

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
14 iulie 2026

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)**

1. Vărsoljanak a vizgalapra az alábbi követelményekre: **15 punct**
- a. Nevezzenek meg egy nyilvántartási dokumentumot a testnevelés terén. 3 pont
 - b. Nevezzenek meg hármat a motrikus készségek jellegzeteségei közül. 3 pont
 - c. Határozzák meg a motrikus kapacitást. 3 pont
 - d. Említsenek meg a gyorsaságot feltételező tényezők közül hármat. 3 pont
 - e. Nevezzenek meg egy testgyakorlat típust az erő kifejtés intenzitása függvényében. 3 pont
2. A Testnevelési lecke a testgyakorlatok használatának alap szervezési formája. **15 punct**
- a. Nevezzék meg a lecke típusokat a motrikus készségek kialakulási szakaszai szerint osztályozva. 5 pont
 - b. Nevezzenek meg öt célkitűzést a *Lokomotorikus szervezet szelektív befolyásolása* láncszem részére. 5 pont
 - c. Mutassák be a szabadtéren, hideg időben végrehajtott testnevelés leckét. 5 pont
3. Az erő kifejtés szabályozása a testnevelési leckében annak paraméterei által valósul meg. **15 punct**
- a. Mutassák be az erő kifejtés irányításának fő módszereit a testnevelési leckében, azok alkalmazási pillanataitól függően. 4 pont
 - b. Mutassák be az erő kifejtés paraméterét, amely meghatározza a motrikus sűrűséget. 6 pont
 - c. Mutassák be azt a sűrűség típust, melyet az erő kifejtés intenzitása és komplexitása határoz meg. 5 pont
4. Az **A** oszlop tartalmazza a testnevelésben és sportban használt oktatási módszerek osztályozási kritériumait, míg a **B** oszlop az oktatási módszereket ezen kritériumok szerint osztályozva. Írják le a vizsgalagra a helyes összefüggést az A oszlop betűi és a B oszlop megfelelő számai között. **15 punct**

A

- a. az információ felhasználásának módja szerint
- b. az alkalmazás kiterjedése szerint
- c. didaktikai szerepe szerint
- d. a tapasztalat kezelésének módja szerint
- e. a tevékenység megszervezésének formái szerint

B

- 1. leadás; tanulás; rögzítés; megszilárdítás; ellenőrzés és értékelés
- 2. algoritmizálás; heurisztikus; modellezés
- 3. általánosak; egyéniek; erő kifejtés-pihenés kapcsolat; rész-egész
- 4. analitikusak, váltakozók, szabadok
- 5. egyéniek; frontálisok; homogén csoportokként; párbán; részlegekként
- 6. verbálisak; nonverbálisak

II. TÊTEL **(30 punct)**

1. Alkossanak négy gyakorlatot a reakció gyorsaság fejlesztésére, szabadon választható osztályban, követni fogják. **12 punct**
- a. a gyakorlatok leírását; 4 pont
 - b. az erő kifejtés adagolását minden gyakorlat számára; 4 pont
 - c. a munkaalkazat megnevezését minden gyakorlat számára 4 pont
2. Alkossanak egy öt gyakorlatból álló szerkezetet, módszertanilag felsorolva, egy sport motrikus készség elsajátítása érdekében, amely szabadtéri tevékenységre van tervezve, szabadon választott osztályban. Követni fogják: **18 punct**
- a. a gyakorlatok leírását; 5 pont
 - b. az erő kifejtés adagolását minden gyakorlatnál; 5 pont

- | | |
|---|--------|
| c. a munkaalakzatok megnevezése minden gyakorlatnál; | 5 pont |
| d. a gyakorlatok módszertani felsorolását a szerkezeten belül. | 3 pont |