

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
DECLARATE VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT
PREUNIVERSITAR DE STAT
14 iulie 2010**

Proba scrisă la EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - PROFESORI

Varianta 2

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

I. TÉTEL (30 pont)

A koordináció(ügyesség), az a motorikus képesség amely,a mozgáscselekvés eredményességét biztosítja.

- | | |
|--|---------|
| a. Határozza meg a koordinációs képességet (ügyességet). | 6 pont |
| b. Mutassa be e képesség megnyilvánulási formáit. | 9 pont |
| c. Pontosítson ötöt az ügyességet meghatározó tényezőkből. | 15 pont |

II. TÉTEL (30 pont)

Minden motorikus tevékenység erőfejtésen alapszik.

- | | |
|--|--------|
| a. Határozza meg az erőfejtés fogalmát. | 4 pont |
| b. Mutassa be az ingerek sajátosságait. | 5 pont |
| c. Mutassa be erőfejtés kiterjedését | 7 pont |
| d. Mutassa be az erőfejtés erősségét. | 7 pont |
| e. Mutassa be az erőfejtés összetettségét, bonyolultságát. | 7 pont |

III. TÉTEL (30 pont)

1. Alkosson egy gyakorlatsorozatot, 8 gyakorlatból, a gyorsfutás, mint atlétikai próba elsajátítására. Minden gyakorlat leírásában tüntesse fel a mozgásos cselekvést, az adagolást, az alakzatokat, figyelembe véve a módszertani követelményeket. 16 pont

2. Alkosson 7 gyakorlatot valamely támadásban használt technikai kivitelezés elsajátítására, egy választott labdajátékban. Minden gyakorlat leírásában, jelölje a motorikus cselekvést, az adagolást, az alakzatokat, tiszteletben tartva a módszertani követelményeket. 14 pont