
- a. a motrikus cselekedetet 5 pont**
 - b. az erő kifejtés adagolását 5 pont**
 - c. a munkaalkazat leírását. 2 pont**
- Pontozzák a gyakorlatok módszertani felsorolását a szerkezeten belül. 3 pont**