

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
24 iulie 2024

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI

Varianta 2

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

I TÊTEL **(60 punct)**

1. Vărsoljanak a vizgalapra az alábbi követelményekre: **15 punct**
- a. Nevezék meg a motricitás alkotó elemeit (a motricitás szerkezete). 3 punct
- b. Határozzák meg az erőifejtés intenzitását. 3 punct
- c. Soroljanak fel a testnevelés és sport funkciói közül hármat. 3 punct
- d. Nevezék meg a testgyakorlat típusokat az izom összehúzódas jellege szerint osztályozva. 3 punct
- e. Nevezzenek meg egy lecke sűrűség típusat, amelyet a fizikai erőifejtés nagyságának váltakoztatása határoz meg a lecke teljes időtartalmával összefüggésben. 3 punct
2. A motrikus képességek az emberi szervezet velejárói, az erő egy alap motrikus képesség. **15 punct**
- a. Határozzák meg az erőt. 5 punct
- b. Osztályozzák az erőt az erőifejtésben résztvevő izomcsoportok szerint. 4 punct
- c. Nevezzenek meg három tényezőt, amelyek feltételezik az erő fejlesztését. 6 punct
3. A testnevelési tevékenység keretrendszere funkcionális jelleget biztosít és megteremti a célkitűzések megvalósításának a feltételeit és azok hatékonyságát. **15 punct**
- a. Nevezzenek meg három követelményt, amelyek meg kel feleljenek az alapos elsajátítás elvének. 9 punct
- b. Mutassanak be két követelményt melyek szükségesek a rendszeresség és folytonosság elvének alkalmazásakor. 6 punct
4. Az **A** oszlop tartalmazza a gyorsaság megnyilvánulási formáit, míg a **B** oszlop tartalmazza azok meghatározó jellemzőit. Írják le a vizgalapra a helyes összefüggést az **A** oszlop betűi és a **B** oszlop megfelelő számai között. **15 punct**

A

- a. végrehajtási gyorsaság
- b. gyorsulási gyorsaság
- c. reakció gyorsaság
- d. haladási gyorsaság
- e. ismétlési gyorsaság

B

1. az egyén azon képessége, hogy minél nagyobb távot minél rövidebb idő alatt tegyen meg
2. a külön végzet mozgások gyorsaságának nevezik
3. a gyorsaság maximális szintjének a megnyilvánulását jelenti a legrövidebb idő alatt
4. az inger megjelenése és a motrikus válasz közötti eltelt időt jelenti
5. az erő megnyilvánulását jelenti egy mozgás közben
6. a mozgások gyakoriságának is nevezik

II. TÊTEL **(30 punct)**

1. Alkossanak egy nyolc gyakorlatból álló sorozatot a harmonikus fizikai fejlődés érdekében hordozható sportszerekkel végrehajtva (választhatók), szabadon választott osztályban. Követni fogják: **18 punct**
- a. a gyakorlatok leírását; 8 punct
- b. az erőifejtés adagolását minden gyakorlatnál; 8 punct
- c. a gyakorlatok módszertani felsorolását a szerkezeten belül. 2 punct
2. Alkossanak egy öt gyakorlatból álló lecketerv részletet, ugyanazon munkaalkazatban, egy ugrás megtágítása érdekében (választható) mind atlétikai motrikus készség, szabadon választott osztályban. Követni fogják: **12 punct**
- a. a gyakorlatok leírását; 5 punct
- b. az erőifejtés adagolását minden gyakorlatnál; 5 punct
- c. a munkaalkazatok megnevezését; 1 punct
- d. a gyakorlatok módszertani felsorolása a szerkezeten belül. 1 punct