

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 0001 54 01	Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány 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. Ismertesse a rekreáció korszerű értelmezési lehetőségeit, és mutassa be a rekreációs tevékenységek rendszerét! Minden rekreációs tevékenységfajtaához írjon konkrét példát!** **16 pont**

1.1. A rekreáció korszerű meghatározásai (2 definíció)

A rekreáció:

(Helyes meghatározásonként 2-2 pont, max. 4 pont adható.)

1.2. A rekreációs tevékenységek fajtáinak felsorolása példákkal

(A pontozásnál azt kell figyelembe venni, hogy a tanuló által leírt rendszeren mennyire fedik le a rekreációs tevékenységek körét. A teljes rendszer ismertetésére 12 pont adható, amit arányosan csökkenteni kell a tevékenységfajta vagy a példa hiányosságai miatt.)

- 2. Milyen nagy tényezőcsoportok és milyen %-os arányban befolyásolják az egészséget? Mutassa be az egészséges életmód alapelemeit!** **12 pont**

2.1. Az egészséget befolyásoló tényezők (a WHO szerint)

(Minden helyesen meghatározott tényező 1 pont összesen 4 pont. A megadott %-os tartománytól +/- 5% eltérés elfogadható.)

2.2. Az egészséges életmód alapelemei

(Életmódelemenként 1 pont, maximum 8 pont adható.)

- 3. Kösse össze az összetartozó párokat!** **12 pont**

3.1. Napjaink globális jelenségei

Elidegenedés	Egységesezési folyamat
Kockázati társadalom	Digitális média
Urbanizáció	Látens veszélyek
Információs társadalom	Magány, zavarodottság
Globalizáció	Önmegvalósítás
Individualizmus	Városfejlődés

Minden helyes megoldás 1 pont.

3.2. Táplálkozás

Katabolizmus	Antioxidáns, immunerősítő
Egyszerű szénhidrátok	Lebontó biokémiai folyamat
Zsírok	Könnyen felhasználható energiaforrások
Fehérjék	Hosszútávú energiaforrás, energiaraktár
C-vitamin	Az anyagcsere biokatalizátora
Enzim	Enzimek, hormonok alkotórésze

Minden helyes megoldás 1 pont.

4. Sorolja fel a fizikai rekreáció lehetséges színtereit és létesítménytípusait! 10 pont

(Minden helyes létesítménykategória megnevezésére 1 pont, max. 10 pont adható.)

5. Mutassa be a kisiskoláskor életkori sajátosságait! Milyen motoros képességfejlesztő foglalkozásokat ajánlana ennek a korosztálynak? Javaslatát indokolja! 10 pont

5.1. A kisiskoláskor bemutatása 6 pont

5.2. Javasolt foglalkozástípusok indoklással 4 pont

6. Aláhúzással jelölje, hogy az alábbi állítások igazak vagy hamisak! 40 pont

- 6.1. A stressz a szervezet specifikus válasza bármely ingerre vagy igénybevételre.
IGAZ – HAMIS
- 6.2. A terhelés okozta fáradtság vezet az alkalmazkodás beindításához.
IGAZ – HAMIS
- 6.3. A 23 fölötti BMI-értékkel rendelkező egyén túlsúlyosnak számít.
IGAZ – HAMIS
- 6.4. A megszokott ingererősségnek nincs fejlesztő hatása.
IGAZ – HAMIS
- 6.5. A ficam során az ízületi fej elhagyja az ízületi árkot, majd visszatér normál helyzetbe.
IGAZ – HAMIS
- 6.6. A személyközi vonzalmat (szimpátiát) erősíti a térbeli közelség és a kompetencia érzete.
IGAZ – HAMIS
- 6.7. A csontrendszer zúzódásos sérülésekor a legfontosabb feladat az azonnali hűtés és a területre gyakorolt nyomás.
IGAZ – HAMIS

- 6.8.** A metakommunikáció során csak a nemverbális csatornákat használjuk.
IGAZ – HAMIS
- 6.9.** Egyes kiváló képességű fogyatékos sportolók (pl. siketek, enyhén értelmi sérültek) az épek sportjába integrálhatók.
IGAZ – HAMIS
- 6.10.** Az edzés intenzitása és terjedelme egyenes arányban áll egymással.
IGAZ – HAMIS
- 6.11.** A rehabilitációs, egészség- és fittségi edzés gyűjtőfogalma a rekreációs edzés.
IGAZ – HAMIS
- 6.12.** Az edzés-bradycardia a szívizom edzés hatására történő megnövekedését jelenti.
IGAZ – HAMIS
- 6.13.** Az áramlatélmény (flow) során az egyén elveszti a tevékenység feletti uralom érzetét.
IGAZ – HAMIS
- 6.14.** A belső kontrollós egyének hatékonyabbak, és jobb teljesítményt nyújtanak.
IGAZ – HAMIS
- 6.15.** A szubjektív életminőség a létfeltételek megélését, az élettal való elégedettség mértékét fejezi ki.
IGAZ – HAMIS
- 6.16.** A háti gerincszakasz sérülése az alsó végtagokban okoz tüneteket.
IGAZ – HAMIS
- 6.17.** A szekunder prevenció a szövődmények megelőzését és a gyógyulási idő gyorsítását jelenti.
IGAZ – HAMIS
- 6.18.** A Sheldon-féle tipológiában az ektomorfa alkatra a vékonyság és az érzelmi labilitás jellemző.
IGAZ – HAMIS
- 6.19.** A gerinc rugalmasságát a kétszeres S görbület és a csigolyák közötti porckorongok biztosítják.
IGAZ – HAMIS
- 6.20.** A Maslow-féle szükséglet-hierarchiában a megbecsülés iránti szükséglet magasabb rendű, mint a kognitív szükségletek.
IGAZ – HAMIS

(Minden helyes válasz 2 pont.)