

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
21 iulie 2026**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI**

Varianta 1

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

I. TÊTEL	(30 punct)
1. Vărsoljanak a vizgalapra az alábbi követelményekre:	15 punct
a. Nevezzenek meg a testnevelés kognitív célkitűzései közül egyet.	3 punct
b. Említsenek meg a koordinációs képességet feltételező tényezők közül egyet.	3 punct
c. Írjak le, hogy elméletileg mennyi kellene legyen a motrikus sűrűség és a pedagógiai sűrűség összegének aránya egy leckén belül.	3 punct
d. Említsenek meg a közvetlen leadási stílus előnyei közül egyet.	3 punct
e. Nevezzék meg a motrikus készségek kialakulásának szakaszait az oktató-nevelő tevékenység alatt a testnevelésben.	3 punct
2. A testnevelés eszközei	15 punct
a. Nevezzék meg azt, hogy a testgyakorlat milyen típusú eszköz a testnevelésben.	2 punct
b. Nevezzenek meg a testgyakorlat alkotó elemei közül kettőt.	4 punct
c. Osztályozzák a testgyakorlatokat az alkotó mozgáselemek egymásutániségának jellege szerint.	6 punct
d. Nevezzenek meg három berendezést, amelyet sajátos készülékként használunk a testnevelési lecke keretén belül.	3 punct
II. TÊTEL	(30 punct)
1. Nyilvántartás a testnevelési lecke keretén belül	15 punct
a. Nevezzenek meg két feltételt, amelynek meg kell feleljen a nyilvántartás.	6 punct
b. Írjanak le két adat típust, amelyet tartalmaznia kell az előzetes nyilvántartásnak.	4 punct
c. Írjanak le két adat típust, amelyet tartalmaznia kell a napirendi-érvényes nyilvántartásnak.	4 punct
d. Nevezzenek meg egy nyilvántartási dokumentumot a testnevelésben.	1 punct
2. A gyorsaság – alap motrikus képesség	15 punct
a. Írjanak le két izom típusú tényezőt, amelyek feltételezik a gyorsaságot.	2 punct
b. Írjanak le két ideg típusú tényezőt, amelyek feltételezik a gyorsaságot.	4 punct
c. Említsenek meg két követelményt, amelyet figyelembe kell venni a gyorsaság fejlesztésénél testnevelési órán.	4 punct
d. A reakciógyorsaság részére:	
- nevezzenek meg két olyan elemet, amelytől függ a reakciógyorsaság;	2 punct
- nevezzék meg a motrikus reakció típusokat;	2 punct
- nevezzenek meg egy inger típust, amelyre megnyilvánulhat a reakció gyorsaság.	1 punct
III. TÊTEL	(30 punct)
1. Írjanak le négy testgyakorlatot a fő izomcsoportok erejének fejlesztésére a köredzés alkalmazásával. Követni fogják:	12 punct
a. minden gyakorlat motrikus cselekedetét;	4 punct
b. minden gyakorlat adagolását és a szünetet minden gyakorlat után;	4 punct
c. a gyakorlatok módszertani felsorolását a köredzésen belül.	4 punct
2. Alkossanak egy nyolc gyakorlatból álló szabadon végzett szerkezetet a harmonikus fizikai fejlődés céljából, követve:	18 punct
a. minden gyakorlat leírását;	8 punct
b. minden gyakorlat adagolását;	8 punct
c. a gyakorlatok módszertani felsorolását a szerkezeten belül	2 punct