

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
21 iulie 2021**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROFESORI**

Varianta 2

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

I. TÊTEL (30 punct)

1. A motrikus képességek az egyén motrikus kapacitásai közé tartoznak. **15 pont**
- a. Határozzák meg az állóképességet. 2 pont
- b. Nevezzenek meg a koordinációs kapacitást-ügyességet feltételező tényezők közül négyet. 4 pont
- c. Mutassanak be a gyorsaság megnyilvánulási formái közül hármat. 9 pont
2. A motrikus készségek a tanulási folyamat eredményei. **15 pont**
- a. Nevezzenek meg a motrikus készségek jellegezéségei közül hármat. 6 pont
- b. Mutassák be a motrikus készségek tökéletesítésének a szakaszát. 3 pont
- c. Mutassák be a két motrikus készség típusát, az automatizálódás szintje szerint. 6 pont

II. TÊTEL (30 punct)

1. Bármely motrikus tevékenység alapja az erő kifejtés. **15 pont**
- a. Határozzák meg az erő kifejtést. 3 pont
- b. Mutassák be az erő kifejtés tömegét. 4 pont
- c. Mutassák be az erő kifejtés intenzitását. 4 pont
- d. Mutassák be az erő kifejtés komplexitását. 4 pont
2. A romániai oktatásban a lecke az oktatási-nevelési folyamat alapvető formája. **15 pont**
- a. Osztályozzák a testnevelés és sport leckét a motrikus tanulás szakaszaitól függően. 5 pont
- b. Nevezik meg a Szervezet szelektív befolyásolása láncszemének az időtartamát és három célitűzését. 7 pont
- c. Mutassák be a testnevelési lecke erő kifejtésének dinamikáját az első három láncszem alatt. 3 pont

III. TÊTEL (30 punct)

1. Alkossanak egy nyolc gyakorlatból álló, bordásfallal végzett gyakorlatsor *A harmonikus fizikai fejlődés céljából*. Minden gyakorlat leírásánál nevezik meg: **18 pont**
- a. a motrikus cselekedetet; 8 pont
- b. az adagolást; 8 pont
- * Pontozzák a gyakorlatok módszertani felsorolását a szerkezeten belül. 2 pont
2. Alkossanak egy lecketerv részt, egy tematikus láncszem részére, a reagáló sebesség fejlesztése céljából, (szabadon választott osztály, optimális tárgyi feltételek, ugyanazon munkaalakzat) A rész öt gyakorlatot kell tartalmazzon. Kövessék: **12 pont**
- a. a gyakorlatok leírását; 5 pont
- b. az erő kifejtés adagolását; 5 pont
- c. a munkaalakzat megnevezését. 2 pont