

A 10/2007 (II. 27.) SzMM rendelettel módosított 1/2006 (II. 17.) OM rendelet Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzékbe történő felvétel és törlés eljárási rendjéről alapján.

Szakképesítés, szakképesítés-elágazás, rész-szakképesítés, szakképesítés-ráépülés azonosító száma és megnevezése, valamint a kapcsolódó szakképesítés megnevezése:

52 813 01 0010 52 01	Fitness-wellness asszisztens	Sportedző (sportág megjelölésével)
52 813 01 0010 52 02	Sportedző (sportág megjelölésével)	Sportedző (sportág megjelölésével)
52 813 01 0100 33 01	Sportoktató (sportág megjelölésével)	Sportedző (sportág megjelölésével)

Tájékoztató

A vizsgázó az első lapra írja fel a nevét!

Ha a vizsgafeladat kidolgozásához több lapot használ fel, a nevét valamennyi lapon fel kell tüntetnie, és a lapokat sorszámokkal el kell látnia.

Értékelés

Összesen: 100 pont

100% = 100 pont

A VIZSGAFELADAT MEGOLDÁSÁRA JAVASOLT %-OS EREDMÉNY:

EBBEN A VIZSGARÉSZBEN A VIZSGAFELADAT ARÁNYA 100%.

1. Esszékérdések**1.1. Ismertesse az életmód fogalmát!****5 pont****1.2. Ismertesse a civilizációs ártalmak 4 jellemző csoportját!****25 pont****2. Fogalompárosítás****Kösse össze az alábbi fogalompárokat! Mindegyik fogalomhoz csak egy-egy helyes válasz tartozik. Egyszer lehet megjelölni a válaszokat.****Minden helyes válasz 3 pont.****24 pont**

Szellemi rekreáció

Anglia - gőzgép

Preventív szemlélet

A kultúra, szórakozás, művelődés kérdéseivel foglalkozik

Ipari forradalom

USA, Japán - számítógép

Információs forradalom

Egészségtudatos magatartás

Szabadidő

A minőségi élet tana

Csikszetmihályi Mihály

Mozgáskorlátozott, siket, nagyothalló

Fogyatékos

Flow

Rekreáció

Szabad felhasználású idő

3. Egészítse ki az alábbi meghatározásokat a megadott szókészletből! Minden lehetséges helyre csak egy szó írható. Minden helyes válasz 2 pont. 22 pont

3.1. Az agytörzsben vagy a gerincvelőben található.....és az egy sejt általizomrostok összességét.....nevezzük.

3.2. Egészséges, felnőtt emberre jellemző a, ami azt jelenti, hogy aés -ürítés

3.3. Aa vér kalcium tartja fenn azáltal, hogy segíti a afelszívódását. Hiányában a csontokválnak.

Megadott szókészlet:

kalcium	azonos	D-vitamin	fehérjebevitel
fehérje egyensúly szintjét	motoros egységnek beidegzett	deformálhatóvá tápcsatornából	mozgató idegsejtet

4. Igaz-hamis állítás

A következő állítások helyességét „Igaz” (I), illetve helytelenségét „Hamis” (H) betűk beírásával jelölje! Egyszer lehet megjelölni a válaszokat. Minden helyes válasz 2 pont. 24 pont

A szívben a vér áramlása egyirányú, amit billentyűk biztosítanak.	
A szív ingerképző és -vezető rendszere a sinus-csomóval kezdődik.	
A szívizom összehúzódását diastolenak nevezzük.	
A szív mechanikai munkáját növeli, ha vénás oldalról több vért kap.	
A nagyvérkör a bal kamrából indul ki, és a szervezet minden sejtjéhez eljutva a jobb pitvarba szállítja vissza a vért.	
Az alapanyagcserét az életkor jelentősen befolyásolja.	
Az agy vérellátása fizikai terhelés hatására megváltozik.	
Nyugalomban a szív 1 perc alatt a teljes keringő vérmennyiséget egyszer kilöki.	
A belégzés passzív, míg a kilégzés aktív folyamat.	
A vázizomzat vérellátása nyugalomban 800 ml/perc, ami maximális terhelés hatására 22000 ml/ percre emelkedik.	
A fittségi edzés jellemzője az egészség és a testtudat, valamint a tudatosság a táplálkozásban.	
A bemelegítés célja a szervezet felkészítése a fizikai aktivitásra, fokozott terhelésre.	

ÉRTÉKELŐ LAP

Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmények szerint	Hozzárendelt kompetenciák az információtartalom vázлата alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
C	Az egészség értelmezése és az életmód	Az életmód fogalma	5	
C	A rekreációval kapcsolatos fogalmak	A civilizációs ártalmak	25	
C	A rekreációval kapcsolatos fogalmak Ismeretek a fogyatékoságról	Fogalompárosítás	24	
C	A testedzés és a sport mint az egészség megőrzésének eszköze Táplálkozás és testsúlyszabályozás Csont- és izomrendszer	Szókeresés	22	
C	A fittségi edzés alapjai A bemelegítés élettani és sportszakmai jelentősége A szív és a keringési rendszer A légzőrendszer Alapanyagcsere	Igaz-hamis állítás	24	
Összesen			100	
A vizsgafeladat százalékban			100 %	