

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
12 iulie 2023**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI**

Varianta 3

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

I. TÊTEL (30 punct)

1. A testnevelést és a sportot úgy tekintik, mint társadalmi jelenség. **15 pont**
 - a. Nevezzenek meg a testnevelés és sport általános célkitűzései közül négyet. 8 pont
 - b. Soroljanak fel a testnevelés alrendszerai közül hármat. 3 pont
 - c. Mutassák be a motrikus kapacitás tökéletesítésének a funkcióját. 4 pont
2. A testnevelés és sport alapfogalmai egy sajátos és specifikus nyelvezetet jelentenek. **15 pont**
 - a. Határozzák meg a testnevelést. 3 pont
 - b. Mutassák be az ember motricitásának három alkotóelemét (motrikus cselekedet, motrikus cselekvés, motrikus tevékenység). 6 pont
 - c. Nevezzenek meg három fő célkitűzést a helyes és harmonikus fizikai fejlődés megvalósítása érdekében a testnevelésben. 6 pont

II. TÊTEL (30 punct)

1. Végrehajtásuk során a motrikus cselekvések igénybe veszik az összes motrikus képességet. **15 pont**
 - a. Említsenek meg három tényezőt, amelyek feltételezik az állóképességet, mint motrikus képesség. 3 pont
 - b. Határozzák meg az erőt, mint motrikus képesség. 4 pont
 - c. Nevezzenek meg négyet a gyorsaság megnyilvánulási formái közül, mint motrikus képesség. 4 pont
 - d. Mutassák be az állóképesség fejlesztésére használt módszertani eljárásokat, amelyek az erő kifejtés tömegének változtatásán alapulnak. 4 pont
2. A testnevelési lecke a testgyakorlatok használatának alap szervezési formája. **15 pont**
 - a. Mutassák be az erő kifejtés dinamikáját a testnevelési lecke első három láncszemében. 3 pont
 - b. Osztályozzák a testnevelési leckéket a motrikus készségek kialakulásának szakaszai szerint. 5 pont
 - c. Jelöljenek meg két szervezési okot, amelyek a testnevelési lecke gyenge sűrűségét váltják ki. 4 pont
 - d. Mutassák be a didaktikai tervezés második szakaszát. 3 pont

III. TÊTEL (30 punct)

1. Alkossanak egy hét gyakorlatból álló rendszert, módszertanilag felsorolva az ugrásból végrehajtott guruló átfordulás elsajátítása érdekében a hosszanti irányban elhelyezett szekrényen (ládán), ugyanazon munkaalkazat használatával. Követni fogják: **18 pont**
 - a. minden gyakorlat leírását; 7 pont
 - b. az erő kifejtés adagolását minden gyakorlatnál; 7 pont
 - c. a munkaalkazat megnevezését; 2 pont
 - d. a gyakorlatok módszertani felsorolását a gyakorlatsoron belül. 2 pont
2. Alkossanak egy négy gyakorlatból álló rendszert, módszertanilag felsorolva a dobantás megtágítása érdekében, a lendületből végzett távolugrás számára, ugyanazon munkaalkazat használatával. Követni fogják: **12 pont**
 - a. minden gyakorlat leírását; 4 pont
 - b. az erő kifejtés adagolását minden gyakorlatnál; 4 pont
 - c. a munkaalkazat megnevezését; 2 pont
 - d. a gyakorlatok módszertani felsorolását a szerkezeten belül. 2 pont