

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
19 iulie 2023

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. Văzsoljanak a vizsgalapra a kôvetkező kôvetelményekre.	15 pont
a. Említsenek meg hármat a testnevelés és sport programok általános jellegzetességei közül.	3 pont
b. Határozzák meg a motricitás alkotó elemét – a motrikus cselekvést.	3 pont
c. Nevezzék meg a testnevelési lecke sűrűségi típusait.	3 pont
d. Említsenek meg egyet a testnevelési lecke erő kifejtési dinamikáját ellenőrző mutatók közül.	3 pont
e. Nevezzenek meg egyet a gyerekek értékelésének a kritériumai közül a testnevelésben.	3 pont
2. A motrikus kapacitás fejlesztése a testnevelés és sport általános célkitűzéseinek az egyike.	15 pont
a. Határozzák meg a motrikus kapacitást.	3 pont
b. Említsenek meg hármat a motrikus kapacitás stabil alkotóelemei közül.	6 pont
c. Mutassák be a testnevelés és sport szerepét a motrikus kapacitás tökéletesítése terén.	6 pont
3. A motrikus képességek fejlettségi szintje szoros kapcsolatban van a motrikus készségek és jártasságok kialakulásával.	15 pont
a. Nevezzenek meg három módszertani eljárást, amelyet az állóképesség fejlesztésére használnak.	3 pont
b. Említsenek meg három feltételt, amelynek meg kell felelniük az erőfejlesztésre kiválasztott gyakorlatoknak a körforgásos edzés módszer keretén belül.	6 pont
c. Nevezzenek meg három módszertani eljárást a gyorsaság fejlesztésére.	6 pont
4. Az eszközök beavatkozási és végrehajtási elemek a testnevelés és sport célkitűzéseinek megvalósításáért.	15 pont
a. Határozzák meg a testgyakorlatot.	4 pont
b. Mutassák be a testgyakorlat tartalmát.	6 pont
c. Nevezzenek meg a testgyakorlatok leggyakrabban használt osztályozási kritériumai közül ötöt.	5 pont
II. TÊTEL	(30 punct)
1. Alkossanak egy öt gyakorlatból álló lecketerv részt a haladási sebesség fejlesztésére szánt tematikai láncszem keretén belül. Követni fogják:	15 pont
a. a gyakorlatok leírását;	5 pont
b. az erő kifejtés adagolását minden gyakorlat számára;	5 pont
c. a munkaalkazat megnevezését minden gyakorlat számára.	5 pont
2. Alkossanak egy hét gyakorlatból álló lecketerv részt <i>A szervezet felkészítése az erő kifejtésre</i> , mint nem tematikus láncszem, ugyanazon munkaalkazatban. Követni fogják:	15 pont
a. a gyakorlatok leírását;	7 pont
b. az erő kifejtés adagolását minden gyakorlat számára;	7 pont
c. a munkaalkazat megnevezését.	1 pont