

**SPORT ISMERETEK
EMELT SZINTŰ ÍRÁSBELI VIZSGA**

MINTAFELADATOK

I. FELADATLAP

1. feladat**5 pont**

Egyszerű feleletválasztás. Húzza alá a megfelelő választ!
Csak egy helyes válasz létezik.

A térd ízülete:

- egytengelyű ízület.
- kéttengelyű ízület.
- háromtengelyű ízület.

Harántcsíkolt izomszövet alkot(ja)

- minden vázizmot.
- csak a végtagok izmait.
- a szívet és a vázizmot.

A felnőtt ember átlagos percenkénti légzésszáma

- 58–62/perc.
- 12–16/perc.
- 32–34/perc.

A kisvérkör útja az emberi szervezetben:

- jobb kamra – tüdő – bal pitvar.
- jobb kamra – periféria – jobb pitvar.
- bal kamra – tüdő – jobb pitvar.

Az ízületi ficam esetén az alábbiakat kell tenni:

- A sérült ízület rögzítése, hűtése-jegelése, mentők értesítése.
- A sérült ízület nyugalomba helyezése, eredeti helyzetébe való visszahelyezése, hűtése.
- A sérült ízület pihentetése, jegelése és az eredeti helyzetébe való visszahelyezése.

2. feladat**6 pont**

Igaz-hamis. Húzza alá a megfelelő választ!

1. A harántcsíkolt vázizmok vörös rostokból állnak.

Igaz Hamis

2. A széles hátizom a vállcsúcson tapad.

Igaz Hamis

3. Nyugalmi állapotban egy felnőtt ember pulzusa 120/80.

Igaz Hamis

4. A emberi szív a keringési rendszert a kis- és nagyvérkörrel együtt alkotja.

Igaz Hamis

5. Izomsérülés esetén a fagyasztást (hűtést) azért alkalmazzuk, hogy a sérülés következtében ne alakuljon ki vérömleny, csökkentsük a gyulladást, és gyorsabb legyen a sportoló felépülése.

Igaz Hamis

6. Az edzés és verseny előtti masszázis és sportkenőcsök megfelelő használata helyettesíti a bemelegítés egyéb formáit.
 Igaz Hamis

3. feladat

8 pont

Fogalompárosítás. Kösse össze az alábbi fogalompárokat!

Bal kamra	Hanyítás-borítás
Sima izomszövet	M. gluteus maximus
Alkar	Belső szervek
Nagy farizom	Hipertrofia
Könnyű intenzitású edzés	Izomrostok
Alveolusok	50% terhelés
Pulzus célzó	Gázcsere
Rendszeres edzésterhelés	Edzésterhelés

4. feladat

8 pont

A kérdések szövegrészéhez válassza ki és írja be a lehetőségek közül a megfelelőt! Nem minden szót kell beírnia.

A nyaki gerincszakasz _____, a _____ 12, az ágyéki gerinc _____ csigolyából áll. A gerinc alul az 5 csigolyából összezsugorodott _____ és a csőkevényes farokcsontban végződik.

5, háti szakasz, 7, keresztcsontban, 3, ágyéki csigolyák, medencében, vállban

Az _____ szénhidrátok jelentik a lehető _____ hozzáférhető energiaforrást a szervezet számára. A szénhidrátok közül a szőlőcukor (vagyis a _____) egyszerű szénhidrát lévén azonnal felszívódik a bélből, és nagyon rövid időn belül vércukorszint _____ okoz.

leggyorsabban, glükóz, legalaposabban, csökkenést, monoszacharid, emelkedést
 egyszerű, összetett

5. feladat**8 pont****Fogalmak meghatározása. Válaszoljon a következő kérdésekre!**

1. Mit nevezünk ízületi ficamnak?

.....

2. Mit jelent a szinergista izom kifejezés?

.....

3. Mit nevezünk megnyugvási pulzusnak?

.....

4. Mit jelent az adaptáció kifejezés?

.....

6. feladat**3 pont****Folyamatleírás****Ismertesse röviden a vér útját az emberi szervezetben!****7. feladat****3 pont****Esettanulmány. Szöveges esetleírás alapján válaszoljon a kérdésekre!**

Tanítványa rosszul érkezett távolugrásnál a homokgödörbe. Látható módon bokája sérült. Mit kell felismernie, mit kell tennie azonnal, és mi az utókezelés feladata?

8. feladat**20 pont****Szövegkiegészítés. Egészítse ki értelemszerűen az alábbi mondatokat!**

1. Kezdő sportolók esetében először tisztázni kell a _____, és az edző _____ segítségével mérni fel a sportolni vágyó előéletét, tapasztalatait, célját, szokásait, érdeklődését, terhelhetőségét.
2. A különféle célcsoportoknál feltétlenül figyelembe kell venni a célcsoport _____, _____, _____, hogy képesek legyünk megfelelő motiváltsággal és eredményességgel elvégezni azt a munkát, amivel a célcsoportot meg tudjuk nyerni a sport számára.
3. Minden esetben meg kell állítani a gyakorlást, ha közben _____ vagy _____ tapasztalunk. A felmerülő problémákra fel kell hívni a figyelmet és el kell hárítani azokat.
4. _____ akkor beszélünk, ha az elváltozást az adott sportág hosszan tartó gyakorlása közben végzett sportmozgások okozzák. _____ beszélünk akkor, ha a sérülést az adott sportágban egy adott pillanatban lejátszódó külső, esetleg belső tényezők okozzák.