

**SPORT ISMERETEK
KÖZÉPSZINTŰ ÍRÁSBELI VIZSGA
MINTAFELADATOK**

Teszt jellegű feladatok

1. feladat

7 pont

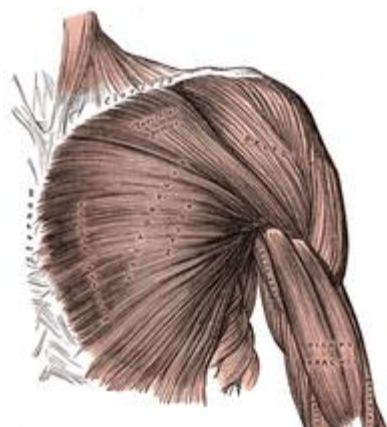
Írja a baloldali fogalmakhoz a jobb oldali fogalmak betűjelét! Mindegyik fogalomhoz csak egy helyes válasz tartozik.

	artériás vérzés	A	bemelegítés
	elfáradás	B	anamnézis
	fordulat	C	neuron
	rekreáció	D	miofibrillum
	kreatin foszfát	E	nyomókötés
	stretching	F	kiegyenlítetlen fázis
	glia sejtek	G	hosszúsági tengely

2. feladat

2 pont

Mely jól felismerhető izmokat mutatja az alábbi ábra? Húzza alá az ábra alatti felsorolásból a kettő hamis választ!



Négyfejű karizom

Kétfejű karizom

Nagy mellizom

Széles hátizom

https://hu.wikipedia.org/wiki/Nagy_mellizom

3. feladat**2 pont**

Aláhúzással jelölje meg, hogy az állítás igaz, vagy hamis. Feladatonként csak egy állítás jelölhető meg.

A tüdő vitálkapacitásának az edzésben nincs szerepe. igaz hamis

A tüdő szövetében légző izmokat találunk. igaz hamis

Szöveges feladatok**1. feladat****2 pont**

Rendezze sorba az alábbi kifejezéseket a belélegzett levegő útjának állomásai alapján!

garat – hörgő – légcső – alveolusok – főhörgő – hörgőcskék – gége – orrüreg

.....

.....

2. feladat**5 pont**

Határozza meg a motoros képességek fogalmát és felosztását!

Gimnasztikai gyakorlattervezés**1. feladat****5 pont**

A szakleírás alapján készítse el a gyakorlat rajzát!

Szakleírás:

Erősítő hatású kargyakorlat

Kiinduló helyzet: terpeszülés oldalsó középtartás

1. ütem: karhajlítás vállra;
2. ütem: karnyújtás kh.-be;
- 3-4. ütem: mint az 1-2.ütem;
- 5-8. ütem: tölcserkőzés előre 4x.

Rajzírás:

Értékelés:

Rajzírás: Kh és alapvonal: 1 pont.

Rajzírás: Szakszerűen arányos és esztétikus rajz: 1 pont

Rajzírás: Ütemszámok helyes leírása és sorrendje: 1 pont

Rajzírás: Szakszöveg szerinti jelölések alkalmazása: 1 pont

Rajzírás: Szemléletes rajzválasztás (több megoldás esetén - pl.: szemben, oldalt): 1 pont