

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 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. Ön ismeretterjesztő előadást tart „Szabadidős tevékenységek régen és ma” címmel. Készítse el előadásvázlatát a megadott szempontok alapján! 30 pont

1.1. A szabadidő értelmezése 10 pont

1.2. A szabadidő-eltöltés rövid története 10 pont

1.3. A szabadidő-kultúra általános jellemzői a posztmodern társadalomban 10 pont

2. Mutassa be az egészséges életmód összetevőit! A felsorolást egészítse ki – példaszerűen - konkrét javaslatokkal! 20 pont

/Minden helyes tényező 1 pont, konkrét javaslattal kiegészítve további 1 pont, összesen 20 pont adható./

3. Sorolja fel a rekreációs tevékenységet befolyásoló pszichés tényezőket! Ismertesse részletesen a szükségletek hierarchikus rendjét leíró Maslow-piramist! 15 pont

3.1. A rekreációs tevékenységet befolyásoló pszichés tényezők: 5 pont

3.2. Maslow-piramis: 10 pont

A Maslow-piramis lényegének ismertetése *3 pont*

A piramis 7 szintje helyes sorrendben *7 pont*

4. Aláhúzással jelölje, hogy az alábbi állítások igazak, vagy hamisak! 20 pont

4.1. A testtömegindex (BMI) értékét úgy számíthatjuk ki, hogy a testsúlyt elosztjuk a méterben megadott testmagassággal.

IGAZ – HAMIS

4.2. A motoros képességek összességét a kondicionális és koordinációs képességek alkotják, de a képességek megnyilvánulását az ízületi mozgékonyosság és az izomtónus is befolyásolja.

IGAZ – HAMIS

4.3. Rendszeres aerob testedzés hatására a pulzustérfogat és perctérfogat megnövekszik.

IGAZ – HAMIS

4.4. A gerinc rugalmasságát a kétszeres S görbület és csigolyák közötti porckorongok biztosítják.

IGAZ – HAMIS

4.5. Az ízületi nedv a súrlódásmentességet biztosítja az ízületekben és mennyisége mozgás hatására csökken.

IGAZ – HAMIS

4.6. A vénás vérzés csillapításakor a sebellátást követően nyomó kötést kell alkalmazni.

IGAZ – HAMIS

4.7. A sportártalmak olyan egészségkárosodások, melyek a rendszeres testedzés, sportolás hatására lassan, fokozatosan alakulnak ki.

IGAZ – HAMIS

4.8. A klinikai szűrővizsgálatok megelőzési szintek tekintetében a primer prevencióhoz tartoznak.

IGAZ – HAMIS

4.9. Az egészségközpontú rekreációs irányzatok elsődleges célja a civilizációs ártalmak kompenzálása.

IGAZ – HAMIS

4.10. A különböző hobbitevékenységek és a táncok egyaránt tartozhatnak a szellemi és a fizikai rekreáció területéhez is, a fizikai aktivitás szintjétől függően.

IGAZ – HAMIS

4.11. A stressz a szervezet inger-specifikus válaszreakciója.

IGAZ – HAMIS

4.12. A kaland és extrém túrák a rekreáció élménykereső irányzatához tartoznak.

IGAZ – HAMIS

4.13. A ficam során az ízületi fej elhagyja az ízületi árkot, majd visszatér normál helyzetbe.

IGAZ – HAMIS

- 4.14. A 23 fölötti BMI értékkel rendelkező egyén túlsúlyosnak számít. IGAZ – HAMIS
- 4.15. Az edzés-bradycardia a szívizom edzés hatására történő megnövekedését jelenti. IGAZ – HAMIS
- 4.16. Magyarországon a rekreációs létesítmények és szolgáltatások döntő többségét az üzleti szektor üzemelteti. IGAZ – HAMIS
- 4.17. Az állami szektorban működnek a nonprofit sportegyesületek és sportszövetségek. IGAZ – HAMIS
- 4.18. Az urbanizált ember természet iránti vágyakozása az outdoor irányzat megjelenését eredményezte. IGAZ – HAMIS
- 4.19. A fogyatékoság az érzékelési, a mozgatási, vagy az intellektuális (gondolkodási) képességek részleges vagy teljes hiányát jelentik. IGAZ – HAMIS
- 4.20. A rendszeres testedzés az időskori csontritkulás megelőzésnek hatékony eszköze. IGAZ – HAMIS

Minden helyes válasz 1 pont.

- 5. Mutassa be az időskor testi, lelki és szociális sajátosságait! Milyen mozgásformákat ajánlana ennek a korosztálynak? Javaslatát indokolja! 15 pont**
- 5.1. Az időskor bemutatása 10 pont
- 5.2. Javasolt mozgásformák indoklással 5 pont

ÍRÁSBELI VIZSGAFELADAT ÉRTÉKELŐ LAP

Feladat	Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Szempontok a szakmai ismeretek értékeléséhez	Pontszámok	
				Max.	Elért
1.	C	A rekreáció fogalma és története	A szabadidő értelmezése A szabadidő-eltöltés története A szabadidő-kultúra posztmodern jellemzői	10	
	C	A rekreáció megjelenése az egyes kultúrkörökben		10	
	D	Globális jelenségek napjaink életmód-kultúrájában		10	
	B	A szabadidős tevékenység jellemzése			
2.	B	Egészségvédelem	Az egészséges életmód összetevői	20	
	B	Az életminőség javítását szolgáló elvek és módszerek			
	C	Táplálkozás			
	D	Egészséglélektan			
	C	Személyközi kapcsolatok			
	C	Fittségi edzés			
	B	Addiktív személy			
3.	C	A rekreációs tevékenység pszichológiai sajátosságai	A rekreációs tevékenységet befolyásoló pszichés tényezők Maslow-piramis	5	
	D	Viselkedéstan		10	
	C	A fittség lélektana			
	D	Egészséglélektan			
	D	A személyiség			
4.	C	A fizikai aktivitás hatása az egyes szervrendszerekre	Igaz-hamis kérdések	20	
	C	A fogyatékkal élő személyek sportrekreációja			
	C	Mozgástan			
	C	Tesztek, próbák			
	C	Sportsérülések, elsősegélynyújtás			
	C	Gerinc és ízületvédelem			
	C	A rekreáció feltételrendszere és területei			
	C	A rekreáció szervezeti háttere			
5.	D	A csoportképzés alapjai	Az idősor bemutatása Javasolt mozgásformák indoklással	10	
	C	Életkor-tan		5	
	C	A rekreációs foglalkozás sajátosságai			
	B	Az életminőség javítását célzó elvek és módszerek			
	C	A hatékony rekreátor eszköztára			
Összesen				100	
A vizsgafeladat százalékban				100	