

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

Sportért- és Ifjúságért Felelős Államtitkárság

54 813 01 Fitness-wellness instruktork

Komplex szakmai vizsga

Szóbeli vizsgatevékenysége

A "B"vizsgafeladat megnevezése: Célcsoport- és foglalkozástan

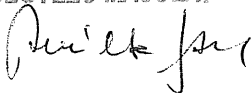
A vizsgafeladat időtartama: 15 perc (felkészülési idő 5 perc, válaszadási idő 10 perc)

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 10 %


A 315/2013. (VIII. 28.) Korm. rendelet 3. § (2) bekezdésében foglaltak alapján a szakmai vizsga szóbeli tételét a 31676/2013-5522 számon kiadom.

Jóváhagyta:

EREDETIVEL MINDENBEN
MEGEGYEZŐ MÁSOLAT



2013


Szekeres Pál
helyettes államtitkár



NEMZETI MUNKAÜGYI HIVATAL
Szak- és Felnőttképzési Igazgatóság

Érvényes: 2013. október 30-tól

Szakképesítés: 54 813 01 Fitness-wellness instruktork
Szóbeli vizsgatevékenység
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Célcsoport- és foglalkozástan

A vizsgafeladat ismertetése: Célcsoportok (gyermek és idős korosztály, várandós nők) sajátosságai, a speciális órák és foglalkozások elméleti háttere

A tételhez használható segédeszközöket a vizsgaszervező biztosítja.

A feladatsor első részében található 1-20-ig számozott vizsgakérdéseket ki kell nyomtatni, majd a lapokat pontosan kettévágni. Ezek lesznek a húzótételek.

A második részben található a tanári példány, mely az értékelést segíti.

A tételsor a 37/2013. (V. 28.) EMMI rendeletben foglalt szakképesítés szakmai és vizsgakövetelménye alapján készült.

1. Óvodáskor

- **Mutassa be az óvodáskor fő fejlődéslélektani sajátosságait!**
- **Ismertesse a játéktevékenység szerepét és fejlődésének fő szakaszait!**
- **Milyen mozgásformák javasoltak óvodáskorban?**

2. Kisiskoláskor

- **Mutassa be a kisiskoláskor fő fejlődéslélektani sajátosságait!**
- **Beszéljen a figyelemfelkeltés és –fenntartás módszereiről!**
- **Milyen mozgásformák javasoltak kisiskoláskorban?**

3. Serdülőkör

- **Mutassa be a serdülőkör fő fejlődéslélektani sajátosságait!**
- **Ismertesse a serdülőkori mozgásfejlődés sajátosságait és a biológiai kor szerepét a fizikai teljesítményben!**

4. Az időskor

- **Mi az öregedés, és melyek az öregedés külső jegyei?**
- **Hogyan változik az egyes szervrendszerek működése időskorban?**
- **Milyen mozgásformák javasoltak időskorban?**
- **Melyek a rendszeres (aerob és erőfejlesztő) edzések pozitív élettani hatásai?**

5. Női testedzés

- **Milyen biológiai és lélektani sajátosságokkal jellemezhető a női szervezet?**
- **Milyen szervrendszeri változások következnek be a terhesség alatt?**
- **Mutassa be a női szervezet terhelési sajátosságait a menstruáció és a terhesség alatt, valamint a szülést követő időszakban!**

6. Test és alakformálás

- **Milyen tényezők és hogyan befolyásolják a testformálás sikerét?**
- **Mutassa be a különböző testalkatokat!**
- **Ismertesse a testösszetétel és a testsúly változtatására irányuló módszereket!**

7. Óratípusok rendszere I.

- **Ismertesse az állóképesség fejlesztésére irányuló edzésmódszereket!**
- **Soroljon fel a fitneszaerobikban alkalmazott állóképesség fejlesztő óratípusokat!**
- **Hasonlítsa össze és jellemezze az állóképesség fejlesztő órák mozgásanyagát és élettani hatásait!**

8. Óratípusok rendszere II.

- **Ismertesse az erőállóképesség fejlesztésére irányuló edzésmódszereket!**
- **Soroljon fel a fitneszaerobikban alkalmazott erőállóképesség fejlesztő óratípusokat!**
- **Hasonlítsa össze és jellemezze az erőállóképesség fejlesztő órák mozgásanyagát és élettani hatásait!**

9. Csoportos óravezetés módszertana I.

- **Ismertesse a fitneszaerobik órán alkalmazott bemelegítés célját, felépítését, mozgásanyagát és módszertani sajátosságait!**
- **Hasonlítsa össze más sportágakban használt bemelegítési módszerekkel!**
- **Határozza meg különböző típusú órák bemelegítésének eltéréseit és az életkornak, edzőkornak megfelelő bemelegítés variációkat!**

10. Csoportos óravezetés módszertana II.

- **Ismertesse a fitneszaerobik koreográfiaépítés módszertani sajátosságait!**
- **Sorolja fel és jellemezze a módszertani elemeket!**
- **Határozza meg a differenciálás lehetőségét különböző órátípusok és órarészek tekintetében!**

11. Csoportos óravezetés módszertana III.

- **Határozza meg órátípusonként és órarészenként a helyes technikai végrehajtás alapelveit!**
- **Ismertesse a hatékony hibajavítás verbális és non-verbális lehetőségeit!**
- **Soroljon fel alaplépéseket és erősítő-tónusfokozó, nyújtó hatású gyakorlatokat, ismertesse végrehajtásuk helyes technikáját és a hibajavítás módszertanát példákon keresztül!**

12. Csoportos óravezetés módszertana IV.

- **Határozza meg a fitneszaerobik órán használható zene tulajdonságait, sajátosságait!**
- **Ismertesse a zene sebességének fogalmát, számolásának módját! Határozza meg a különböző fitneszaerobik órátípusok zenei sebességét!**
- **Értelmezze az alábbi fogalmakat a fitneszaerobik tükrében: ritmusérzékelés, visszaadás, tartás, önálló ritmusalkotás!**

13. Cardio edzés

- **Ismertesse a cardio edzés fogalmát, és sorolja fel, mely állóképesség fejlesztő módszerek jelennek meg az aerobik órán!**
- **Mi a jelentősége a pulzsmérésnek az állóképesség fejlesztésében!**
- **Értelmezze az edzészóna, célzóna, anaerob küszöb fogalmakat a pulzsmérés módszerén keresztül!**

14. Stretching

- **Miért fontosak a nyújtó gyakorlatok és milyen tényezők befolyásolják az izmok nyújthatóságát?**
- **Mutassa be a különböző stretching módszereket!**
- **Milyen szempontok szerint állít össze egy általános stretching órát?**

15. Gyerek aerobik

- **Ismertesse a gyermekkor életkori sajátosságait a képességfejlesztés szempontjából!**
- **Határozza meg, miben különbözik a gyermekfoglalkozások módszertana más korosztályokhoz viszonyítva!**
- **Soroljon fel példákat az órán használt zenére, a mozgásanyagra, a motivációra, a hibajavításra és egyéb erre a korosztályra jellemző speciális módszertani feladatokra!**

16. Aquaaerobic

- **Jellemezze az aquaaerobic órátípust, felépítése, mozgásanyaga, speciális módszertana és élettani hatása szempontjából!**
- **Ismertesse az órán használható eszközöket!**
- **Foglalja össze az aquaaerobic specialitását a víz mint közeg, a célcsoport és az alkalmazott módszerek tekintetében!**

17. Küzdősportok

- **Sorolja fel és jellemezze a különböző küzdősportokból integrált mozgásanyagok hatására létrejött óratípusokat!**
- **Ismertesse a speciális mozgásanyagukat és módszertanukat, ill. a gyakorlatok végrehajtásának helyes technikáját!**
- **Jellemezze a küzdősport alapú órák intenzitását, tegyen ajánlásokat a célcsoport meghatározására!**

18. Jóga

- **Mutassa be a jóga történelmi gyökereit és filozófiai alapjait!**
- **Ismertesse a hatha jóga részeit és alapgyakorlatait!**
- **Milyen jóga gyakorlatokat alkalmazna a modern, ülő életmódot folytató emberek edzésprogramjában?**

19. Pilates

- **Ismertesse a pilates módszer lényegét és történetét!**
- **Jellemezze a helyes testtartást és mutassa be a különböző testtartáshibákat!**
- **Ismertesse a talajon végzett pilates gyakorlatok sajátosságait!**

20. Csoportos teremkerékpár

- **Mutassa be a teremkerékpár órák izomtani és élettani sajátosságait!**
- **Ismertesse a teremkerékpározás során alkalmazott fogásmódokat, testhelyzeteket és technikákat!**
- **Ismertesse a kerékpározással kapcsolatos edzéselméleti és módszertani tudnivalókat!**

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

1. Óvodáskor

- **Mutassa be az óvodáskor fő fejlődéslélektani sajátosságait!**
- **Ismertesse a játéktevékenység szerepét és fejlődésének fő szakaszait!**
- **Milyen mozgásformák javasoltak óvodáskorban?**

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az óvodáskor általános jellemzői (Erikson fejlődéslélektan, szocializáció, dackorszak)
- Biológiai fejlődés (testméret, testalkat változása, szervrendszerek fejlődése)
- Megismerő tevékenység (látási, tapintási, tér- és időérzékelés, emlékezet, képzelet, mese)
- Értelmi fejlődés (észlelésbe ágyazott, egocentrikus, prelogikus, animizmus, finalizmus)
- A játéktevékenység szerepe és fejlődése (alaptevékenység, utánpótlás, belülről motivált, funkciójáték, szimbolikus játék, szerepjáték, konstruktív játék, szabályjáték)
- Óvodáskori mozgásformák (mozgásfejlődés sajátosságai, természetes mozgásformák, szabadgyakorlatok, testnevelési játékok, úszás)

2. Kisiskoláskor

- **Mutassa be a kisiskoláskor fő fejlődéslélektani sajátosságait!**
- **Beszéljen a figyelemfelkeltés és –fenntartás módszereiről!**
- **Milyen mozgásformák javasoltak kisiskoláskorban?**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A kisiskoláskor általános jellemzői (Erikson fejlődésmélete, iskolaérettség)
- Biológiai fejlődés (alakváltozás, szervrendszerek fejlődése, lányok–fiúk eltérő fejlődése)
- Megismerő tevékenység (realizmus, elemző látás, tér-, forma- és időérzékelés, emlékezet)
- Értelmi fejlődés (kommunikáció változása, fogalmi gondolkodás)
- Érzelmi fejlődés (kontroll erősödése, közösségi érzelmek)
- Figyelem (a figyelem formái, terjedelme, intenzitása, a figyelemfelkeltés és –fenntartás módszerei)
- Kisiskoláskori mozgásformák (mozgásfejlődés sajátosságai, koordinációs képességek szenzitív időszaka, sportági mozgásformák előkészítése)

3. Serdülőkor

- **Mutassa be a serdülőkor fő fejlődéslélektani sajátosságait!**
- **Ismertesse a serdülőkori mozgásfejlődés sajátosságait és a biológiai kor szerepét a fizikai teljesítményben!**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A serdülőkor általános jellemzői (Erikson fejlődéselmélet, prepubertás, leválás, személyiségváltozások)
- Biológiai fejlődés (hormonális folyamatok, alakváltozás)
- Értelmi fejlődés (intellektuális nyitottság, intellektuális érzelmek, hipotetikus, irracionális gondolkodás)
- Érzelmi fejlődés (reakciókészség, labilitás, kortárskapcsolatok, nemi szerepek)
- Mozgásfejlődés (biológiai kor meghatározása és szerepe a teljesítményben, koordinációs és kondicionális képességek fejleszthetősége, sportági teljesítmény javulása)

4. Az idősor

- **Mi az öregedés, és melyek az öregedés külső jegyei?**
- **Hogyan változik az egyes szervrendszerek működése idős korban?**
- **Milyen mozgásformák javasoltak idős korban?**
- **Melyek a rendszeres (aerob és erőfejlesztő) edzések pozitív élettani hatásai?**

Kulcsszavak, fogalmak:

Az öregedés jellemzői (az öregedés definíciója, öregedésméletek, az öregedés látható, külső jegyei)

Szervrendszerek funkciócsökkenése (keringési, mozgató, idegrendszeri, anyagcsere és érzékszervi változások)

Időskori mozgásformák (pl. life-time sportok, túrázás, nordic walking)

Pozitív élettani hatások (immunrendszer aktiválása, légzőszervi, keringési, mozgató, endokrin- és emésztőszervrendszerek kapacitásjavulása)

5. Női testedzés

- **Milyen biológiai és lélektani sajátosságokkal jellemezhető a női szervezet?**
- **Milyen szervrendszeri változások következnek be a terhesség alatt?**
- **Mutassa be a női szervezet terhelési sajátosságait a menstruáció és a terhesség alatt, valamint a szülést követő időszakban!**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A női test biológiai és lélektani sajátosságai (hormonális, csontrendszeri, izomzati eltérések, észlelési, érzékelési, gondolkodási, kommunikációs, érzelmi eltérések)
- Élettani változások a terhesség alatt (a nemi szervek és az emlő változásai, keringési, légző-, emésztő-, idegrendszeri, kiválasztó-szervrendszeri változások)
- Terhelési sajátosságok speciális női élethelyzetekben (egyéni eltérések, higiéniai megfontolások, csökkentett terhelésintenzitás, haspréssel járó gyakorlatok kerülése, a harmadik trimeszterre vonatkozó javaslatok, az edzés újrakezdésének folyamata stb.)

6. Test és alakformálás

- **Milyen tényezők és hogyan befolyásolják a testformálás sikerét?**
- **Mutassa be a különböző testalkatokat!**
- **Ismertesse a testösszetétel és a testsúly változtatására irányuló módszereket!**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A testformálás eredményességét befolyásoló tényezők (öröklött alkati tulajdonságok, edzés módszerek, táplálkozás, pihenés, kiegészítő módszerek)
- Testalkati sajátosságok (a testalkat meghatározása, Kretschmer tipológiája, Sheldon tipológiája és edzéstan sajátosságai)
- Testösszetétel és a testsúly változtatása (testzsír aránya, ideális testtömeg kiszámításának módszerei, elhízottság, soványság meghatározása, az izomtömeg növelését szolgáló edzés és táplálkozás sajátosságai, a fogyasztást célzó edzés és táplálkozás sajátosságai)

7. Óratípusok rendszere I.

- **Ismertesse az állóképesség fejlesztésére irányuló edzés módszereket!**
- **Soroljon fel a fitneszaerobikban alkalmazott állóképesség fejlesztő óratípusokat!**
- **Hasonlítsa össze és jellemezze az állóképesség fejlesztő órák mozgásanyagát és élettani hatásait!**

Kulcsszavak, fogalmak:

Edzéselméletből tanult általános állóképességfejlesztő módszerek. Ezek közül melyik jelenik meg a fitneszaerobik órákon. Állóképesség fejlesztő óratípusok, órarészek felsorolása. Különböző állóképességfejlesztő órák felépítése. Ezen óratípusok mozgásanyaga. (Low impact, high impact, mid impact, combi impact) Tiltott (nem javasolt) gyakorlatok köre a safe aerobik szabályai szerint. Ajánlott intenzitás tartomány meghatározása (edzészóna, célzóna, Karvonen képlet). Különböző állóképességfejlesztő órák intenzitás görbéinek értelmezése.

8. Óratípusok rendszere II.

- **Ismertesse az erőállóképesség fejlesztésére irányuló edzésmódszereket!**
- **Soroljon fel a fitneszaerobikban alkalmazott erőállóképesség fejlesztő óratípusokat!**
- **Hasonlítsa össze és jellemezze az erőállóképesség fejlesztő órák mozgásanyagát és élettani hatásait!**

Kulcsszavak, fogalmak:

Edzéselméletből tanult általános erőállóképességfejlesztő módszerek. Ezek közül melyik jelenik meg a fitneszaerobik órákon. Erőállóképesség fejlesztő óratípusok, órarészek felsorolása. Különböző erőállóképességfejlesztő órák felépítése, ezen óratípusok mozgásanyaga és eszközhasználata. Tiltott (nem javasolt) gyakorlatok köre a safe aerobik szabályai szerint. Az erőállóképesség fejlesztő óra, órarész felépítése, gyakorlatok sorrendje.

9. Csoportos óravezetés módszertana I.

- **Ismertesse a fitneszaerobik órán alkalmazott bemelegítés célját, felépítését, mozgásanyagát és módszertani sajátosságait!**
- **Hasonlítsa össze más sportágakban használt bemelegítési módszerekkel!**
- **Határozza meg különböző típusú órák bemelegítésének eltéréseit és az életkornak, edzőkornak megfelelő bemelegítés variációkat!**

Kulcsszavak, fogalmak:

A fitneszaerobik bemelegítés célja, felépítése, mozgásanyaga. Összehasonlítása más sportágak, mozgásformák bemelegítési módszereivel. Általános és speciális bemelegítés. Bemelegítés élettani hatásai. A fitneszaerobik általános bemelegítésként való felhasználhatósága más sportágakhoz vagy a testnevelés órán. Különböző fitneszaerobik órátípusok vagy célcsoportok bemelegítésének lehetséges eltérései. A nyújtás módszertana a bemelegítésben (statikus, dinamikus).

10. Csoportos óravezetés módszertana II.

- **Ismertesse a fitneszaerobik koreográfiaépítés módszertani sajátosságait!**
- **Sorolja fel és jellemezze a módszertani elemeket!**
- **Határozza meg a differenciálás lehetőségét különböző órátípusok és órarészek tekintetében!**

Kulcsszavak, fogalmak:

A fitneszaerobik koreográfia építés speciális módszertana. A koreográfiaépítéshez használt mozgásanyag áttekintése (kar, láb, törzs, fej mozgásai). Tiltott (nem ajánlott) gyakorlatok. Az aerobik szakasz felépítésének ismertetése. A zene és a koreográfia kapcsolata. Óravezetési módszerek (lineáris, koncentrikus), összehasonlítása. A gimnasztikában és a táncban használt módszerekkel való összehasonlítás. Az óravezetési módszerek fajtái (piramis, fordított piramis, behelyettesítéses, add on, blockos, split and join stb.). A differenciálás lehetőségei a fitneszaerobik órán.

11. Csoportos óravezetés módszertana III.

- **Határozza meg órátípusonként és órarészenként a helyes technikai végrehajtás alapelveit!**
- **Ismertesse a hatékony hibajavítás verbális és non-verbális lehetőségeit!**
- **Soroljon fel alaplépéseket és erősítő-tónusfokozó, nyújtó hatású gyakorlatokat, ismertesse végrehajtásuk helyes technikáját és a hibajavítás módszertanát példákon keresztül!**

Kulcsszavak, fogalmak:

Az óravezetés helyes technikai végrehajtásának kialakulásának folyamata. Az alaplépések, erősítő tónusfokozó gyakorlatok, nyújtó gyakorlatok helyes technikájának ismertetése konkrét példákon keresztül. A hibajavítás lehetőségei különböző órátípusok és órarészek esetében. Verbális és non-verbális hibajavítás.

12. Csoportos óravezetés módszertana IV.

- **Határozza meg a fitneszaerobik órán használható zene tulajdonságait, sajátosságait!**
- **Ismertesse a zene sebességének fogalmát, számolásának módját! Határozza meg a különböző fitneszaerobik óratípusok zenei sebességét!**
- **Értelmezze az alábbi fogalmakat a fitneszaerobik tükrében: ritmusérzékelés, visszaadás, tartás, önálló ritmusalkotás!**

Kulcsszavak, fogalmak:

Az aerobik órán használt zene felépítése (énekhang, dob, instrumentális tartalom). Zenei követelmények (4/4, 4x8 block, óratípusonként és órarészenként meghatározott zenei sebesség, szünetmentes). Zenei stílus célcsoportonként, óratípusonként, mozgásanyaggal harmóniában. A zene sebességének mérése számolása (bpm). A zenei hatások érvényesülése a mozgásanyagban. A zene mint a motiváció fontos eszköze a fitneszaerobik órán.

13. Cardio edzés

- **Ismertesse a cardio edzés fogalmát, és sorolja fel, mely állóképesség fejlesztő módszerek jelennek meg az aerobik órán!**
- **Mi a jelentősége a pulzusmérésnek az állóképesség fejlesztésében!**
- **Értelmezze az edzészóna, célzóna, anaerob küszöb fogalmakat a pulzusmérés módszerén keresztül!**

Kulcsszavak, fogalmak:

Edzéselméletből tanult általános állóképességfejlesztő módszerek. Ezek közül melyik jelenik meg a fitneszaerobik órákon. Állóképesség fejlesztő óratípusok, órarészek felsorolása. Különböző állóképességfejlesztő órák felépítése. Ajánlott intenzitás tartomány meghatározása (edzészóna, célzóna, Karvonen képlet). Különböző állóképességfejlesztő órák intenzitás görbéinek értelmezése. Pulzusmérés fogalma, módszerei, technikája, jelentősége a fitneszaerobik órákon. Az intenzitás csökkentés és fokozás módszerei. Az intenzitást meghatározó és befolyásoló tényezők. Fogalmak értelmezése, meghatározásuk módszere (ébredési/nyugalmi pulzus, maximális pulzus, munkapulzus, aerob tartomány, anaerob küszöb). Pulzusmérést, pulzusedzést segítő technikák ismertetése (pulzusmérő eszközök).

14. Stretching

- **Miért fontosak a nyújtó gyakorlatok és milyen tényezők befolyásolják az izmok nyújthatóságát?**
- **Mutassa be a különböző stretching módszereket!**
- **Milyen szempontok szerint állít össze egy általános stretching órát?**

Kulcsszavak, fogalmak:

- Az izmok nyújthatósága (a flexibilitás jelentősége, a nyújthatóságot befolyásoló tényezők)
- Stretching módszerek (ballisztikus nyújtás, passzív nyújtás, aktív PNF, passzív PNF, relaxációs módszer, feszítés-lazítás-nyújtás módszer)
- A stretching óra módszertana (felépítése, időtartama, sorrend, kiinduló helyzetek stb.)

15. Gyerek aerobik

- **Ismertesse a gyermekkor életkori sajátosságait a képességfejlesztés szempontjából!**
- **Határozza meg, miben különbözik a gyermekfoglalkozások módszertana más korosztályokhoz viszonyítva!**
- **Soroljon fel példákat az órán használt zenére, a mozgásanyagra, a motivációra, a hibajavításra és egyéb erre a korosztályra jellemző speciális módszertani feladatokra!**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A képességfejlesztés szenzitív időszakai. Biológiai fejlődés gyermekkorban. A gyermekek képességfejlesztésének veszélyei. A mozgásfejlődés szakaszai.
- Értelmi és érzelmi fejlődés, szocializáció gyermekkorban. Figyelem és fegyelem. Speciális zenehasználat és mozgásanyag kiválasztásának szempontjai (életkor, nem, érdeklődés stb.) Motivációs lehetőségek életkoronként. Hibajavítás értelmezése és segítségnyújtás.

16. Aquaaerobic

- **Jellemezze az aquaaerobic órátípust, felépítése, mozgásanyaga, speciális módszertana és élettani hatása szempontjából!**
- **Ismertesse az órán használható eszközöket!**
- **Foglalja össze az aquaaerobic specialitását a víz mint közeg, a célcsoport és az alkalmazott módszerek tekintetében!**

Kulcsszavak, fogalmak:

Az aquaaerobic története, a vízi sportokhoz való viszonya. A víz mint speciális közeg az edzés élettani hatását befolyásoló tényezői. Az órán használható eszközök (speciális ellenállások, súlyzók, vízi nudlik stb.). A vízmélységben rejlő módszertani eltérések. Az aquaaerobic órán használt zene tulajdonságai és az ütemezés eltérései a fitneszaerobikhoz viszonyítva. Az aquaaerobic mint preventív órátípus értelmezése. Célcsoportok meghatározása.

17. Küzdősportok

- **Sorolja fel és jellemezze a különböző küzdősportokból integrált mozgásanyagok hatására létrejött órátípusokat!**
- **Ismertesse a speciális mozgásanyagukat és módszertanukat, ill. a gyakorlatok végrehajtásának helyes technikáját!**
- **Jellemezze a küzdősport alapú órák intenzitását, tegyen ajánlásokat a célcsoport meghatározására!**

Kulcsszavak, fogalmak:

A küzdősportok fitneszaerobikba való integrálódásának története. A mozgásanyag meghatározása, speciális ütés- és rúgástechnikák. Az órán használható eszközök (kesztyű, bandázs, zsák stb.). A különböző küzdősport változatok eltérő megjelenése a fitneszaerobik óra mozgásanyagában. Az óra intenzitásának meghatározása, az órán használt zene tulajdonságai. Célcsoportok meghatározása.

18. Jóga

- **Mutassa be a jóga történelmi gyökereit és filozófiai alapjait!**
- **Ismertesse a hatha jóga részeit és alapgyakorlatait!**
- **Milyen jóga gyakorlatokat alkalmazna a modern, ülő életmódot folytató emberek edzésprogramjában?**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A jóga kulturális és filozófiai alapjai (a jóga történelmi gyökerei, elméleti alapok, a jóga hagyományos irányzatai)
- A tradicionális hatha jóga módszertana (alapgyakorlatok, jógalégzés, meditáció)
- A jóga alkalmazása napjainkban (a modern életvitelbe illeszthető, jóga-alapú gyakorlatok)

19. Pilates

- **Ismertesse a pilates módszer lényegét és történetét!**
- **Jellemezze a helyes testtartást és mutassa be a különböző testtartáshibákat!**
- **Ismertesse a talajon végzett pilates gyakorlatok sajátosságait!**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A pilates története (a pilates módszer eredete, lényege, továbbfejlesztett irányzatok)
- Tartáselemzés (helyes testtartás, különböző tartástípusok)
- Pilates gyakorlatok (alapelvek, alapgyakorlatok, gyakori hibák, kiegészítő eszközök)

20. Csoportos teremkerékpár

- **Mutassa be a teremkerékpár órák izomtani és élettani sajátosságait!**
- **Ismertesse a teremkerékpározás során alkalmazott fogásmódokat, testhelyzeteket és technikákat!**
- **Ismertesse a kerékpározással kapcsolatos edzéselméleti és módszertani tudnivalókat!**

Kulcsszavak, fogalmak:

- A teremkerékpáros órák terhelési sajátosságai (a kerékpározás izomtana, élettana)
- A kerékpáros mozgás helyes kivitelezése (a kerékpár beállítása, kormányfogási módok, testhelyzetek, technikák)
- A kerékpározás edzéselmélete és módszertana (edzéselvek, terhelési tényezők, intenzitászónák, pulzusz mérés, edzés célok és pulzus-célzónák, az óra felépítése)

ÉRTÉKELÉS

Sorszám	Név	Feladat sorszáma	Osztályzat

.....
dátum

.....
aláírás

6