

**CONCURSUL NAȚIONAL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR/CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/REZERVATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

17 iulie 2019

**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 alapvető fogalmak azon aspektusok, amelyekkel elsődlegesen foglalkozik a Testnevelés és Sport Elmélete. **15 pont**
- a. Határozzák meg a testnevelést. 2 pont
 - b. Mutassák be a motricitás három alkotó elemét. 6 pont
 - c. Írják le a sportok három különböző osztályozását. 3 pont
 - d. Mutassák be a motrikus kapacitás tipológiáját. 4 pont
2. A motrikus jártasságok ugyanúgy mint a motrikus készségek, a motrikus tanulási folyamat eredményei. **15 pont**
- a. Határozzák meg a motrikus jártasságokat. 4 pont
 - b. Nevezzenek meg a motrikus jártasságok jellemzői közül ötöt. 5 pont
 - c. Mutassák be a motrikus jártasságok tipológiáját. 6 pont

II. TÊTEL (30 punct)

1. A motrikus képességek a szervezet azon tulajdonsága, hogy képes végrehajtani mozgásos cselekedeteket bizonyos erő, gyorsaság, ügyesség és állóképesség szinten. **15 pont**
- a. Határozzák meg a sebességet, mint motrikus képesség. 2 pont
 - b. Mutassanak be hármat az állóképesség megnyilvánulási formái közül. 3 pont
 - c. Jelöljenek meg ötöt az erőt feltételező tényezők közül. 5 pont
 - d. Nevezzenek meg ötöt az ügyességet feltételező tényezők közül. 5 pont
2. A rendszeresség és folytonosság elve közösen más elvekkel, hozzájárul a testnevelési. didaktikai tevékenység szabályozásának a megvalósításához. **15 pont**
- a. Említsék meg ezen elv általános jellemzőit/aspektusait. 3 pont
 - b. Mutassák be ezen elv betartásának a négy követelményét. 12 pont

III. TÊTEL (30 punct)

1. Alkossanak egy tizenkét gyakorlatból álló szerkezetet a harmonikus fizikai fejlődés megvalósítása céljából, gyakorlatok melyeket párban végeznek. Minden gyakorlat leírásánál pontosítsák a motrikus cselekedetet és az erő kifejtés adagolását, betartva a gyakorlatok módszertani felsorolását/egymásutániságát a szerkezeten belül. **15 pont**
2. Írjanak öt erőfejlesztő gyakorlatot a felső végtagok számára. Minden gyakorlatnál kövessék: **15 pont**
- a. a motrikus cselekedet leírását
 - b. az erő kifejtés adagolásának a pontosítását