

SPORT ISMERETEK
KÖZÉPSZINTŰ ÍRÁSBELI VIZSGA
JAVÍTÁSI-ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ
A MINTAFELADATOKHOZ

Teszt jellegű feladatok

1. feladat

7 pont

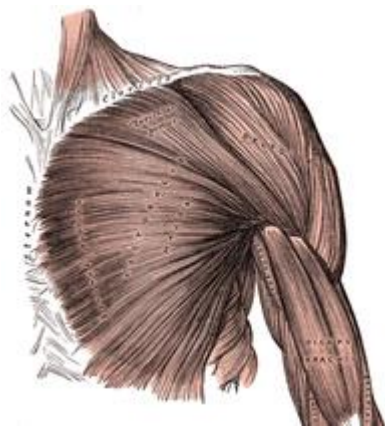
Írja a baloldali fogalmakhoz a jobb oldali fogalmak betűjelét! Mindegyik fogalomhoz csak egy helyes válasz tartozik. Minden helyes válasz 1 pontot ér.
Összes elérhető pontszám: 7 pont. Tört pont nem adható.

E	artériás vérzés	A	bemelegítés
F	elfáradás	B	anamnézis
G	fordulat	C	neuron
B	rekreáció	D	miofibrillum
D	kreatin foszfát	E	nyomókötés
A	stretching	F	kiegyenlítetlen fázis
C	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. Tört pont nem adható.

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! Csak a hibátlan válasz értékelhető 2 ponttal. Tört pont és 1 pont nem adható.

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

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

2. feladat 5 pont

Határozza meg a motoros képességek fogalmát és felosztását!

A motoros képességek valamely mozgásos cselekvés (teljesítmény) végrehajtásának feltételeiként foghatók fel, amelyek visszavezethetők a születéskor genetikailag meghatározott és a fejlődés során szerzett, tanulás útján elsajátított összetevőkre. Velezületett adottságokra épülve, különböző tevékenységek végzése során, tanulási, gyakorlati folyamatokban fejleszthetők, illetve bontakoztathatók ki.

Forrás: Hamar Pál, 2008

(2 pont)

A motoros képességek csoportjai:

— **kondicionális képességek,** (1 pont)

— **koordinációs képességek,** (1 pont)

— **ízületi mozgékonyosság.** (1 pont)

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

A szakleírás alapján készítse el a gyakorlat rajzát!

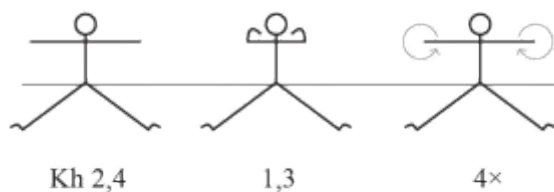
Szakleírás:

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: tölcserkörzés 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

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