

EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
18 iulie 2018

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Varianta 2

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

I TÊTEL

(60 punct)

- Vălaszoljaak a vizsgálapon a következô kérdésekre: **15 punct**
 - Nevezzenek meg a szervezet működési mutatói hármat. 3 pont
 - Határozzák meg a motrikus cselekedetet. 3 pont
 - Nevezzenek meg egy megyei szintű szervezetet a testnevelés és sport területén. 3 pont
 - Határozzák meg a sportversenyt. 3 pont
 - Mutassanak be egyet az állóképességet feltételező tényezôk közül. 3 pont
- A testgyakorlat a testnevelés és a sportedzés sajátos alapeszköze. **15 punct**
 - Határozzák meg a testgyakorlatot. 2 pont
 - Mutassák be a testgyakorlat tartalmát. 5 pont
 - Mutassák be a testgyakorlat formáját. 5 pont
 - Osztályozzák a testgyakorlatokat három kritérium szerint. 3 pont
- A testnevelés és sport lecke sűrűsége. **15 punct**
 - Határozzák meg a lecke sűrűsége. 3 pont
 - Mutassák be a pedagógiai sűrűsége. 8 pont
 - Nevezzenek meg két intézkedést, amelyek a lecke optimális sűrűségéhez vezetnek. 4 pont
- Az ügyesség (koordinációs képességek) a motrikus képességek egyik összetevője. **15 punct**
 - Határozzák meg az ügyességet. 4 pont
 - Mutassák be az ügyesség három megnyilvánulási formáját. 6 pont
 - Nevezzenek meg az ügyességet feltételező tényezôk közül ötöt. 5 pont

II TÊTEL

(30 punct)

- Alkossanak egy ôtgyakorlatos szerkezetet módszertanilag felsorolva ugyanazon alakzatban az állóképességi futás megtanítása érdekében. Minden gyakorlat leírásánál nevezék meg: **15 punct**
 - a motrikus cselekedetet; 5 pont
 - az erőkifejtés adagolását; 5 pont
 - az alakzatot. 2 pontPontozzák a gyakorlatok módszertani egymásutániségát a szerkezeten belül. 3 pont
- Alkossanak egy öt állómásból álló kört, ôttanulós csoportokkal az alsó végtagok erejének a fejlesztésére. Minden állómásnál követni fogják: **15 punct**
 - a gyakorlatok leírását 10 pont
 - az erőkifejtés adagolásának megjelölése 5 pont