

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
15 iulie 2025**

**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)

- Vălaszoljaak a vizsgalapra a k vetkező k vetelm nyekre: **15 pont**
 - Határozzák meg a testnevelést. 3 pont
 - Sorolják fel a testnevelés és sport három sajátos eszk zt pus t. 3 pont
 - Nevezzenek meg három alapvető elemet, amelyeket figyelembe kell venni a testnevelés és sport ideáljának a megfogalmazásakor. 3 pont
 - Soroljanak fel a motrikus készségek jellegzetességei k z l hármat. 3 pont
 - Nevezzenek meg a gyorsaság, mint motrikus képesség megnyilvánulási formái közül egyet. 3 pont
- A testnevelés és sport oktata si módszerei hozzájárulnak a célkitűzések megvalósításához. **15 pont**
 - Nevezzenek meg a testnevelés és sport területén használt verbális módszerek közül k t t t. 4 pont
 - Mutassák be a testnevelés és sport tevékenységben használt bemutatást, mint intuitív módszert. 4 pont
 - Mutassák be az erő-állóképesség fejlesztésére használt k redz s módszerét. 7 pont

II. T TEL (30 punct)

- Az oktata si alapelvek, olyan követelmények, normák, m  k d si szabályok összességét jelentik, amelyek előre látják az oktata si és nevelési folyamat hatékonyságát. **15 pont**
 - Mutassák be a rendszeresség és folytonosság elvét. 5 pont
 - Eml tsenek meg az alapos els j t t s elve követelményei k z l hármat. 6 pont
 - Nevezzenek meg az aktív és tudatos részvétel elve betartásának követelményei k z l k t t t t. 4 pont
- A testnevelési lecke az oktata si folyamat alapvető szervezési formája. **15 pont**
 - Osztályozzák a testnevelési lecek t a használt motrikus készségek és/vagy jártasságok típusa és s ama szerint. 3 pont
 - Mutassák be a lokomotorikus szervezet szelektív befolyásolása láncszem célkitűzéseit és tartalmát. 5 pont
 - Mutassák be az erőkifejtés dinamikáját a testnevelési  r n a nem tematikus láncszemek alatt. 4 pont
 - Mutassák be a szervezet erőkifejtés utáni helyreállítása láncszem célkitűzéseit és tartalmát. 3 pont

III. T TEL (30 punct)

- Alkossanak hat gyakorlatból álló szerkezetet, módszertanilag felsorolva, a lendületből végzett kislabda dobásának megtanítása céljából, ugyanabban a munkaalakzatban. Követni fogják: **18 pont**
 - minden gyakorlat leírását; 6 pont
 - az erőkifejtés adagolását minden gyakorlat s am ra; 6 pont
 - a munkaalakzatok megnevezése; 2 pont
 - a gyakorlatok helyes módszertani felsorolását a szerkezetben. 4 pont

2. Alkossanak egy lecketerv részt egy tematikus láncszem részére a guggolásból terpeszbe érkező guruló átfordulás elsajátítására. A lecketerv résznek tartalmaznia kell négy gyakorlatot, módszertanilag helyesen felsorolva és ugyanabban a munkaalakzatban végezve. Követni fogják:

12 pont

- a. minden gyakorlat leírását;
- b. az erő kifejtés adagolását minden gyakorlat számára;
- c. a munkaalakzatok megnevezése;
- d. a gyakorlatok helyes módszertani felsorolását.

4 pont

4 pont

2 pont

2 pont