

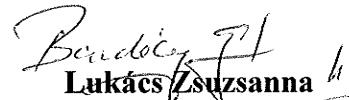
ÖNKORMÁNYZATI MINISZTERIUM

Jóváhagyták:



Dr. Csire Péter

**Humánerőforrás és Civilkapcsolati Főosztály
főosztályvezető**



Lukács Zsuzsanna
**Sport és Stratégiai Főosztály
főosztályvezető**



**Szóbeli vizsgakérdések
az OKJ 52 813 01 0010 54 01 számú Rekreatív mozgásprogram-
vezető (senior tréner szakirány) szakképesítés-ráépülés szakmai
vizsgájához**

Viszgarészhez rendelt követelménymodul azonosítója, megnevezése:

0437-06 A senior szakirány speciális tevékenységi köre

2. vizsgafeladat

Az időskori mozgásprogramok eszközrendszere és sajátos módszertana

2009.

1. Ön egy nyugdíjas otthonban dolgozik, és Önt kérik fel, hogy állítson össze természeti rekreációs tevékenységet a nyugdíjas otthon lakói részére. Mérje fel az igényeket, strukturálja azokat, és készítsen két, jellegében eltérő, de dominánsan természeti rekreációs tevékenységet tartalmazó, egy alkalomra szóló ajánlatot!

2. Ön a „Csendélet” Idősek Otthonában dolgozik. Hat új lakó érkezett, akiknek fel kell mérni különböző vizsgálatokkal a fizikai fittségi állapotát. Ahhoz tesztet kell összeállítani, hogy a későbbiekben a számukra megfelelő szenior sportprogramokhoz tudjanak csatlakozni. Állítsa össze a feladatokat, és ismertesse a tesztek elemzését!

3. Az Ön munkahelyén (Közösségi ház) egyéves változatos aerob programot kell összeállítani az idős korúak számára hirdetett mozgásos programokon havi rendszerességgel résztvevők számára.

Mutassa be tervezetét! Mely mozgásformákat helyezné előtérbe? Indokolja meg választásait! Jellemezze az évszakok jelentőségét a mozgásformák megválasztásában! Térjen ki az évszakokhoz kapcsolódóan a természeti, környezeti és kulturális lehetőségekre is!

4. Nyugdíjba menő barátja tanácsot kér Öntől: hogyan dolgozza fel az életmódjában bekövetkező változásokat? Mit várhat a jövőtől? Vázzon fel a 21. századi idősödő emberek jövőképét a magyarországi és világ tendenciák tükrében! Térjen ki a nyugdíjas élet pszichológiai és életviteli sajátosságaira és döntési tényezők szerepére!

5. Állítson össze a téli időszakra mozgásos – sportos foglalkozásokat tartalmazó, egynapos programcsomagokat olyan idősek részére, akik fiatal korukban az adott sportágak technikáját elsajátították, és hobby szinten űzték! Ismertesse az ajánlott téli sportágak adaptációját a sportágak sajátosságainak megfelelően!

6. Az Ön idős barátja nem szereti a szabadban űzhető sportokat, és szabad idejében szeretne fitness terembe járni. Mondjon el mindent, amit az időskori izomerő fejlesztésről tud! Adjon konkrét edzésfeladatokat újrakezdő szintre, heti kétszeri foglalkozásra, egy hónapos periódusra! Beszéljen a szenior korú testedzők rétegeiről, és az orvosi kontroll szerepéről!

7. Egy idős csoport a nyugdíjas otthonban látta a szegedi Etká nénit, aki irigylésre méltó hajlékonyságra tett szert idős korában. Önt felkérlik, hogy magyarázza el: hogyan lehetséges ez? Milyen módszerekkel, eszközökkel tudnának hajlékonyságot és mozgáskoordinációt fejleszteni? Térjen ki a

szenzitív időszakok jelentőségére az egyes motoros képességeknél, illetve beszéljen a fejleszthetőségi rezervről is!

8. Jó fizikai fittségi kategóriába sorolható húszfős külföldi nyugdíjas csoport érkezik két hétre a Tisza partján lévő szállodába, ahol legalább kétnaponta vízi rekreációs programokon szeretnének részt venni. Állítson össze a fentiek alapján olyan részletesebb paraméterekkel meghatározható programot, amely a vízi túrázást, az úszást és a vízi tornát is tartalmazza! Ismertesse az ezen programokkal, ennyi idő alatt elérhető élettani és pszichikai hatásokat!

9. Mielőtt Önt munkahelyén (nyugdíjas klub) alkalmazták, a klubtagok néha összejártak focizni, röplabdázni. A labdajátékok alkalmával néhányan megsérültek, és Ön ezt szeretné elkerülni. Mondjon el mindent, amit az idős korban üzhető labdajátékokról tud, csoportosítsa azokat! Különösen hívja fel a figyelmet a balesetveszélyre! A sérültek illetve a labdajátékok iránt kevésbé érdeklődők részére javasolja a társasjátékokat, emelje ki a társasjátékok többirányú jótékony hatásait! Mutassa be a társasjátékok több szempontú csoportosítási lehetőségeit, és hozzon példát azokra!

10. Egy idősek klubjának vezetősége felkéri Önt, tájékoztassa a klubtagokat az idős korban lehetséges mozgásformákról, a mozgásformák eszközrendszeréről. Mutassa be előadásának vázlatát és példákkal alátámasztva mondja el az egyes mozgásformák hatását is!

11. Adjon három hónapos, heti ideális alkalomra szóló egészség-edzéshez kapcsolódó edzéstervet 65 éves edzett női vagy férfi ismerősének! Az ajánlott mozgásformák mellett mutassa be az edzés-terhelést meghatározó összetevőket, azok helyes arányát az adott személynél! Biztosítson terhelhetőség-arányos terhelést! Adja meg az aktivitás és pihenés helyes arányát is az adott időszakra vonatkoztatva!

12. Szervezzen közepes fizikai fittségi kategóriába sorolható 20 fős szenior csoportnak egyhetes téli programot lakóhelyüktől távolabbi helyszínre! Olyan helyszínt válasszon, ahol lesiklásra, sífutásra, sí túrázásra is van lehetőség! Mutassa be a szervezés lépéseit, valamint a választott mozgásformákat rövid, közép és hosszú távú hatásukkal együtt!

13. Hirdessen jóga és thaichi tanfolyamot idős korosztálynak egy nyugdíjas klubban! Tartson tájékoztatót, melyben kifejti, hogy ezek a mozgásformák miért ajánlottak! Pontosán jelölje ki, hogy milyen mozgásformák lesznek a foglalkozásokon, és azok milyen hatással vannak a bio-pszicho-szociális egészségre rövid, közép és hosszú távon!

14. Készítsen idősek részére vázlatos rendezvénysorozatot egy évre (havi 1 rendezvény) a Közösségi ház felkérésére, s mutassa be ezt a tizenkét vázlatot! Jellemezze a rendezvények típusait! Egy rendezvény megszervezésén keresztül mutassa be a szervezés folyamatait!

15. Ön egy szakmai konferencián előadást tart a szenior foglalkozásvezetők módszertani felkészüléséről. Hangsúlyozza a foglalkozásvezetők személyiségének és attitűdjének jelentőségét, a célcsoportokkal való kapcsolatteremtés lehetőségeit az időskori foglalkozásvezetés módszertani kérdéseit, alapelveit! Ismertesse a foglalkozási terv jellemzőit, részeit és hasznosságát! Mutassa be a gyakorlattár, játékgyűjtemény készítésének szerepét és módszereit!

16. Adjon fel álláshirdetést szenior tréner munkakör betöltésére, és mutassa be ennek szövegét! Készítsen állásinterjú vázlatot, melyben összefoglalja a szenior trénerrel szemben támasztott sokoldalú követelményeket!

17. Ön egy fitness teremben dolgozik, többnyire idősebb vendégekkel. Ismertesse az idősekkel folytatott kommunikáció sajátosságait, a motiválás módszereit! Mutassa be az új gyakorlatok megtanításának lépéseit, hogy a későbbi gyakorlás során az idősek elérhessék az aerob terhelési szintet! Beszéljen az oktatási folyamatban a hibák javításának módszertanáról!

18. Néhány hatvan év feletti hölgy elhatározza, hogy „szuper-nagyi”-vá szeretne válni, szeretné életét jobban kiteljesíteni. Mutassa be a vizsgáztatóknak, hogy milyen különböző motivációk mozgathatják őket! Ismertesse, hogy milyen helyszíneken találhatják meg az időseknek szóló lehetőségeket! Mutasson rá a különböző fizikai, pszichés, szociális helyzetű emberek lehetőségei közötti különbségekre, és részletezze a lehetőségeket!

19. Egy speciális időskorúak részére ideális rekreációs létesítmény létrehozására kiírt pályázat szakmai részének megírásához az Ön segítségét kérik. Ahhoz, hogy segíteni tudjon, fel kell térképeznie, hogy jelenleg milyen létesítmények működnek. Rendszerezze ezeket több szempont szerint, majd véleményezze ezek előnyeit, hátrányait, gyengeségeit és erősségeit! Adjon tanácsot és szempontokat a rekreációs létesítmény megtervezéséhez, kialakításához!

20. Az Ön hatvan év feletti ismerőse a családjával együtt szeretne mindannyiuk számára élvezhető mozgásos programokat szervezni több hétvégén is. A családban három generáció él együtt. Adjon tanácsot a tervezés szempontjaira, javasoljon a család feltételeinek megfelelő helyszíneket, mozgásformákat! Használja ki a life-time sportok nyújtotta lehetőségeket is!