

Az Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzék módosításának eljárásrendjéről szóló 133/2010. (IV. 22.) Korm. rendelet 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 sorszámmal el kell látnia.

Értékelés

Összesen: 100 pont

100% = 100 pont

A VIZSGAFELADAT MEGOLDÁSÁRA JAVASOLT %-OS EREDMÉNY:

EBBEN A VIZSGARÉSZBEN A VIZSGAFELADAT ARÁNYA 100%.

1. feladat: Fogalom-meghatározás**1.1. Ismertesse az életmód fogalmát!****6 pont**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.2. Írjon 5 példát a primer prevenció jellemző szűrővizsgálataiból!**10 pont**

1.
2.
3.
4.
5.

2. feladat: Igaz – hamis állítás**60 pont**

A következő állítások helyességét az „Igaz”, illetve helytelenségét a „Hamis” szavak aláhúzásával jelölje! Minden helyes válasz 3 pontot ér.

- | | | |
|--|------|-------|
| 1. A perctérfogat a pulzusszám és az ütőtérfogat szorzata. | Igaz | Hamis |
| 2. A gyomor vérellátása terhelés hatására nem változik. | Igaz | Hamis |
| 3. Prevenció nem más, mint a munkavégző képesség helyreállítása. | Igaz | Hamis |
| 4. A diéta meghatározott egészségügyi célokat szolgáló étrend. | Igaz | Hamis |
| 5. A szervátültetett személyt a fogyatékkal élők csoportjába soroljuk. | Igaz | Hamis |
| 6. Az alapanyagcserét az életkor jelentősen befolyásolja. | Igaz | Hamis |

7. A mozgató szervrendszer aktív része a csontrendszer.	Igaz	Hamis
8. A bemelegítés pszichésen is ráhangol a megmérettetésre.	Igaz	Hamis
9. Fitnesz-termi óratípus a kick-box aerobik is.	Igaz	Hamis
10. A fehérjék aminosavak formájában szívódnak fel a gyomorban.	Igaz	Hamis
11. A vese működési egysége a nephron.	Igaz	Hamis
12. A wellness, mint fogalom az egészség megemelt szintjét jelenti.	Igaz	Hamis
13. A homeosztázis a szervezet egyensúlyi állapota.	Igaz	Hamis
14. Az extrém sportok célcsoportja a fiatal felnőtt korosztály.	Igaz	Hamis
15. A szabadidő önfejlődésre fordított idő.	Igaz	Hamis
16. Testtömeg index (BMI) = testtömeg kg ² / testmagasság	Igaz	Hamis
17. WHO = Egészségügyi Világszervezet.	Igaz	Hamis
18. A pszichoszomatikus egészségfelfogás Freud nevéhez fűződik.	Igaz	Hamis
19. A rekreációt nevezhetjük az életminőség tanának is.	Igaz	Hamis
20. Az urbanizáció nem más, mint a városiasodás.	Igaz	Hamis

3. feladat: Fogalompárosítás**Összesen: 18 pont****Kösse össze az alábbi fogalompárokat! Mindegyik fogalomhoz csak egy-egy helyes válasz tartozik. Egyszer lehet megjelölni a válaszokat. Minden helyes válasz 2 pont.**

Katabolizmus	antioxidáns, immunerősítő
Egyszerű szénhidrátok	kerékpártúra
Zsírok	könnyen felhasználható energiaforrások
Fehérjék	szellemi és anyagi javak
C-vitamin	az anyagcsere biokatalizátora
Enzim	vadvízi evezés
Kultúra	lebontó biokémiai folyamat
Outdoor irányzat	hormonok alkotórészei
Élménykereső irányzat	energiaraktár

4. feladat: Felsorolás (fogalom-meghatározáshoz)
Sorolja fel az egészséges életmód alapelemeit!

6 pont

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÉRTÉKELŐ LAP

Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmények szerint		Hozzárendelt kompetenciák az információtartalom vázлата alapján	Pontszám	
Feladat	Típus	Szakmai kompetenciák	Max.	Elért
1. Fogalom meghatározás és felsorolás	C	A életmód fogalma	6	
	C	A primer prevenció szűrővizsgálatai	10	
2. Tesztkérdések Igaz - Hamis	C	Táplálkozás és testsúlyszabályozás	60	
	C	A szív és a keringési rendszer		
	C	A légző rendszer		
	C	Kiválasztó szervrendszer		
	C	A testedzés és a sport, mint az egészség megőrzésének eszköze		
	C	Az egészség értelmezése és az életmód		
	C	A bemelegítés élettani és sportszakmai jelentősége		
	C	Ismeretek a fogyatékosok sportjáról		
	C	Csont és izomrendszer		
3. Fogalompárosítás	C	Vitaminok	18	
	C	Táplálkozás és testsúlyszabályozás		
	C	Rekreációs irányzatok		
4. Felsorolás	C	Egészséges életmód alapelemei	6	
ÖSSZESEN:			100	
A VIZSGAFELADAT SZÁZALÉKBAN			100%	