

**CONCURSUL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR DECLARATE
VACANTE/REZERVATE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR**

15 iulie 2015

Probă scrisă

Educație fizică și sport

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. A kisiskolás kori motrikusságnak- a serdülôkor elôtti idôszak (6-10/11 év) - számos szomatikus, funkcionális, kognitív jellegzetessége van. Ezzel az életszakasszal kapcsolatban, mutassák be:

15 pont

- a.** a szomatikus, funkcionális és kognitív fejlődés fő jellegzetességeit. 3 pont
- b.** három alap motorikus készség megszilárdításának fő aspektusait. 12 pont

2. Az állóképesség egyike a szervezet alap motoros képességeinek. **15 pont**

- a.** Határozzák meg az állóképességet. 4 pont
- b.** Mutassák be az állóképesség három megnyilvánulási formáját. 6 pont
- c.** Nevezzenek meg öt tényezőt, amelyek feltételezik az állóképességet. 5 pont

II. TÊTEL (30 punct)

1. Mutassák be a hozzáférhetőség elvét, mint a testnevelés oktatási elve, figyelembe véve a következő szempontokat: **15 pont**

- a.** azon jellegzetességek megnevezése, amelyeket figyelembe kell venni a testgyakorlatok végzésekor; 3 pont
- b.** három cselekedet leírása, amit el kell végeznie a testnevelő tanárnak ezen elv alkalmazása során; 3 pont
- c.** három követelmény megnevezése, ezen elv betartása érdekében. 9 pont

2. A testgyakorlat, a motrikus kapacitás javításának egyik eszköze. **15 pont**

- a.** Határozzák meg a testgyakorlatot. 2 pont
- b.** Mutassák be a testgyakorlat tartalmát. 5 pont
- c.** Mutassák be a testgyakorlat formáját. 5 pont
- d.** Osztályozzák a testgyakorlatokat, három kritérium szerint. 3 pont

III. TÊTEL (30 punct)

1. Alkossanak egy nyolc gyakorlatból álló tornabotokkal végzett gyakorlatsort a harmonikus fizikai fejlődésre. Minden gyakorlat leírásánál határozzák meg a motrikus cselekvést, az adagolást, betartva a gyakorlatok módszertani egymásutániságát. **10 pont**

2. Dolgozzanak ki egy lecketerv részletet egy tematikus láncszemre, az állóképességi futás tanítására, szabadon választott osztály számára. A kidolgozásnál vegyék figyelembe a következőket:

20 pont

- a.** a használt gyakorlatok leírását; 8 pont
- b.** a gyakorlatok módszertani egymásutániságát; 4 pont
- c.** az erő kifejtés adagolásának megjelölését; 4 pont
- d.** az alakzatok megjelölését. 4 pont