

**SPORT ISMERETEK
EMELT SZINTŰ ÍRÁSBELI VIZSGA
MINTAFELADATOK**

Teszt jellegű feladatok

1. feladat

7 pont

A táblázat oszlopaiban olvasható kifejezések közül húzza alá azt az egy kifejezést soronként, amelyik nem tartozik a másik két kifejezéshez! Soronként csak egy megoldás lehetséges. Javítás esetén egyértelműen jelölje, melyik a jó megoldás!

Wellness	SPA	dopping
erő	gyorsaság	rajtállapot
bőr	máj	gerincvelő
artéria	neuron	kapilláris
testtömeg index	BMI	ATP
sziklacsont	sípcsont	singsont
támasz mérleg	hason fekvés	melső függés

2. feladat

7 pont

A kérdés szövegrészéhez válassza ki és írja be a lehetőségek közül a megfelelőt!

Az a külső vagy belső környezetből származó, általában válaszreakciót kiváltó változatos hatás, az pedig inger hatására a szervezet sejtjeiben létrejövőváltozás. Az ingerlékenység és az ingerületvezetés a szerkezetének sajátos megváltoztatásával kapcsolatos jelenség. Az idegsejtet burkoló sejtmembrán külső és belső felülete közöttkülönbségek vannak, s emiatt potenciálkülönbség jelentkezik a sejt belső és külső környezete között. Az ionok membránon keresztül zajló mozgását és annak mértékét döntően a töltésviszonyokból eredőés az eltérő koncentrációk által kialakított kémiai koncentrációgradiens együtt, mintpotenciál szabja meg.

Forrás:http://www.agr.unideb.hu/ebook/allatelettan/az_idegsejt_mkdse_az_ingerleti_folyamat_keletkezese_s_tovaterjedse.htm (2019.03.27.)

potenciál	inger	reagálás	elektrokémiai
feszültségkülönbség	idegsejt	sejtmembrán	negatív
fizikai	ingerület	hatás	anyagcsere
	gázcsere	ioneloszlási	

Szöveges feladatok**1. feladat****3 pont**

Mit nevezünk edzésterhelésnek?

Forrás: <http://eduline.hu/segedanyagtalalatok/letolt/5898> (2019.03.27.)

2. feladat**3 pont**

Versenyzője bizonytalan, feszült. A bizonytalansági állapot bemutatására építve ismertessen még három lehetséges okot a bizonytalanságra!

Minden versenyt jellemez valamilyen fokú bizonytalanság, amely szükségszerűen feszültséget teremt. Ez a bizonytalansági érzés fokozottan jelentkezik akkor, ha a versenyző előző edzése, a végzett edzőmunka terjedelme és intenzitása nem érte el a szükséges szintet, ha hiányzik a versenyzőből a jól végzett munka tudata. Nem mindegy az sem, hogy milyenek a sportoló esélyei és főként, hogy mekkora a tét.

Egyéb lehetséges okok a sportolói bizonytalanságra:

1.
2.
3.

Forrás: https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar-Sportelmeleti_ismeretek/ch02s05.html (2019.03.27.)

Gimnasztikai gyakorlattervezés**1. feladat****4 pont**

A szakleírás alapján egészítse ki a hiányos rajzot! Írja le a gyakorlat hatását!

Szakleírás:

Kiinduló helyzet: szögállás, magas tartás

1. ütem: bal láblendítés előre karleengedéssel mellső középtartásba;

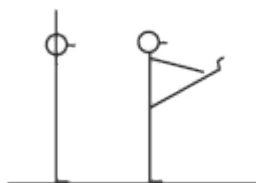
2. ütem: bal lábleengedés karlendítéssel kh.-be;

3-4. ütem: 1-2.ütem ellenkezőleg.;

5. ütem: bal láblendítés oldalra karhajlítással tarkóra;

6. ütem: bal lábleengedés karnyújtással kh.-be;

7-8. ütem:5-6.ütem ellenkezőleg.



Kh 2,4,6,8 1,+3

Forrás: http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/index.html (2019.03.22.)

A gyakorlat hatása:

Értékelés:

A gyakorlat hatásnak helyes megnevezése: 2 pont

Rajzírás: Szakszerűen arányos rajz, ütemszámok helyes leírása, szakszöveg szerinti jelölések alkalmazása: 2 pont

Kérdésenként 2 pont adható. Összes elérhető pontszám: (2x2) 4 pont. Tört pont nem adható.