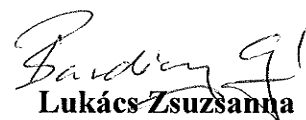


ÖNKORMÁNYZATI MINISZTERIUM

Jóváhagyták:



Dr. Csire Péter
Humánerőforrás és Civilkapcsolati Főosztály
Főosztályvezető



Lukács Zsuzsanna
Sport és Stratégiai Főosztály
Főosztályvezető



Értékelő lapok
az OKJ 52 813 01 00010 33 01 Sportoktató (sportág megjelölésével)
részsakképesítés szakmai vizsgájához

6. vizsgarész

0083-06/5 Sportoktató (sportág megjelölésével) speciális tevékenységi köre

5. vizsgafeladat

A képességfejlesztés sportág-specifikus módszerei és eszközei

2009.

A vizsgázó neve:.....

1. Ismertesse és jellemezze sportágának bemelegítő és csillapító gyakorlatait! Állítson össze csillapításra és speciális bemelegítésre gyakorlatokat!

Értékelő lap

Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
C	Bemelegítés, csillapítás	Bemelegítés célja, hatása, fajtái, módszerei, eszközei	10	
		Általános bemelegítés hat fő egysége, blokkja (Metzing)	10	
		Speciális, sportági bemelegítés legfontosabb szabályai	15	
		A csillapítás módja, helye, szerepe	10	
C	A sportág mozgásanyaga	Sportágspecifikus bemelegítő és csillapító gyakorlatok	20	
C	Általános és sportágspecifikus gimnasztikai gyakorlatok tervezése és vezetése	Speciális bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai, ismertetése	10	
		A csillapítás gyakorlatai	10	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
3	A rajzírás használata			
3	A sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása		5	
3	Motoros képességek			
3	Mozgáselemzés, hibajavítás képessége			
Összesen			90	
Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint			Max.	Elért
	Személyes	Felelősségtudat		
		Szervezőképesség		
		Érzelmi stabilitás, kiegyensúlyozottság		
		Fejlődőképesség, önfejlesztés	1	
		Pontosság		
	Társas	Kapcsolatteremtő és -fenntartó készség		
		Meggyőző készség		
		Motiváló készség		
		Irányítási készség	1	
	Módszer	Problémaelemzés, feltárás, hibajavítás	1	
		Módszeres munkavégzés	2	
		Ellenőrzőképesség		
		Gyakorlatias feladatértelmezés	5	
		Körültekintés, elővigyázatosság		
	Eredményorientáltság			
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
dátum

.....
aláírás

A vizsgázó neve:.....

2. Ismertesse a sportágára jellemző technika, taktika képességfejlesztésének módszereit, eszközeit! Ismertesse a gyakorlatokat!

Értékelő lap

Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
C	A sport mozgásanyaga	A mozgásforma helye, szerepe a sportág mozgásanyagában	10	
		A mozgásforma leírása	10	
		A mozgásforma fejlesztéséhez szükséges speciális gyakorlatok ismertetése	10	
C	A kondicionális és koordinációs képességek sportágspecifikus fejlesztésének módszerei és eszközei	A mozgásforma végrehajtásához szükséges képességek ismertetése	10	
		Képességfejlesztés élettani, pszichikai feltétele	10	
		Képességfejlesztés módszerei	10	
		Képességfejlesztés eszközei	10	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Max.	Elért	
3	A rajzírás használata			
3	A sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása	5		
3	Motoros képességek			
3	Mozgáselemzés, hibajavítás képessége	5		
Összesen		80		
Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint			Max.	Elért
	Személyes	Felelősségtudat	1	
		Szervezőképesség	1	
		Érzelmi stabilitás, kiegyensúlyozottság		
		Fejlődőképesség, önfejlesztés	1	
		Pontosság	1	
	Társas	Kapcsolatteremtő és -fenntartó készség		
		Meggyőző készség		
		Motiváló készség		
		Irányítási készség		
	Módszer	Problémaelemzés, feltárás, hibajavítás	1	
		Módszeres munkavégzés	2	
		Ellenőrzőképesség	1	
		Gyakorlatias feladatértelmezés	8	
		Körültekintés, elővigyázatosság	2	
Eredményorientáltság		2		
Összesen		20		
Mindösszesen		100		

.....
dátum

.....
aláírás

A választható sportágak nagy számára tekintettel a vizsgázó – a tételhúzást követően – az általa választott sportágban a szakértő (kérdő tanár) által meghatározott mozgásanyagot, továbbá az ahhoz kapcsolódó képességfejlesztési módszereket és eszközöket dolgozza fel, illetve fejt ki.

A szóbeli vizsgakérdéseket, valamint az értékelő lapokat a fentieknek megfelelően kell alkalmazni.