

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 25%.**

**1. Egészítse ki az alábbi mondatokat a megfelelő szavak behelyettesítésével! 14 pont**  
**Minden helyes kiegészítés 1 pontot ér.**

- 1.1. Gyermekkorban a nyugalmi szívfrekvencia az életkor növekedésével fokozatosan .....,  
a.) csökken  
b.) növekszik
- 1.2. A terhelés hatására kialakuló ütőtérfogat gyermekkorban ....., mint felnőttkorban.  
a.) kevesebb  
b.) több
- 1.3. Terhelés hatására gyermekkorban az aktív izmok vérellátása ....., mint felnőttkorban.  
a.) rosszabb  
b.) jobb
- 1.4. Születéskor a szív térfogata a születési súlyhoz és a mellüreg térfogatához viszonyítottan.....  
a.) kisebb  
b.) nagyobb
- 1.5. Gyerekkorban a nyugalmi ütőtérfogat az életkor előrehaladtával fokozatosan .....,  
a.) csökken  
b.) növekszik
- 1.6. A terhelés hatására kialakuló maximális szívfrekvencia gyermekkorban ....., mint felnőttkorban.  
a.) alacsonyabb  
b.) magasabb
- 1.7. Gyermekkorban a vérnyomás az életkor előrehaladtával .....  
a.) csökken  
b.) növekszik
- 1.8. Gyermekkorban az érfalak ....., mint felnőttkorban.  
a.) merevebbek  
b.) rugalmasabbak
- 1.9. A szív- és keringési rendszer fejlődése a pubertáskor után .....  
a.) felgyorsul  
b.) lelassul

- 1.10. Terhelés után a szívfrekvencia megnyugvása a felnőttekhez képest kifejezetten .....
- a.) lassú
  - b.) gyors
- 1.11. A tüdő léghólyagocskáinak száma a gyermekek fejlődése során .....
- a.) növekszik
  - b.) nem változik
  - c.) csökken
- 1.12. A légzésfrekvencia az életkor növekedésével párhuzamosan .....
- a.) csökken
  - b.) növekszik
- 1.13. A vitálkapacitás fejlődése gyermekkorban elsősorban a .....  
következménye.
- a.) fizikai terhelés mértékének
  - b.) testméretek növekedésnek
- 1.14. Gyermekkorban a légző szervrendszer alkalmazkodása a fizikai terheléshez elsősorban a .....  
növekedésében nyilvánul meg.
- a.) légzési térfogat
  - b.) légzésszám

**2. Kösse össze az összetartozó párokat!**

**10 pont**

Szekuláris trend	öröklött és szerzett szomatikus tulajdonságok
Biológiai életkor	a születéstől eltelt időtartam
Testalkat	a testmagasság és a testtömeg aránya
Túlsúly	a test relatív zsírtartalma alapján határozható meg
Testösszetétel	csontéletkor
Relatív testtömeg	egyedülálló szövet típusok aránya a testben
Fenotípus	az emberi sajátosságok nemzedékenkénti különbözőségei
Kronológiai életkor	testtömeg eltérése a normál értéktől
Elhízás	szomatikus és pszichés tulajdonságok együttese
Alkattípus	az egyén érzékelhető külső és belső tulajdonságai

**3. Elemezze a kisiskolások értelmi fejlődésének (megismerési folyamatainak) általános sajátosságait!** **20 pont**

**4. Mutassa be a játék általános sajátosságait és a különböző játékfajták jelentőségét az óvodáskorú gyermekek életében!** **16 pont**

**4.1. Az óvodáskori játéktevékenység általános sajátosságai:** 8 pont

**4.2. Az egyes óvodáskori játékfajták sajátos szerepe:** 8 pont

**5. Határozza meg a helytelen testtartás izomeredetű változatait! Sorolja fel tartáshibáinként, hogy mely izomcsoportokat kell erősíteni, illetve nyújtani!** **20 pont**

**6. Írja be a helyes válasz betűjelét a négyzetbe!** **20 pont**

**6.1. Mi a motoros képesség?**

- a. Egy meghatározot mozgásos cselekvés végrehajtásának feltétele.
- b. Egy meghatározott cselekvés mozgásanyaga.
- c. A mozgásos cselekvés energiabázisa.
- d. A mozgástanulás eszköze.

**6.2. Mi a gyermekkori mozgásos foglalkozások elsődleges feladata?**

- a. A kondicionális képességek fejlesztése.
- b. Játékok tanítása.
- c. A természetes mozgáskedv fenntartása, az ösztönös mozgásigény kielégítése.
- d. Sportági alapismeretek oktatása.

**6.3. Melyek nem tartoznak a természetes gyakorlatok közé?**

- a. Küzdőgyakorlatok.
- b. Dobások.
- c. Fogójátékok.
- d. Mászások.

**6.4. Milyen képességek fejlesztése történik a mozgásos foglalkozásokon?**

- a. Kondicionális.
- b. Koordinációs.
- c. Szociális.
- d. Mindhárom.

**6.5. Melyik állítás a helyes?**

- a. A felnőtt- és gyermekfoglalkozás szerkezetileg és tartalmilag is azonos.
- b. A felnőtt- és gyermekfoglalkozás szerkezetileg azonos, de tartalmilag különböző.
- c. A felnőtt és gyermekfoglalkozás szerkezetileg és tartalmilag is különböző.
- d. A felnőtt- és gyermekfoglalkozás szerkezetileg különböző, de tartalmilag azonos.

**6.6. A statikus helyzetek növekvő tehermentesítő hatásának helyes sorrendje:**

- a. Ülés, fekvés, állás, féltérdelés.
- b. Állás, féltérdelés, ülés, fekvés.
- c. Állás, ülés, fekvés, féltérdelés.
- d. Állás, féltérdelés, fekvés, ülés.

**6.7. A gyermekfoglalkozás alapszerkezete ..... áll.**

- a. bemelegítésből, főrészből, erősítő szakaszból, stretchingből
- b. előkészítésből, főrészből, erősítő szakaszból, levezetésből
- c. bemelegítésből, főrészből, játékból, levezetésből
- d. előkészítő részből, főrészből, levezetésből

**6.8. A gyermekkori erőfejlesztő gyakorlatoknál nem alkalmazandó eszköz:**

- a. a babzsák.
- b. a kézi súlyzó.
- c. a gumiszalag.
- d. a kislabda.

**6.9. Melyik játék nem illik a többi közé?**

- a. Futójátékok.
- b. Labdavezető játékok.
- c. Csapatjátékok.
- d. Célba dobó játékok.

**6.10. Melyik játék nem illik a többi közé?**

- a. Egyéni játékok.
- b. Ügyességfejlesztő játékok.
- c. Csapatjátékok.
- d. Együttes osztályjátékok.

### ÍRÁSBELI VIZSGAFELADAT ÉRTÉKELŐ LAP

Feladat	Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Szempontok a szakmai ismeretek értékeléséhez	Pontszámok	
				Max.	Elért
1.	B B B	Gyermekélettan és anatómia Gyermek sportélettan Testi képességek fejlesztése a gyermekkorban	A szív-, keringési és légző szervrendszer gyermekkori fejlődési sajátosságai	14	
2.	B D B C	Gyermekélettan és anatómia Általános fejlődéslélektan A testi képességek fejlesztése a gyermekkorban Megfigyelések	Humánbiológiai kifejezések párosítása	10	
3.	D D	Általános fejlődéslélektan A gondolkodás fejlődése	A kisiskolás kor értelmi fejlődése	20	
4.	C C D B C	Játékelmélet Játéktár Általános fejlődéslélektan A játék pszichológiája és pedagógiája A játékok fajtái	Az óvodáskori játék és az egyes játékfajták szerepe	16	
5.	B B C C C	Gyermekélettan és anatómia A testi képességek fejlesztése a gyermekkorban A foglalkozások gyakorlatai Gerinc és ízületvédelem Alkalmazási lehetőségek	Tartáshibák, erősítő és nyújtó izomcsoportok	20	
6.	C B C C C C B	Gyermek-foglalkozás elmélet A gyermekfoglalkozás felépítése A foglalkozások tervezése és szervezése A foglalkozások gyakorlatai A játékok fajtái Testi képességek fejlesztése a gyermekkorban	Foglalkozások módszertana és gyakorlatanyaga	20	
<b>Összesen</b>				<b>100</b>	
<b>A vizsgafeladat százalékban</b>				<b>100</b>	