

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

2 august 2012

**Proba scrisă
Educație fizică și sport
Profesori**

Varianta 3

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

TÉTEL I

(45 pont)

Az állóképesség fejlesztésére használt módszertani eljárások az erő kifejtés paramétereinek a változásán alapszanak.

Mutassanak be egy-egy példán keresztül két olyan módszertani eljárást, amelyek az erő kifejtés intenzitásának a változásán alapszanak, megemlítve:

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

TÉTEL II

(45 pont)

1. Dolgozzanak ki egy hat gyakorlatból álló bottal végzett torna gyakorlatsorozatot a harmonikus fizikai fejlődés érdekében. Minden gyakorlat leírásánál nevezzék meg a motoros cselekedetet, az adagolást, a munkacsoportokat, betartva a sorozat gyakorlatainak a módszertani felosztását.

18 pont

2. Dolgozzanak ki egy lecketerv részt, egy tematikus láncszem részére, a lendületből való távolugrás megtanítása érdekében, szabadon választott osztályban. A kidolgozásnál követni kell:

27 pont

- | | |
|--|---------|
| a. a használt gyakorlatok leírását ; | 12 pont |
| b. a gyakorlatok módszertani sorrendjét; | 5 pont |
| c. az erő kifejtés adagolásának a megjelölését; | 5 pont |
| d. munkacsoportok megemlítését. | 5 pont |