

OKTATÁSI ÉS KULTURÁLIS MINISZTERIUM

Vizsgarészhez rendelt követelménymodul azonosítója, megnevezése:
0947-06 Kortárs, modern tánc technikájának folyamatos karbantartása és fejlesztése

Vizsgarészhez rendelt vizsgafeladat megnevezése:
0947-06/4 Anatómia

Szóbeli vizsgatevékenység

Szóbeli vizsgatevékenység időtartama: 45 perc

A 20/2007. (V. 21.) SZMM rendelet 23. § 1. bekezdésében foglaltak alapján a szakmai vizsga szóbeli tételét a 159/2010. számon kiadom.

EREDETVEL MINDENBEN
MEGEGYEZŐ MÁSOLAT

Audits Jel



Jóváhagyta:

Csillag Márta
főosztályvezető



2010

NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

Érvényes: 2010. 02. 26-tól

Vizsgarészhez rendelt követelménymodul azonosítója, megnevezése:
0947-06 Kortárs, modern tánc technikájának folyamatos karbantartása és fejlesztése
Vizsgarészhez rendelt vizsgafeladat megnevezése:
4. vizsgafeladat
Anatómia

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:

54 212 07 0010 54 02	Kortárs-, modern táncos	Táncos
-----------------------------	--------------------------------	---------------

1. Ön, mint egy kortárstánc társulat vezetője, arról beszélget fiatal táncosaival, hogy művészetük eszköze, a testük hogyan épül fel. Egészen az alapoktól kezd, beszél az emberi test fő részeiről, felépítéséről, alapegységéről, a sejtekről, amelyek, akár csak a társulatban, különbözőségükben is egységet alkotnak, a sejtek életjelenségeiről, az alapszövetekről, azok felosztásáról és tulajdonságaikról.

Információtartalom vázlata

- Az emberi test felosztása
- Az emberi test szervrendszereinek csoportosítása, összefoglalása
- A sejt mint alapegység felépítése, részei, életjelenségei
- A szövetek felépítése, sejtek, sejt közötti állomány
- Az alapszövetek felsorolása
- Az alapszövetek tagjainak ismertetése, funkciójuk és főbb tulajdonságaik bemutatása

A vizgázó neve:

Értékelő lap

1. Ön, mint egy kortárcsoporthoz vezetője, arról beszélget fiatal táncosaival, hogy művészetük eszköze, a testük hogyan épül fel. Egészen az alapoktól kezdi, beszél az emberi test fő részeiről, felépítéséről, alapegységéről, a sejtekről, amelyek, akár csak a társulatban, különbözőségükben is egységet alkotnak, a sejtek életjelenségeiről, az alapszövetekről, azok felosztásáról és tulajdonságaikról.

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	Az emberi test felosztása	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	Az emberi test szervrendszereinek csoportosítása, összefoglalása	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A sejt mint alapegység felépítése, részei, életjelenségei	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A szövetek felépítése, sejtek, sejt közötti állomány	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	Az alapszövetek felsorolása	20	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	Az alapszövetek tagjainak ismertetése, funkciójuk és főbb tulajdonságaik bemutatása	20	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédképesség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédképesség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Felelősségtudat		1	
	Önállóság		1	
Társas	Interperszonális rugalmasság		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		2	
	Figyelem-összpontosítás		1	
	Felfogóképesség		1	
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)		2	
	Kreativitás, ötletgazdagság		1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

2. Kortárstánc koreográfusként olyan elemekkel kísérletezik, ahol a test különböző pontjai különböző magasságokból, változó intenzitással és felületen ütköznek a földhöz. Társaival megbeszéli, milyen „energiaelnyelő” zónák vannak az emberi testben, ugrásból érkezéskor hogyan csökken az ütközés energiája. A táncban milyen technikák vannak az ugrásból érkezéskor annak „puhítására”? Ezek az ütközések hogyan hatnak a csont- és egyéb szöveteinkre? Miért van szüksége a gravitációs-ütközési ingerekre a csontszövetnek? A csontok kapcsán elgondolkodik azon, mi a különbség a külső- és a belső vázszerkezet között, evolúciósan milyen előnyei voltak az emberben is megtalálható belső vázszerkezetnek.

Információtartalom vázlata

- A láb boltozatos szerkezetének energiaelnyelő mechanizmusa
- Az alsó végtagi ízületek helyzete ugrásból érkezéskor
- Az izmok mint aktív mozgásrendszer szerepe, lehetőségei, a passzív nyúlás melletti izomkontrakció jelentősége
- A gerincoszlop alakjának energiaelnyelő jelentősége
- A csigolya közti porckorongok energiaelnyelő jelentősége
- A csontszövet alaptulajdonságai, folyamatos megújulása
- A külső- és a belső váz közötti elvi különbség

A vizgázó neve:

Értékelő lap

2. Kortárstánc koreográfusként olyan elemekkel kísérletezik, ahol a test különböző pontjai különböző magasságokból, változó intenzitással és felületen ütköznek a földhöz. Társaival megbeszéli, milyen „energiaelnyelő” zónák vannak az emberi testben, ugrásból érkezéskor hogyan csökken az ütközés energiája. A táncban milyen technikák vannak az ugrásból érkezéskor annak „puhítására”? Ezek az ütközések hogyan hatnak a csont- és egyéb szöveteinkre? Miért van szüksége a gravitációs-ütközési ingerekre a csontszövetnek? A csontok kapcsán elgondolkodik azon, mi a különbség a külső- és a belső vázszerkezet között, evolúciósan milyen előnyei voltak az emberben is megtalálható belső vázszerkezetnek.

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A láb boltozatos szerkezetének energiaelnyelő mechanizmusa	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	Az alsó végtagi ízületek helyzete ugrásból érkezéskor	20	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	Az izmok, mint aktív mozgásrendszer szerepe, lehetőségei, a passzív nyúlás melletti izomkontrakció jelentősége	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A gerincoszlop alakjának energiaelnyelő jelentősége	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A csigolya közti porckorongok energiaelnyelő jelentősége	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A csontszövet alaptulajdonságai, folyamatos megújulása	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A külső- és a belső váz közötti elvi különbség	10	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
	Személyes	Önállóság	2	
	Társas	Interperszonális rugalmasság	1	
		Motiválhatóság	1	
	Módszer	Logikus gondolkodás	2	
		Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)	2	
		Kreativitás, ötletgazdagság	2	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C

3. Lábán Rudolf „A táncos világa” című könyvéről beszélgetnek. Önre komoly hatást gyakorolt a térharmónia-elmélet, a táncos személyes terének a kihasználhatósága. Ennek tükrében mutassa be a tájékozódási síkokat az emberi testen, a testhelyzet és a mozgások főbb irányainak meghatározását! Mutassa be az ízületek felépítését, azok tulajdonságait, csoportosítási lehetőségeit, az ízületi tengelyek elvét!

Információtartalom vázlata

- A tájékozódási síkok ismertetése az emberi testen
- Főbb irányok meghatározása, anatómiai alaphelyzet, a mozgások irányai
- Az ízületek alkotóelemei, mozgásuk jellemzése
- Az ízületek csoportosítása az alkotó csontok száma szerint, az ízületi felszínek alakja szerint
- Az ízületi felszín alakjának hatása a mozgásra, a tengelyek számára

A vizgázó neve:

Értékelő lap

3. Lábán Rudolf „A táncos világa” című könyvéről beszélgetnek. Önre komoly hatást gyakorolt a térharmonia-elmélet, a táncos személyes terének a kihasználhatósága. Ennek tükrében mutassa be a tájékozódási síkokat az emberi testen, a testhelyzet és a mozgások főbb irányainak meghatározását! Mutassa be az ízületek felépítését, azok tulajdonságait, csoportosítási lehetőségeit, az ízületi tengelyek elvét!

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A tájékozódási síkok ismertetése az emberi testen	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	Főbb irányok meghatározása, anatómiai alaphelyzet, a mozgások irányai	20	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	Az ízületek alkotóelemei, mozgásuk jellemzése	20	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	Az ízületek csoportosítása az alkotó csontok száma szerint, az ízületi felszínek alakja szerint	20	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	Az ízületi felszín alakjának hatása a mozgásra, a tengelyek számára	10	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Térbeli tájékozódás		1	
	Önállóság		2	
Társas	Motiválhatóság		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		2	
	Figyelem-összpontosítás		1	
	Nyitott hozzáállás		1	
	Emlékezőlépesség (ismeretmegőrzés)		2	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

4. Kortárstáncot tanítva felidézi Isadora Duncan gondolatát, miszerint fizikailag a test központja löki a térbe a mozdulatot. Hol van ez a központ? Kicsit tágabb, anatómiai értelemben a test központja a törzs, amelyhez képest a szabad felső és alsó végtagok mozgása létrejön. Jellemezze a törzs felépítését, az alkotó csontok tulajdonságait, összeköttetéseiket, mozgásaikat, a mellkast mint egységes rendszert, szerepét a mozgásokban és a légzésben, és külön térjen ki a nemi különbségekre és ezek jelentőségére pl. a légzésben!

Információtartalom vázlatja

- A törzs részeinek jellemzése
- A szegycsont felépítésének bemutatása
- A bordák felépítése, felosztása
- A csigolyák felépítésének bemutatása
- A szegycsont és a bordák mozgásának bemutatása a légzés során
- A mellkas ismertetése, nemi különbségek

A vizgázó neve:

Értékelő lap

4. Kortárstáncot tanítva felidézi Isadora Duncan gondolatát, miszerint fizikailag a test központja löki a térbe a mozdulatot. Hol van ez a központ? Kicsit tágabb, anatómiai értelemben a test központja a törzs, amelyhez képest a szabad felső és alsó végtagok mozgása létrejön. Jellemezze a törzs felépítését, az alkotó csontok tulajdonságait, összeköttetéseiket, mozgásaikat, a mellkast mint egységes rendszert, szerepét a mozgásokban és a légzésben, és külön térjen ki a nemi különbségekre és ezek jelentőségére pl. a légzésben!

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A törzs részeinek jellemzése	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A szegycsont felépítésének bemutatása	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A bordák felépítése, felosztása	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A csigolyák felépítésének bemutatása	20	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A szegycsont és a bordák mozgásának bemutatása a légzés során	20	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A mellkas ismertetése, nemi különbségek	10	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Pontosság		1	
	Fejlődőképesség, önfejlesztés		1	
Társas	Interperszonális rugalmasság		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		2	
	Figyelem-összpontosítás		2	
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)		2	
	Kreativitás, ötletgazdagság		1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C

5. Kortárstánc iskolájában felvételi van. Az értékelés során különös figyelmet fordít a jelölt helyes testtartására. Végiggondolja a gerinc szakaszait, a csigolyák felosztását, a csigolyák részeit, jellemzésüket szakaszonként. Válogatási szempontjait ismerteti fiatalabb kollégái előtt, beszél a hibás testtartásról, a szerzett- vagy veleszületett gerincdeformitások gyanújeleiről és a lehetséges következményekről, a csigolya közti porckorongok jelentőségéről és lehetséges elváltozásairól, illetve az egészséges gerinc jellemzőiről, és hogy hogyan őrizzük meg a lehető legtovább gerincünk egészségét.

Információtartalom vázlata

- A gerinc szakaszai, a csigolyák száma
- A csigolyák részei
- A nyakcsigolyák, hátszigolyák, ágyékcsgolyák, keresztcsont, farkcsont felépítése
- A csigolyák összeköttetései, a csigolya közti porckorong felépítése, a porckorongsérv
- A gerinc jellemzése általánosságban, nyílrányú görbületek
- Életkori vagy egyéb gerincelváltozások (újszülött-, öregkor, sporttevékenység)
- A gerinc mozgásai, a mozgások tartománya
- A helytelen életmód, a rossz ülés, a hibás emelés lehetséges következményei
- Tartásjavító lehetőségek, az izomerősítés és egyéb lehetőségek szerepe a helyes testtartás kialakításában

A vizsgázó neve:

Értékelő lap

5. Kortárstánc iskolájában felvételi van. Az értékelés során különös figyelmet fordít a jelölt helyes testtartására. Végiggondolja a gerinc szakaszait, a csigolyák felosztását, a csigolyák részeit, jellemzésüket szakaszonként. Válogatási szempontjait ismerteti fiatalabb kollégái előtt, beszél a hibás testtartásról, a szerzett- vagy veleszületett gerincdeformitások gyanújeleiről és a lehetséges következményekről, a csigolya közti porckorongok jelentőségéről és lehetséges elváltozásairól, illetve az egészséges gerinc jellemzőiről, és hogy hogyan őrizzük meg a lehető legtovább gerincünk egészségét.

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázлата alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A gerinc szakaszai, a csigolyák száma	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A csigolyák részei A nyakcsigolyák, hátszigolyák, ágyékcsgolyák, keresztcsont, farkcsont felépítése	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A csigolyák összeköttetései, a csigolya közti porckorong felépítése, a porckorongsér	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A gerinc jellemzése általánosságban, nyílrányú görbületek	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	Életkori vagy egyéb gerincelváltozások (újszülött-, öregkor, sporttevékenység)	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	A gerinc mozgásai, a mozgások tartománya	10	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	A helytelen életmód, a rossz ülés, a hibás emelés lehetséges következményei	10	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	Tartásjavító lehetőségek, az izomerősítés és egyéb lehetőségek szerepe a helyes testtartás kialakításában	10	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédképesség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédképesség		5	
Összesen			10	

.....
 dátum

.....
 aláírás

Vizsgarészhez rendelt követelménymodul azonosítója, megnevezése:
 0947-06 Kortárs, modern tánc technikájának folyamatos karbantartása és fejlesztése
 Vizsgarészhez rendelt vizsgafeladat megnevezése:
 4. vizsgafeladat
 Anatómia

A vizsgázó neve:

Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Felelősségtudat	1	
	Önállóság	1	
Társas	Interperszonális rugalmasság	1	
	Segítőkézség	1	
Módszer	Logikus gondolkodás	1	
	Felfogóképesség	1	
	Nyitott hozzáállás	1	
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)	2	
	Kreativitás, ötletgazdagság	1	
Összesen		10	
Mindösszesen		100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C

6. Kortárstánc tanárként fiatal tanítványai fej- és törzstartását igyekeznek javítani. Úgy látja, hogy ameddig az anatómiai alapfogalmak nem tisztázódnak, nem hajtják elég pontosan végre kéréseit, ezért rövid elméleti összefoglalást tart nekik a nyaki gerinc mozgásairól, a nyak izmairól, a felületes- és a mély mellkasizmokról, ezek jelentőségéről a mozgásban és a légzésben.

Információtartalom vázlata

- A fej és a nyak mozgásai, különös tekintettel a nyakszirtcsont, az I. nyakcsigolya és a II. nyakcsigolya közötti mozgásra
- A nyak izmai
- A felületes mellkasizmok, különös tekintettel a nagy mellizomra és az elülső fűrészízomra
- A mély mellkasizmok bordaközi izmainak jellemzése
- A rekeszízom felépítése, működése, jellemzése

A vizgázó neve:

Értékelő lap

6. Kortárstánc tanárként fiatal tanítványai fej- és törzstartását igyekszik javítani. Úgy látja, hogy ameddig az anatómiai alapfogalmak nem tisztázódnak, nem hajtják elég pontosan végre kéréseit, ezért rövid elméleti összefoglalást tart nekik a nyaki gerinc mozgásairól, a nyak izmairól, a felületes- és a mély mellkasizmokról, ezek jelentőségéről a mozgásban és a légzésben.

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A fej és a nyak mozgásai, különös tekintettel a nyakszirtecsont, az I. nyakcsigolya és a II. nyakcsigolya közötti mozgásra	20	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	A nyak izmai	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A felületes mellkasizmok, különös tekintettel a nagy mellizomra és az elülső fűrészizomra	20	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A mély mellkasizmok bordaközi izmainak jellemzése	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A rekeszizom felépítése, működése, jellemzése	20	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Felelősségtudat		1	
	Önállóság		1	
Társas	Interperszonális rugalmasság		1	
	Segítőkészség		2	
Módszer	Logikus gondolkodás		2	
	Nyitott hozzáállás		1	
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)		1	
	Kreativitás, ötletgazdagság		1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C

7. Kortárstáncosként törekszik a színpadon is a leghatékonyabb légzésre. Ennek érdekében felidézi a légzésről tanultakat. Mutassa be a légzés szerveit, a légzés mechanizmusát, a légzőizmok és a légzési segédizmok működését, a légzési térfogatokat! Beszéljen a dohányzás káros hatásairól olyan szemléletesen, hogy dohányos társai közül többen komolyan elgondolkodjanak a leszokás szükségességéről!

Információtartalom vázlata

- A légzés szervei, a levegő útja az ornyílástól a tüdő léghólyagocskákig
- A hangképzés, az orrmelléküregek szerepe
- A légzőmozgások jellemzése
- Légzési izmok és segédizmok, ezek erősítésének és optimális használatának lehetőségei
- A légzési térfogatok
- A dohányzás káros hatásai, a leszokás lehetőségei, segítség a leszokáshoz, támogató hozzáállás

A vizgázó neve:

Értékelő lap

7. Kortárstáncosként törekszik a színpadon is a leghatékonyabb légzésre. Ennek érdekében felidézi a légzésről tanultakat. Mutassa be a légzés szerveit, a légzés mechanizmusát, a légzőizmok és a légzési segédizmok működését, a légzési térfogatokat! Beszéljen a dohányzás káros hatásairól olyan szemléletesen, hogy dohányos társai közül többen komolyan elgondolkodjanak a leszokás szükségességéről!

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A légzés szervei, a levegő útja az ornyílástól a tüdő légchólyagocskákig	20	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A hangképzés, az orrmelléküregek szerepe	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A légzőmozgások jellemzése	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	Légzési izmok és segédizmok, ezek erősítésének és optimális használatának lehetőségei	15	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A légzési térfogatok	5	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	A dohányzás káros hatásai, a leszokás lehetőségei, segítség a leszokáshoz, támogató hozzáállás	20	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédképesség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédképesség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Felelősségtudat		2	
	Önállóság		1	
Társas	Segítőképesség		1	
	Udvariasság		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		2	
	Emlézőképesség (ismeretmegőrzés)		1	
	Eredményorientáltság		1	
	Kreativitás, ötletgazdagság		1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

8. Kontakt improvizáció során partnerét megemeli, aki ezután a vállára ül. Mutassa be a terhelésnek leginkább kitett testrészek anatómiáját, a vállöv felépítését, az azt alkotó csontok részleteit, a karcsonat felépítését, a vállöv csontjainak összeköttetéseit, ízületeit, különös tekintettel a vállízületre!

Információtartalom vázlata

- A vállöv szerkezete
- A kulcscsont részei, elhelyezkedése
- A lapocka elhelyezkedése, nyúlványai
- A szegy-kulcscsonti és a váll-kulcscsonti ízület jellemzése
- A karcsonat felépítése
- A vállízület felépítése, mozgásai

A vizsgázó neve:

Értékelő lap

8. Kontakt improvizáció során partnerét megemeli, aki ezután a vállára ül. Mutassa be a terhelésnek leginkább kitett testrészek anatómiáját, a vállöv felépítését, az azt alkotó csontok részleteit, a karsont felépítését, a vállöv csontjainak összeköttetéseit, ízületeit, különös tekintettel a vállízületre!

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A vállöv szerkezete	20	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A kulcscsont részei, elhelyezkedése	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A lapocka elhelyezkedése, nyúlványai	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A szegy-kulcscsonti és a váll-kulcscsonti ízület jellemzése	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A karsont felépítése	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	A vállízület felépítése, mozgásai	20	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Elhivatottság, elkötelezettség		1	
	Önállóság		1	
Társas	Interperszonális rugalmasság		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		2	
	Figyelem-összpontosítás		2	
	Felfogóképesség		1	
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)		2	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C

9. Kortárstánc improvizáció során felcseréli a felső és az alsó végtagok funkcióját, mintha a keze lábként viselkedne, az alsó végtagja pedig felső végtagként. Ennek kapcsán összegyűjti a hasonlóságokat és különbségeket az alsó és a felső végtag anatómiai felépítésében. Az összehasonlítás alapjául a szabad felső végtagot vegye, a szabad felső végtag csontjait és ízületeit mutassa be, és térjen ki a hasonlóságokra és a különbségekre az alsó végtaggal történő összehasonlítás során!

Információtartalom vázlata

- A szabad felső végtag általános jellemzése
- A könyökízület felépítése
- Az alkarcsontok felépítése, elhelyezkedése, mozgásai
- A kézcsuklóízület
- A kéztőcsontok felsorolása, funkciójuk
- A kéz csontjai
- Az alsó- és a felső végtag különbségei és hasonlóságai

A vizsgázó neve:

Értékelő lap

9. Kortárstánc improvizáció során felcseréli a felső és az alsó végtagok funkcióját, mintha a keze lábként viselkedne, az alsó végtagja pedig felső végtagként. Ennek kapcsán összegyűjti a hasonlóságokat és különbségeket az alsó és a felső végtag anatómiai felépítésében. Az összehasonlítás alapjául a szabad felső végtagot vegye, a szabad felső végtag csontjait és ízületeit mutassa be, és térjen ki a hasonlóságokra és a különbségekre az alsó végtaggal történő összehasonlítás során!

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A szabad felső végtag általános jellemzése	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A könyökízület felépítése	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	Az alkarcsontok felépítése, elhelyezkedése, mozgásai	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A kézcsuklóízület	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A kéztőcsontok felsorolása, funkciójuk	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A kéz csontjai	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	Az alsó- és a felső végtag különbségei és hasonlóságai	20	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Fejlődőképesség, önfejlesztés		1	
	Önállóság		2	
Társas	Interperszonális rugalmasság		1	
	Motiválhatóság		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		2	
	Figyelem-összpontosítás		1	
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)		1	
	Kreativitás, ötletgazdaság		1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....

dátum

.....

aláírás

10. A klasszikus balett karpozíciói kapcsán beszéljen a vállöv és a kar izmairól, különös tekintettel a rotátorköpeny izmaira!

Információtartalom vázlata

- A deltaizom jellemzése, működése
- A rotátorköpenyt alkotó izmok felsorolása
- A rotátorköpeny egészséges működése
- A lapockamozgás szerepe a vállmozgásokban
- A rotátorköpeny és a deltaizom kölcsönhatása a kar távolítása, emelése során
- A kar hajlítóizmai
- A kar feszítőizmai

A vizgázó neve:

Értékelő lap

10. A klasszikus balett karpozíciói kapcsán beszéljen a vállöv és a kar izmairól, különös tekintettel a rotátorköpeny izmaira!

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A deltaizom jellemzése, működése	20	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A rotátorköpenyt alkotó izmok felsorolása	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A rotátorköpeny egészséges működése	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	A lapockamozgás szerepe a vállmozgásokban	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A rotátorköpeny és a deltaizom kölcsönhatása a kar távolítása, emelése során	20	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A kar hajlítóizmai A kar feszítőizmai	10	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédképesség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédképesség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
	Személyes	Önállóság	2	
	Társas	Motiválhatóság	1	
	Módszer	Logikus gondolkodás	2	
		Figyelem-összpontosítás	2	
		Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)	2	
		Kreativitás, ötletgazdagság	1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

11. Kortárstánc társulatával távoli turnéra utaznak. A hosszú út alatt a társulat masszőre mellett ült, és elbeszélgetett vele a felületes és a mély hátizmok anatómiájáról, működéséről, funkciójáról, miért válnak ilyenkor fájdalmassá, hogyan lehet ezt a fájdalmas helyzetet megelőzni vagy kezelni, mi a masszázs jelentősége. A többieknek mesélje el beszélgetésüket!

Információtartalom vázlata

- A felületes hátizmok felsorolása
- A csuklyásizom, a széles hátizom jellemzése
- A mély hátizmok bemutatása
- A helytelen életmód, a rossz ülés hatása testtartásunkra, gerincünkre és hátizmainkra
- A hátizom-erősítés lehetőségei, jelentősége
- A masszázs technikái, hatásai

A vizgázó neve:

Értékelő lap

11. Kortárstánc társulatával távoli turnéra utaznak. A hosszú út alatt a társulat masszőre mellett ült, és elbeszélgetett vele a felületes és a mély hátizmok anatómiájáról, működéséről, funkciójáról, miért válnak ilyenkor fájdalmassá, hogyan lehet ezt a fájdalmas helyzetet megelőzni vagy kezelni, mi a masszázs jelentősége. A többieknek mesélje el beszélgetésüket!

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A felületes hátizmok felsorolása	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A csuklyásizom, a széles hátizom jellemzése	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	A mély hátizmok bemutatása	10	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	A helytelen életmód, a rossz ülés hatása testtartásunkra, gerincünkre és hátizmainkra	20	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	A hátizom-erősítés lehetőségei, jelentősége	20	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	A masszázs technikái, hatásai	10	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Felelősségtudat		2	
	Fejlődőképesség, önfejlesztés		1	
Társas	Interperszonális rugalmasság		1	
	Segítőkészség		1	
	Irányíthatóság		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		1	
	Figyelem-összpontosítás		1	
	Felfogóképesség		1	
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)		1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C

12. Az első arabeszk kapcsán beszéljen tanítványainak a medenceöv felépítéséről, a combcsontról, a csípőízületről és annak mozgásairól. Milyen helyzetben van a medence és a két csípőízület az első arabeszk során, milyen hatása van ennek és a medencebillenésnek általában az ágyéki gerincnek? Milyen összefüggés van a medencebillenés és az ágyéki gerinc hajlatának mértéke között, ennek mi a jelentősége?

Információtartalom vázlata

- A medenceöv felépítése, nemi különbségek
- A medencecsont és a keresztcsont jellemzése
- A combcsont bemutatása
- A csípőízület felépítése, működése, mozgásai, mozgásának határai
- Az ágyéki gerinc kapcsolata a medencebillenéssel
- Az ágyéki gerinc nyílrányú görbületének mértéke milyen hatással lehet a degeneratív gerincbetegségek kialakulására

A vizgázó neve:

Értékelő lap

12. Az első arabeszk kapcsán beszéljen tanítványainak a medenceöv felépítéséről, a combcsontról, a csípőízületről és annak mozgásairól. Milyen helyzetben van a medence és a két csípőízület az első arabeszk során, milyen hatása van ennek és a medencebillenésnek általában az ágyéki gerincre? Milyen összefüggés van a medencebillenés és az ágyéki gerinc hajlatának mértéke között, ennek mi a jelentősége?

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A medenceöv felépítése, nemi különbségek	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A medencecsont és a keresztcsont jellemzése	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A combcsont bemutatása	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A csípőízület felépítése, működése, mozgásai, mozgásának határai	20	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	Az ágyéki gerinc kapcsolata a medencebillenéssel	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	Az ágyéki gerinc nyílrányú görbületének mértéke milyen hatással lehet a degeneratív gerincbetegségek kialakulására	20	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért	
Személyes	Önállóság	2		
	Interperszonális rugalmasság	1		
Társas	Motiválhatóság	2		
	Logikus gondolkodás	2		
Módszer	Kontroll (ellenőrző képesség)	1		
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)	1		
	Kreativitás, ötletgazdagság	1		
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C

13. Grahamórárt tart kezdőknek. A kontrakcióról beszél. Felidézi nekik az izomösszehúzódás mechanizmusát, hogyan lehetséges a csak összehúzódásra és elernyedésre képes izmainkkal pl. nyújtózkodni. Beszél nekik a hasizmok felosztásáról, működésükről. A mozgató működés és a hasprés közötti különbségről. A „spirál” technika során melyik hasizmok és hogyan működnek?

Információtartalom vázlata

- Az izmok általános jellemzése, a kontraktilis fehérjék
- Agonista- és antagonisták izmok
- A hasizmok elnevezése, lefutásuk, működésük
- A hasizmok nyugalmi tónusa, a hasprés és a törzs mozgatása
- A „spirál” irányát hogyan határozza meg, hogy melyik oldalon melyik hasizom működik
- A hasizmok és a hátizmok együttműködése a testtartás kialakításában

A vizgázó neve:

Értékelő lap

13. Grahamórát tart kezdőknek. A kontrakcióról beszél. Felidézi nekik az izom-összehúzódás mechanizmusát, hogyan lehetséges a csak összehúzódásra és elernyedésre képes izmainkkal pl. nyújtózkodni. Beszél nekik a hasizmok felosztásáról, működésükről. A mozgató működés és a hasprés közötti különbségről. A „spirál” technika során melyik hasizmok és hogyan működnek?

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	Az izmok általános jellemzése, a kontraktilis fehérjék	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	Agonista- és antagonisták izmok	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A hasizmok elnevezése, lefutásuk, működésük	20	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A hasizmok nyugalmi tónusa, a hasprés és a törzs mozgatása	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	A „spirál” irányát hogyan határozza meg, hogy melyik oldalon melyik hasizom működik	20	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A hasizmok és a hátizmok együttműködése a testtartás kialakításában	10	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Térbeli tájékozódás		2	
	Önállóság		1	
Társas	Interperszonális rugalmasság		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		2	
	Figyelem-összpontosítás		1	
	Emlézőképesség (ismeretmegőrzés)		2	
	Kreativitás, ötletgazdagság		1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C

14. A klasszikus balett öt alap-lábpozíciója kapcsán a külső és a belső csípőizmokról beszél táncsoportjának tagjaival. A középső farizom funkciójának és elhelyezkedésének könnyebb érthetősége miatt bemutatja és értelmezi a csípőficamos és az egészséges járás közötti különbséget.

Információtartalom vázlata

- A belső és a külső csípőizmok közötti különbség
- A csípőhorpaszizom és a körteképű izom jellemzése
- A külső csípőizmok felsorolása
- A farizmok funkciói
- A középső farizom funkciója járás közben, az egyensúlyi helyzetek megteremtésében
- A csípő rotációját végző izmok összefoglaló felsorolása
- A csípőficam hatása a középső farizom működésére és a járás képére

A vizsgázó neve:

Értékelő lap

14. A klasszikus balett öt alap-lábpozíciója kapcsán a külső és a belső csípőizmokról beszél táncsoportjának tagjaival. A középső farizom funkciójának és elhelyezkedésének könnyebb érthetősége miatt bemutatja és értelmezi a csípőficamos és az egészséges járás közötti különbséget.

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A belső és a külső csípőizmok közötti különbség	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A csípőhorpaszizom és a körteképző izom jellemzése	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A külső csípőizmok felsorolása	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A farizmok funkciói	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	A középső farizom funkciója járás közben, az egyensúlyi helyzetek megteremtésében	20	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A csípő rotációját végző izmok összefoglaló felsorolása	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A csípőficam hatása a középső farizom működésére és a járás képére	10	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Egyensúlyérzékelés		2	
	Önállóság		1	
Társas	Interperszonális rugalmasság		1	
	Motiválhatóság		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		1	
	Felfogóképesség		1	
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)		2	
	Kreativitás, ötletgazdagság		1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C

15. Kortárstánc társulatának egyik tagja sajnálatos térd sérülést szenvedett. Lábadozása közben meglátogatja próbájukat, zárójelentését közösen olvassák, és próbálják felidézni, mit jelentenek, hol vannak, hogy néznek ki, mi a funkciója a térd ízfelszíneinek, a térdkalácsnak, mi a jelentősége a térdkalács húzási irányának, a külső- és a belső oldalszalagnak, az elülső- és a hátsó keresztszalagnak, a meniscusoknak, az ízületi nedvnek, az ízületi toknak. A rehabilitáció célja a térdízület teljes mozgásának elérése. Milyen irányban, mennyit mozog egy egészséges térd, és mi jelenti a mozgástartomány határát?

Információtartalom vázlat

- A térdízületet alkotó csontok jellemzése, az ízfelszínek alakja
- A térdkalács és húzási irányának jelentősége
- Az oldalszalagok elhelyezkedése, jelentőségük, az erőhatások, ami ellen védenek
- A keresztszalagok lefutása, funkciójuk
- A meniscusok alakja, funkciója
- Az ízületi nedv mozgásjavító, porcfelszíntápláló szerepe, a tok jelentősége
- A térdízület mozgásterjedelme, gátló tényezők

A vizsgázó neve:

Értékelő lap

15. Kortárstánc társulatának egyik tagja sajnálatos térsérülést szenvedett. Lábadozása közben meglátogatja próbájukat, zárójelentését közösen olvassák, és próbálják felidézni, mit jelentenek, hol vannak, hogy néznek ki, mi a funkciója a térd ízfelszíneinek, a térdkalácsnak, mi a jelentősége a térdkalács húzási irányának, a külső- és a belső oldalszalagnak, az elülső- és a hátsó keresztszalagnak, a meniscusoknak, az ízületi nedvnek, az ízületi toknak. A rehabilitáció célja a térdízület teljes mozgásának elérése. Milyen irányban, mennyit mozog egy egészséges térd, és mi jelenti a mozgástartomány határát?

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A térdízületet alkotó csontok jellemzése, az ízfelszínek alakja	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	A térdkalács és húzási irányának jelentősége	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	Az oldalszalagok elhelyezkedése, jelentőségük, az erőhatások, ami ellen védenek	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A keresztszalagok lefutása, funkciójuk	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A meniscusok alakja, funkciója	20	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	Az ízületi nedv mozgásjavító, porcfelújító szerepe, a tok jelentősége	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A térdízület mozgásterjedelme, gátló tényezők	10	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédképesség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédképesség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Felelősségtudat		2	
	Elhivatottság, elkötelezettség		1	
Társas	Interperszonális rugalmasság		2	
	Segítőkészség		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		1	
	Felfogóképesség		1	
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)		1	
	Kreativitás (ötletgazdagság)		1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C

16. Kortárstáncosként érdeklődve az emberi testtel, mint eszközzel történő ábrázolás lehetőségei iránt, meglátogat egy népszerű anatómiai-művészeti kiállítást. Különösen látványosnak találja azt a kiállítási darabot, amely a combizmokat ábrázolja. Mesélje el, mit látott!

Információtartalom vázlata

- A comb kötőszövetes rekeszei, a közelítők mint újdonság a karhoz képest
- A combfeszítők jellemzése, a szabóizom elhelyezkedésében feszítő, működésében hajlító jellege
- A combhajlítók jellemzése
- A combközelítők jellemzése
- A lúdlábban tapadó izmok közül mindhárom különböző fasciarekeszből érkezik

A vizgázó neve:

Értékelő lap

16. Kortárstáncosként érdeklődve az emberi testtel, mint eszközzel történő ábrázolás lehetőségei iránt, meglátogat egy népszerű anatómiai-művészeti kiállítást. Különösen látványosnak találja azt a kiállítási darabot, amely a combizmokat ábrázolja. Mesélje el, mit látott!

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A comb kötőszövetes rekeszei, a közelítők mint újdonság a karhoz képest	10	
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A combfeszítők jellemzése, a szabóizom elhelyezkedésében feszítő, működésében hajlító jellege	20	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A combhajlítók jellemzése	20	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	A combközelítők jellemzése	20	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A lúdlábban tapadó izmok közül mindhárom különböző fasciarekeszből érkezik	10	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Elhivatottság, elkötelezettség		2	
	Szorgalom, igyekezet		1	
Társas	Motiválhatóság		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		2	
	Figyelem-összpontosítás		2	
	Nyitott hozzáállás		1	
	Emlézőképesség (ismeretmegőrzés)		1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

17. Kortárstánc társulatánál látogatóban lévő idős mesternő lábán fájdalmasnak tűnő bűtyökdeformitás van. Felmerül kérdésként, vajon a bűtyökdeformitás a mesternő fiatal korában lábboltozati problémaként kezdődött-e. Milyen az egészséges láb? Mit tehetünk lábunk érdekében? Válaszoljon a tanítványokban felmerült kérdésekre!

Információtartalom vázlata

- A láb csontjai és ízületei
- Az egészséges láb boltozatos szerkezete és ennek jelentősége
- A boltozatok süllyedése
- A bűtyökdeformitás
- A láb boltozati problémáihoz vezető civilizációs ártalmak
- Gyakorlatok, amelyek segítenek megőrizni a lábaink egészségét

A vizgázó neve:

Értékelő lap

17. Kortárstánc társulatánál látogatóban lévő idős mesternő lábán fájdalmasnak tűnő bűtyökdeformitás van. Felmerül kérdésként, vajon a bűtyökdeformitás a mesternő fiatal korában lábboltozati problémaként kezdődött-e. Milyen az egészséges láb? Mit tehetünk lábunk érdekében? Válaszoljon a tanítványokban felmerült kérdésekre!

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A láb csontjai és ízületei	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	Az egészséges láb boltozatos szerkezete és ennek jelentősége	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A boltozatok süllyedése	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A bűtyökdeformitás	10	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	A láb boltozati problémáihoz vezető civilizációs ártalmak	20	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	Gyakorlatok, amelyek segítenek megőrizni a lábaink egészségét	20	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Felelősségtudat		1	
	Önállóság		1	
Társas	Interperszonális rugalmasság		1	
	Motiválhatóság		1	
	Segítőkészség		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		1	
	Nyitott hozzáállás		1	
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)		1	
	Kreativitás, ötletgazdagság		2	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

18. Kortárstánc társulatában különböző okok miatt, de több bokakifordulás, külbokaszalag-sérülés fordult elő rövid idő alatt. Úgy látják, ha ez így megy tovább, veszélybe kerülhet a közelgő bemutató. Megbeszélést tartanak, ahol Ön felidézi a bokáról szerzett ismereteit, az alsó és a felső ugróízületről, tengelyeikről, a stabilizáló szalagrendszerről, a sérülések mechanizmusáról. Beszél a gyors és megfelelő kezelés protokolljáról, hogy lerövidítsék a rehabilitáció idejét. Beszámol olyan lehetőségekről, amikkel meg lehet előzni vagy csökkenteni a bokakifordulás valószínűségét.

Információtartalom vázolata

- A lábtőcsontok
- A felső ugróízület és működése
- Az alsó ugróízület és működése
- A stabilizáló szalagrendszer
- A bokakifordulás mechanizmusa, veszélyei
- Az elsősegély lehetőségei, módszerei, a hibás alkalmazás veszélyei
- A megelőzés lehetőségei (bemelegítés, proprioceptív tréning, instabil felszínek, tape, rögzítő)

A vizgázó neve:

Értékelő lap

18. Kortárs tánc társulatában különböző okok miatt, de több bokakifordulás, külbokaszalagsérülés fordult elő rövid idő alatt. Ugy látják, ha ez így megy tovább, veszélybe kerülhet a közelgő bemutató. Megbeszélést tartanak, ahol Ön felidéri a bokáról szerzett ismereteit, az alsó és a felső ugróízületről, tengelyeikről, a stabilizáló szalagrendszeréről, a sérülések mechanizmusáról. Beszél a gyors és megfelelő kezelés protokolljáról, hogy lerövidítsék a rehabilitáció idejét. Beszámol olyan lehetőségekről, amikkel meg lehet előzni vagy csökkenteni a bokakifordulás valószínűségét.

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A lábtöcsontok	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	A felső ugróízület és működése Az alsó ugróízület és működése	20	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	A stabilizáló szalagrendszer	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A bokakifordulás mechanizmusa, veszélyei	10	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	Az elsősegély lehetőségei, módszerei, a hibás alkalmazás veszélyei	10	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	A megelőzés lehetőségei (bemelegítés, proprioceptív tréning, instabil felszínek, tape, rögzítő)	20	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Felelősségtudat		2	
	Elhivatottság, elkötelezettség		1	
Társas	Interperszonális rugalmasság		1	
	Segítőkészség		1	
	Motiválhatóság		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		1	
	Felfogóképesség		1	
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)		1	
	Eredményorientáltság		1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C

19. Pár hete egy hirtelen rossz mozdulat kapcsán vádlijában részleges izomszakadást szenvedett. Most már jobban van, de a gyors gyógyulásához helyes ismeretekre volt szüksége. Idézza fel a lábszár izmainak anatómiáját, milyen mozgásokat hoznak létre, az izomsérülések kialakulási mechanizmusát! Miből állt az a kezelés, amit azonnal elkezdett, majd otthon is folytatott, és ami hozzásegítette a gyógyuláshoz? Mi a nyújtás jelentősége az izomsérülések megelőzésében és rehabilitációjában?

Információtartalom vázlata

- A lábszár négy kötőszövetes rekesze
- Hajlítóizmok a lábszáron
- Feszítőizmok elhelyezkedése, jelentősége
- A szárkapcsi izmok jelentősége
- Az „EJNYE” szabály és helyes alkalmazása
- A nyújtás megelőző és terápiás szerepe

A vizsgázó neve:

Értékelő lap

19. Pár hete egy hirtelen rossz mozdulat kapcsán vádlijában részleges izomszakadást szenvedett. Most már jobban van, de a gyors gyógyulásához helyes ismeretekre volt szüksége. Idézza fel a lábszár izmainak anatómiáját, milyen mozgásokat hoznak létre, az izomsérülések kialakulási mechanizmusát! Miből állt az a kezelés, amit azonnal elkezdett, majd otthon is folytatott, és ami hozzásegítette a gyógyuláshoz? Mi a nyújtás jelentősége az izomsérülések megelőzésében és rehabilitációjában?

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	Az anatómia alapvető magyar nyelvű kifejezéseit felismeri	A lábszár négy kötőszövetes rekesze	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	Hajlítóizmok a lábszáron	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	Feszítőizmok elhelyezkedése, jelentősége	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	A szárkapcsi izmok jelentősége	10	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	Az „EJNYE” szabály és helyes alkalmazása	20	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	A nyújtás megelőző és terápiás szerepe	20	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
Személyes	Felelősségtudat		1	
	Önállóság		2	
Társas	Interperszonális rugalmasság		1	
	Motiválhatóság		1	
Módszer	Logikus gondolkodás		2	
	Kontroll (ellenőrző képesség)		1	
	Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)		1	
	Kreativitás, ötletgazdagság		1	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C

20. A Limón-technika a gravitációt és az egyensúlyt állította a középpontba. Arról beszélget tanítványaival, hogy az emberi csontváz és ízületi rendszer mennyire instabilnak tűnik, és az izomzat finom összhangja hogyan valósítja meg mégis különböző testhelyzetekben az egyensúlyt. Beszéljen az emberi test egyensúlyát biztosító mechanizmusokról! Beszéljen a talp (vagy más megtámaszkodási pont) és a tömegközéppont viszonyáról, az agonista és antagonisták izmokról, a törzs izmainak szerepéről az egyensúlyozásban! Hogyan fejleszthető az egyensúlyérzék?

Információtartalom vázlata

- Egyensúly és gravitáció
- Az izomtónus
- Központi idegrendszeri, gerincvelői reflexek, a mozgás központi idegrendszeri irányítása
- Tanult mozgásminták, a kisgyermekes járástanulása
- Agonista és antagonisták izmok
- A törzs izmainak hatása tömegközéppontunk helyzetének megváltoztatására
- Egyensúly-fejlesztési lehetőségek

A vizgázó neve:

Értékelő lap

20. A Limón-technika a gravitációt és az egyensúlyt állította a középpontba. Arról beszélget tanítványaival, hogy az emberi csontváz és ízületi rendszer mennyire instabilnak tűnik, és az izomzat finom összhangja hogyan valósítja meg mégis különböző testhelyzetekben az egyensúlyt. Beszéljen az emberi test egyensúlyát biztosító mechanizmusokról! Beszéljen a talp (vagy más megtámaszkodási pont) és a tömegközéppont viszonyáról, az agonista és antagonisták izmokról, a törzs izmainak szerepéről az egyensúlyozásban! Hogyan fejleszthető az egyensúlyérzék?

Típus	Feladatprofil alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Az információtartalom vázlata alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	Egyensúly és gravitáció	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	Az izomtónus	10	
–	A táncmozdulatok létrehozásának működtető mechanizmusát tudatosan használja	Központi idegrendszeri, gerincvelői reflexek, a mozgás központi idegrendszeri irányítása	10	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	Tanult mozgásminták, a kisgyermekes járástanulása	10	
–	Az emberi test csont, izom, szalag, izomrendszerének mozgásfunkcióit megfelelően használja	Agonista és antagonisták izmok	20	
–	A mozgásrendszer egyes összetevőit és a komplex mozdulatok összefüggéseit átlátja	A törzs izmainak hatása tömegközéppontunk helyzetének megváltoztatására	10	
–	A prevenciót alkalmazza az esetleges sérülések elkerülésében	Egyensúly-fejlesztési lehetőségek	10	
Összesen			80	
Szint	Szakmai készségek a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
4	Köznyelvi beszédkészség		5	
5	Szakmai nyelvű beszédkészség		5	
Összesen			10	
	Egyéb kompetenciák a szakmai és vizsgakövetelmény szerint		Max.	Elért
	Személyes	Önállóság	1	
		Társas	Interperszonális rugalmasság	1
			Motiválhatóság	1
	Módszer	Logikus gondolkodás	2	
		Kontroll (ellenőrző képesség)	2	
		Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés)	1	
		Kreativitás, ötletgazdagság	2	
Összesen			10	
Mindösszesen			100	

.....
 dátum

.....
 aláírás

C