

**EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT**  
**20 aprilie 2017**  
**Probă scrisă**

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**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. Vălaszoljanak a vizsgalapon az alábbi kérésekre: **15 punct**
- a. Határozzák meg a motrikus cselekedetet. 3 punct
  - b. Nevezzenek meg egyet az értékelés szerepei közül a testnevelés és sportban. 3 punct
  - c. Nevezzenek meg egy olyan követelményt, amely a román testnevelés és sportrendszer hatékonyságát és beilleszkedését biztosítja a társadalmi rendszerben. 3 punct
  - d. Említsenek meg hármat, a szervezet működési mutatói közül. 3 punct
  - e. Jelöljenek meg egy testgyakorlat kategóriát, amely az adalékos terhelés típusa szerint van osztályozva. 3 punct
2. A gyorsaság az egyén veleszületett tulajdonsága, azon motrikus képességek egyike, amely feltételezi a motrikus cselekmények hatékonyságát. **15 punct**
- a. Határozzák meg a gyorsaságot. 4 punct
  - b. Mutassanak be hármat, a gyorsaság megnyilvánulási formái közül. 6 punct
  - c. Nevezzenek meg öt olyan tényezőt, amelyek feltételezik a gyorsaságot. 5 punct
3. A motrikus jártasságok, a tanulási folyamat részei a testnevelésben. **15 punct**
- a. Határozzák meg a motrikus jártasságokat. 3 punct
  - b. Nevezzenek meg hármat a motrikus jártasságok jellegzetességei közül. 6 punct
  - c. Mutassák be a két motoros jártasság típusát. 6 punct
4. A testnevelési lecke sűrűsége. **15 punct**
- a. Határozzák meg a testnevelési lecke sűrűségét. 3 punct
  - b. Mutassák be a motrikus sűrűséget, megjelölve a kiszámítási képletét. 6 punct
  - c. Mutassák be a pedagógiai sűrűséget, megjelölve a kiszámítási képletét. 6 punct

**II. TÊTEL** **(30 punct)**

1. Alkossanak egy ötgyakorlatos szerkezetet, azonos munka közbeni felállással, módszertanilag felsorolva, a bakugrás megtanítására. A gyakorlatok leírásánál, nevezék meg: **15 punct**
- a. a motrikus cselekedetet 5 punct
  - b. az erő kifejtés adagolását 5 punct
  - c. a munka közbeni felállást/alakzatokat 2 punct
- Pontozzák a gyakorlatok módszertani egymásutánosságát a szerkezeten belül. 3 punct
2. Alkossanak egy öt állomásból álló gyakorlatsorozatot, csoportonként öt tanulóval, a gyorsasági erő - ruganyosság fejlesztésére, a körmunka módszer keretén belül. Követve: **15 punct**
- a. a gyakorlatok leírását 10 punct
  - b. az erő kifejtés adagolásának a megjelölését 5 punct