

**EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT**  
**24 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** **(60 punct)**

- Feleljenek a vizsgalapon a következõ követelményeknek: **15 pont**
  - Nevezzenek meg a testnevelés funkciói közül egyet, kulturális vonatkozásban. 3 pont
  - Pontosítsák a testgyakorlat tartalmának három alkotó elemét. 3 pont
  - Jelöljék meg a pszihomotricitás három alkotó elemét. 3 pont
  - Határozzák meg a motrikus cselekedetet. 3 pont
  - Pontosítsanak az állóképességet feltételező tényezõi közül egyet. 3 pont
- Az erõkifejtés tervezése egy bonyolult feladat, amelyet sok változó tényezõ befolyásol. **15 pont**
  - Mutassák be az erõkifejtés dinamikáját a testnevelési óra keretén belül. 9 pont
  - Mutassák be az erõkifejtés irányításának két módozatát a testnevelési óra keretén belül. 6 pont
- A pubertás ideje alatt (10-14 év) a motricitásnak egy sor jellegzetssége van. **15 pont**
  - Jelöljék meg a szomatikus fejlődés főbb jellegzetességeit. 5 pont
  - Jelöljék meg a funkcionális fejlődés főbb jellegzetességeit. 5 pont
  - Elemézzék a motrikus viselkedést. 5 pont
- Az értékelés az oktatási-nevelési folyamat alapalkotó része. **15 pont**
  - Határozzák meg az értékelést. 3 pont
  - Mutassák be az összegző értékelést. 4 pont
  - Említsenek meg kettõt az értékelés céljai közül. 4 pont
  - Mutassanak be az értékelés funkciói közül kettõt. 4 pont

**II. TÊTEL** **(30 punct)**

- Alkossanak egy öt gyakorlatból álló szerkezetet, módszertanilag felsorolva, egy sport motrikus készség elsajátítása érdekében, szabadtérre tervezve. Minden gyakorlat leírásánál jelöljék meg: **18 pont**
  - a motrikus cselekvést 5 pont
  - az erõkifejtés adagolását 5 pont
  - az alakzatot 5 pontPontozzák a gyakorlatok módszertani felsorolását a szerkezeten belül. 3 pont
- Alkossanak egy lecketerv részt, egy tematikus láncszem keretén belül, amely tartalmazzon öt gyakorlatot az állóképesség fejlesztésére, ugyanabban az alakzatban végrehajtva. **12 pont**

Kövessék:

  - a gyakorlatok leírását 5 pont
  - az erõkifejtés adagolását 5 pont
  - a munkaalakzat megjelölését 2 pont