

**SPORT ISMERETEK
EMELT SZINTŰ ÍRÁSBELI VIZSGA
JAVÍTÁSI-ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ
A MINTAFELADATOKHOZ**

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. Tört pont nem adható.

Wellness	SPA	<u>dopping</u>
erő	gyorsaság	<u>rajtállapot</u>
bőr	máj	<u>gerincvelő</u>
artéria	<u>neuron</u>	kapilláris
testtömeg index	BMI	<u>ATP</u>
<u>sziklacsont</u>	sípcsont	singcsont
támasz mérleg	hason fekvés	<u>mellső függés</u>

2. feladat

7 pont

A kérdés szövegrészéhez válassza ki és írja be a lehetőségek közül a megfelelőt! Minden helyes választás 1 pontot ér. Összes elérhető pontszám: 7 pont. Tört pont nem adható .

Az **inger** a külső vagy belső környezetből származó, általában válaszreakciót kiváltó változatos hatás, az **ingerület** pedig inger hatására a szervezet sejtjeiben létrejövő **anyagcsere** változás. Az ingerlékenység és az ingerületvezetés a **sejtmembrán** szerkezetének sajátos megváltoztatásával kapcsolatos jelenség. Az idegsejtet burkoló sejtmembrán külső és belső felülete között **ioneloszlási** különbségek vannak, s emiatt potenciálkülönbség jelentkezik a sejt belső és külső környezete között. Az ionok membránon keresztül zajló mozgását és annak mértékét döntően a töltésviszonyokból eredő **feszültségkülönbség** és az eltérő koncentrációk által kialakított kémiai koncentrációgrádiens együtt, mint **elektrokémiai** potenciál szabja meg.

Forrás:http://www.agr.unideb.hu/ebook/allatelettan/az_idegsejt_mkds_e_az_ingerleti_folyamat_keletkezese_s_tovaterjedse.htm
1 2019.03.27.)

Szöveges feladatok

1. feladat 3 pont

Mit nevezünk edzésterhelésnek?

Edzésterhelés: a szervezetet érő célirányosan és megfelelően adagolt (1 pont), adekvát ingerek sorozata (1 pont), amelyek hatására a szervezetben változás (1 pont) alakul ki.

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

Tört pont nem adható.

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 (más megfelelő példa szintén elfogadható):

- 1. Érzelmi, emocionális problémák a versenyt megelőző időszakban** (1 pont)
- 2. Rossz alvás és nem megfelelő étkezés** (1 pont)
- 3. Időjárási, földrajzi problémák (magaslat, aklimatizáció hiánya)** (1 pont)

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

Tört pont nem adható.

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;

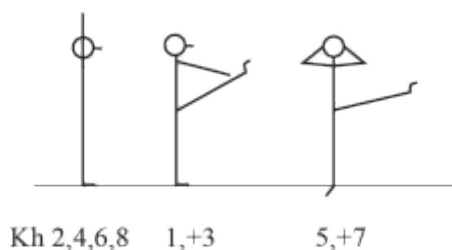
3-4. ütem: 1-2.ütem ellenkezőleg.;

5. ütem: bal láblendítés oldalra karhajlítással tarkóra;

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

7-8. ütem: 5-6.ütem ellenkezőleg.

Rajzírás:



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

A gyakorlat hatása: **nyújtó hatású lábgyakorlat**

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.