

**CONCURSUL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR**

21 iulie 2014

Probă scrisă

Educație fizică și sport

Varianța 3

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

I. TÊTEL

(45 punct)

A testnevelés sajátos tartalmának a leadása során a gyakorlati módszerek alapvetőek.

Szemléltessenek egy-egy példával, két módszertani eljárást a gyorsaság fejlesztésére (szabadon választott megnyilvánulási forma), megjelölve az alábbiakat:

- | | |
|--|---------|
| - a használt módszertani eljárások megnevezését; | 6 pont |
| - minden eljárás megfelelő gyakorlatát; | 10 pont |
| - a munka közbeni felállásokat; | 6 pont |
| - a szériák és az ismétlések számát; | 10 pont |
| - a tempót/az intenzitást; | 10 pont |
| - a szünetek időtartamát. | 3 pont |

II. TÊTEL

(45 punct)

1. Dolgozzanak ki egy szabadon végrehajtott, nyolc gyakorlatból álló szerkezetet a harmonikus fizikai fejlődés számára. Minden gyakorlat leírásánál, nevezzék meg a motoros cselekedet és az adagolást, betartván a gyakorlatok módszertani felsorolását a szerkezeten belül.

18 pont

2. Dolgozzanak ki egy lecketerv részletet egy tematikus láncszem részére, a 1 ½ lépéssel végzett távolugrás megtanítására a homokgödörben. A kidolgozásnál kövessék az alábbiakat:

27 pont

- | | |
|---|---------|
| a. a használt gyakorlatok leírását; | 12 pont |
| b. a gyakorlatok módszertani felsorolását; | 5 pont |
| c. az erő kifejtés adagolásának a megjelölését; | 5 pont |
| d. a munka közbeni felállások megnevezését. | 5 pont |