

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
8 iulie 2025

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 **(60 punct)**

- Vălaszoljanak a vizsgalapra az alábbi követelményekre: **15 punct**
 - Sorolják fel a testnevelésben alkalmazott három intuitív módszert. 3 pont
 - Nevezzenek meg a lokomotorikus szervezet szelektív befolyásolása láncszem célkitűzései közül hármat. 3 pont
 - Mutassák be a tanár elhelyezkedését, mint a lecke vezetésének alkotó eleme. 3 pont
 - Nevezzenek meg egy követelményt, amelyet be kell tartani a tanítás alatt a rendszeresség és folytonosság elvének keretén belül. 3 pont
 - Említsenek meg a testnevelés és sport értékelési kritériumai közül hármat. 3 pont
- Testnevelésben a nyilvántartás a tanár egyik sajátos tevékenysége. **15 punct**
 - Nevezzenek meg két feltételt, amelynek meg kell feleljen a nyilvántartás a tervezés hatékonyságának növelése érdekében. 4 pont
 - Mutassák be a testnevelésben használt nyilvántartási típusokat. 9 pont
 - Nevezzenek meg a testnevelésben alkalmazott nyilvántartási dokumentumok közül egyet. 2 pont
- A gyorsaság egyike a motrikus képességeknek. **15 punct**
 - Határozzák meg a gyorsaságot, mint motrikus képesség. 3 pont
 - Mutassák be a reakció gyorsaságot, mint a gyorsaság megnyilvánulási formája. 8 pont
 - Nevezzen meg a gyorsaságot feltételező izomzati tényezők közül kettőt. 4 pont
- Az **A** oszlop tartalmazza a testnevelés és sportban használt leckék osztályozási kritériumait, míg a **B** oszlop lecke típusokat ezen kritériumok szerint osztályozva. Írják le a vizsgalapra a helyes összefüggést az A oszlop betűi és a B oszlop megfelelő számai között. **15 punct**

A

- az érintett motrikus készségek és/ vagy jártasságok típusa és száma függvényében
- az érintett témák számának függvényében
- a motrikus készségek kialakulásának szakaszai függvényében
- a lecke elhelyezésének függvényében a tanév szerkezetén belül
- az alaptanternv szintjén való képviselő módja szerint

B

- tanulási lecke; rögzítő lecke; tökéletesítő lecke; ellenőrző lecke; vegyes lecke
- bevezető lecke; soron levő lecke; mérlegelő/felmérő lecke
- az önszervezési/önvezetési/önértékelési képességeket formáló leckék
- a kerettanternvben befoglalt leckék; a kerettanternv kívüli/extrakurrikuláris
- egy-, két-, több témájú leckék
- monosport, bisport és polisport típusú leckék

II. TÊTEL **(30 punct)**

- Alkossanak egy öt gyakorlatból álló sorozatot, módszertanilag felsorolva, egy támadó technikai eljárás elsajátítása érdekében, csapatsportban (szabadon választott sportágban), szabadon választott osztályban. Követni fogják: **16 punct**
 - a gyakorlatok leírását; 5 pont
 - az erő kifejtés adagolását minden gyakorlatnál; 5 pont
 - a munkaalakzatok megnevezését minden gyakorlatnál; 5 pont
 - a gyakorlatok módszertani felsorolását a szerkezetben belül. 1 pont

2. Alkossanak egy lecketerv részletet, ugyanazon munkaalakzatban, szabadon választott osztályban a szervezet terhelésre való előkészítésére, mint láncszem, amely tartalmazzon hat futógyakorlatot. Követni fogják:

14 pont

- a. a futógyakorlatok megnevezését;
- b. az erő kifejtés adagolását minden futógyakorlat számára;
- c. a munkaalakzatok megnevezését.

6 pont

6 pont

2 pont