
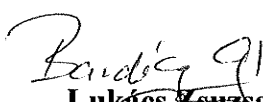



# ÖNKORMÁNYZATI MINISZTERIUM

Jóváhagyták:

  
**Dr. Csire Péter**  
**Humánerőforrás és Civilkapcsolati Főosztály**  
**főosztályvezető**



  
**Lukács Zsuzsanna**  
**Sport és Stratégiai Főosztály**  
**főosztályvezető**



**Szóbeli vizsgakérdések**  
**az OKJ 52 813 01 0001 54 01 számú**  
**Rekreációs mozgásprogram-vezető (aqua tréner szakirány)**  
**szakképesítés-ráépülés szakmai vizsgájához**

**14. vizsgarész**  
**0432-06/1 Az aqua tréner szakirány speciális tevékenységi köre**

**2009.**

1. Ön aqua tréner egy wellness szállodában. A szálloda aqua parkkal és több medencével rendelkezik. Ismertesse a szállodában található vizek felhasználási lehetőségeit a prevenció, rekreáció, rehabilitáció, vízgyógyászat, fürdő kultúra és az életelelem szempontjából!
2. Az Ön vendégköre érdeklődik, hogy milyen fizikai és kémiai tulajdonságai vannak a víznek, ahol a foglalkozásokat tartja. Adjon tájékoztatást a víz fizikai és kémiai tulajdonságairól, a vízben érvényesülő fizikai törvényszerűségekről és azok emberi szervezetre gyakorolt hatásairól!
3. Az Ön szállodájába új vendégek érkeznek. Mutassa be számukra a vízi foglalkozások előnyös hatásait, de mondjon példát az ellenjavallatokra is! Térjen ki a különböző jellegű vízi programok testi – lelki – szellemi egészségünk megőrzésében és fejlesztésében betöltött szerepére is!
4. Önt felkérjük, hogy szervezzen vízi foglalkozásokat az uszodában, ahol aqua trénerként dolgozik. Állítson össze egy 1 hetes programot különböző típusú vízi foglalkozásokból! Hirdesse meg a foglalkozásokat! Jellemezze a különböző típusú foglalkozásokat, ismertesse a csoportosítási lehetőségeket!
5. Állítson össze egy tetszés szerinti vízi programot a foglalkozás felépítési szempontjainak figyelembe vételével! Mutassa be a tervezés szempontjait és folyamatát!
6. Az uszodában, szeptemberben nagy érdeklődés mellett heti két alkalommal bevezették a vízi foglalkozásokat. Október közepére sajnos a látogatottság a negyedére csökkent, pedig a feltételek nem változtak. A vendégek elmaradása az aqua tréner személyére vezethető vissza. Mik a jó aqua tréner jellemzői, milyen a jó óravezetési stílus, technika, módszer?
7. Ismertesse a vízben végezhető mozgások három fő gyakorlatanyag csoportját az ízületekre eső terhelés függvényében! Mutassa be és részletesen jellemezze az egyes órarészek gyakorlatanyagát, azok hatásait!
8. Az Önt aqua trénerként foglalkoztató uszoda egy vízi foglalkozásokon alkalmazható eszközök fejlesztésére, beszerzésére kiírt pályázat beadására készül. Önnek kell összeállítania a szükséges eszközök listáját. Az uszoda vezetősége kéri, hogy készítse el a tervezetet és indokolja meg, hogy miért ezeket az eszközöket tartja szükségesnek!

9. Jó egészségi állapotú, középkorú felnőtt csoportjának kondicionális képességfejlesztő foglalkozásokat tart. Ismertesse, hogy milyen eszközökkel és módszerekkel érheti el a kívánt hatást!
10. A vízi foglalkozások változatossá tételére szeretné a zenében rejlő lehetőségeket is felhasználni. Mutassa be az uszoda tulajdonosainak, hogy milyen előnnyel járnak a zenés foglalkozások! Térjen ki a tartalmi és módszertani lehetőségekre, valamint a korosztályos kínálat növelhetőségére is!
11. Az Ön ismerőse szeretne vízi foglalkozásra járni. Még nem látott ilyen foglalkozást, ezért azt kéri Öntől, hogy mondja el milyen az óra felépítése, milyen gyakorlatokat kellene teljesítenie, ha beállna a csoportba! Milyen információkkal látná el ismerősét annak érdekében, hogy a számára megfelelő típusú vízi foglalkozást megtalálja?
12. Ön speciális, célcsoport orientált vízi foglalkozásokat szeretne tartani. Adjon fel hirdetést ezekre és mutassa be ezeket! Kik lehetnek az egyes csoportok tagjai? Milyen speciális szabályok, technikák és módszerek jellemzik ezeket a foglalkozásokat?
13. Születésnap gyerekparti lesz az uszodában. Ismertesse azokat a szempontokat, melyeket figyelembe kell vennie a játékok kiválasztásánál, tervezésénél, levezetésénél!
14. Óvodások szülői értekezletén az egyik szülő nehezményezi, hogy gyermeke „csak” játszani jár az uszodába. Szerinte a „komoly” úszás és a játék aránya nem megfelelő. Mutassa be, hogy a foglalkozásaik választott feladatanyaga megfelelő, mert az életkori sajátosságokat figyelembe véve az elérhető maximális fejlesztési hatékonysággal működnek!
15. Tervezzen három hónapra kondicionális és koordinációs képességfejlesztő fitness-úszás edzésprogramot edzett női csoportnak! Mutassa be a tervezés szempontjait, az elkészült tervezetet is indoklással!
16. Ismerőse megkérdezi Öntől: Mi a hasonlóság és különbözőség az úszás és fitness-úszás között. Adjon megfelelő választ!
17. Egy megyei egészségügyi konferencia napirendi pontja a prevenció és rehabilitáció. Önt kéri fel, hogy a vízi foglalkozások prevenció és korrekció szerepéről tartson előadást fiatal, még képzésben résztvevő egészségügyi és testkultúrális szakembereknek. Mutassa be előadása tervezetét!
18. Állítson össze aqua „harmónia” gyakorlatokat a Napsugár Wellness Szálloda időskorú vendégei részére! Ismertesse a gyakorlatokat, az összeállítás szempontjait, az eredményes végrehajtáshoz szükséges körülményeket!

19. Milyen terápiás kezeléseket ismer, amelyek kapcsolatosak a vízzel?
20. Ismertesse a különböző mélységű medencékben, illetve nyílt vizekben végzett foglalkozások jellemzőit, az alkalmazható foglalkoztatási formákat!