

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
20 iulie 2022

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 **(60 punct)**

1. Vărsoljanak a vizsgalapra a kôvetkezô kôvetelményekre: **15 punct**
a. Határozzák meg a testnevelést, didaktikai szempontból, mint oktatási – nevelési folyamat. 3 pont
b. Említsenek meg, egyet a gyerekek alap szükségletei közül az európai felfogás szerint, a testneveléssel kapcsolatosan. 3 pont
c. Mutassák be a mozgásos játékok jellegzetességeit kisiskolás korban. (6-10 év) 3 pont
d. Említsenek meg a szervezet felépítési mutatói közül hármat. 3 pont
e. Nevezzenek meg egy módszertani okot, amely meghatározza egy testnevelési lecke sűrűségének a csökkenését. 3 pont
2. A gyorsaság a motrikus kapacitás egyik alkotó eleme. **15 punct**
a. Határozzák meg a gyorsaságot, mint motrikus képesség. 3 pont
b. Nevezzenek meg három izomtényezőt, amelyek feltételezik a gyorsaságot. 6 pont
c. Nevezzenek meg három követelményt, amelyet be kell tartani az oktatási folyamat során, a gyorsaság fejlesztésekor. 6 pont
3. A motrikus jártasságok a testnevelési tanítási folyamat alkotó elemei. **15 punct**
a. Határozzák meg a motrikus jártasságokat. 3 pont
b. Nevezzenek meg a motrikus jártasságok jellegzetességei közül hármat. 6 pont
c. Mutassák be a két motrikus jártasság típusát 6 pont
4. A didaktikai tervezés, a tanárok által valósul meg oktatási-nevelési célból. **15 punct**
a. Határozzák meg a didaktikai tervezést. 3 pont
b. Nevezzik meg a didaktikai tervezés szakaszait. 4 pont
c. Mutassák be minden didaktikai tervezési szakasznak a megfelelő sajátos műveleteit. 8 pont

II. TÊTEL **(30 punct)**

1. Alkossanak egy nyolc gyakorlatsorból álló, lecketerv részt, módszertanilag felsorolva, *A szervezet szelektív befolyásolása*, mint nem tematikus láncszem részére, szabadon választott osztály, optimális anyagi körülmények, ugyanazon munkaalkazat. Követni fogják: **18 punct**
a. a gyakorlatok leírását; 8 pont
b. az erőifejtés adagolását minden gyakorlatnál; 8 pont
c. a munkaalkazatok megnevezése minden gyakorlatnál; 1 pont
d. a gyakorlatok módszertani felsorolását a szerkezeten belül. 1 pont
2. Alkossanak egy öt gyakorlatból álló lecketerv részletet, ugyanazon munkaalkazatban, egy tematikus láncszem részére az erő fejlesztésére, mint motrikus képesség. Követni fogják: **12 punct**
a. a gyakorlatok leírását; 5 pont
b. az erőifejtés adagolását minden gyakorlatnál; 5 pont
c. a munkaalkazatok megnevezése. 2 pont