

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

29 iulie 2020

Probă scrisă

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI**

Varianta 3

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de 4 ore.**

I. TÊTEL (30 punct)

- 1. Az erő egy alap motrikus képesség. 15 pont**
- a. Határozzák meg az erőt. 3 pont
- b. Mutassanak be az erő megnyilvánulási formái közül hármat az izomösszehúzódás jellege szerint. 6 pont
- c. Nevezzenek meg az erőt befolyásoló tényezők közül hatot. 6 pont
- 2. A testgyakorlat a testnevelés és a sport alapvető sajátos eszköze. 15 pont**
- a. Határozzák meg a testgyakorlatot. 3 pont
- b. Mutassák be a testgyakorlatok tartalmát és formáját. 6 pont
- c. Osztályozzák a testgyakorlatokat három különböző osztályozási kritérium szerint. 6 pont

II. TÊTEL (30 punct)

- 1. Az oktatási folyamat szervezése és végrehajtása összhangban kell legyen egyes követelményekkel, normákkal, szabályokkal, útmutatásokkal stb., amelyet a társadalmi elvárás határoz meg. 15 pont**
- a. Mutassák be a rendszeresség és folytonosság elvének a fontosságát az oktatási folyamatban. 4 pont
- b. Részletezzenek egy klasszikus oktatási módszert, amelyet az ösztönzés elve alapján használnak az oktatási folyamatban. 5 pont
- c. Mutassanak be kettőt azon követelmények közül, amelyeket be kell tartani a hozzáférhetőség elvének alkalmazásakor. 6 pont
- 2. A motricitás egyike a szakterület alapvető fogalmainak. 15 pont**
- a. Határozzák meg a motricitást. 3 pont
- b. Mutassák be a motricitás három szerkezeti/alkotó elemét. 9 pont
- c. Nevezzenek meg egy-egy példát a motricitás mindegyik alkotó eleme számára. 3 pont

III. TÊTEL (30 punct)

- 1. Alkossanak egy öt gyakorlatból álló gyakorlatsorozatot, módszertanilag felsorolva az állóképességi futás megtanítása érdekében. Mindegyik gyakorlat leírásánál nevezzék meg: 18 pont**
- a. a motrikus cselekedetet 5 pont
- b. az erő kifejtés adagolását 5 pont
- c. a munkaalkazat leírását. 5 pont
- Pontozzák a gyakorlatok módszertani felsorolását a szerkezeten belül. 3 pont
- 2. Alkossanak egy lecketerv részt, egy tematikus láncszem részére a koordinációs képesség-ügyesség fejlesztése céljából. (szabadon választott osztály, optimális anyagi feltételek) A tematikus láncszem öt gyakorlatot kell tartalmazzon. Kövessék: 12 pont**
- a. a gyakorlatok leírását 5 pont
- b. az erő kifejtés adagolásának a leírását 5 pont
- c. a munkaalkazatok leírását. 2 pont