

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
20 iulie 2022

Probă scrisă

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI

Variantă 3

- 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 vizsgalapra a következô követelményekre: **30 punct**
- a. Határozzák meg az edzés erôkifejtést. 6 pont
- b. Nevezzenek meg egyet azon eszközök közül, amely felgyorsítja a szív-légzési helyreállítást. 6 pont
- c. Határozzák meg a sportedzés tervezését. 6 pont
- d. Nevezzenek meg a sajátos szükségletekhez alkalmazott sport célkitűzéseit közül egyet. 6 pont
- e. Nevezzenek meg két sportedzés elvet. 6 pont
2. A sportolásra adottságokkal rendelkező gyermekek kiválasztása minden tanár/edző alapvető tevékenysége. **30 punct**
- a. Határozzák meg a kiválasztást. 6 pont
- b. Nevezzék meg azt, hogy hogyan állapítják meg a kiválasztási modell összetevőit egy adott sportág számára. 6 pont
- c. Mutassanak be a kiválasztási modellek szerkezeti elemeit (mutatóit) közül hármat. 18 pont

II. TÊTEL **(30 punct)**

Alkossanak egy felkészülési mikrociklust kezdô csoportnak verseny idôszakban, egy szabadon választott sportágban. Követni fogják:

- a. a gyakorlati oktató célkitűzések megnevezését az edzés összetevői számára, külön minden egyes lecke részére; 7 pont
- b. minden egyes leckénél használt eszközök megnevezését; 7 pont
- c. az adagolás megemlítését; 7 pont
- d. a terhelés dinamikájának megemlítését (tömeg és intenzitás % - ban); 7 pont
- e. a szaknyelv használatát. 2 pont