1. témakör: Egészség, élettan, sportsérülések megelőzése.

Vizsgázó neve:

1. Kifejtendő kérdések. Maximális pontszám 20 pont
2. Ismertesse a rendszeres aerob edzés testtömegre gyakorolt hatását! Milyen jellegű edzést javasol a fogyni vágyóknak. /10 pont

A bemelegítés célja, jelentősége /5 pont

1. Mit fejezze ki a perctérfogatot, mit jelent? /5 pont
2. Igaz – hamis feleletválaszos teszt. Maximális pontszám 20 pont. Minden helyes válasz egy pontot ér.
3. Az aerob jellegű testedzés rövid és intenzív.

 Igaz Hamis

1. Az ATP-t a szervezet gyorsan, már a terhelés első perceiben használja energiaforrásként.

 Igaz Hamis

1. Az edzett felnőttek szívtömege 350 g.

 Igaz Hamis

1. A relatív oxigénfelvétel a testtömegre vonatkoztatott oxigénfelvételt jelenti.

 Igaz Hamis

1. A cukor mint energiaforrás mind aerob, mind anaerob módon elégethető.

 Igaz Hamis

1. A bőr vérellátásának szerepe van a hőszabályozásban.

 Igaz Hamis

1. A maximális pulzust az életkor nem, csak az edzettség befolyásolja.

 Igaz Hamis

1. A fizikai aktivitás jelentősen növeli az alapanyagcserét, és elősegíti a szervezet energiafelhasználását.

 Igaz Hamis

1. A belső szervekből a vér a tüdőbe, a szívbe és az izmokba áramlik.

 Igaz Hamis

1. Az alacsony és a közepes intenzitású terhelés kedvez a zsírmobilizációnak és a zsírfelhasználásnak.

 Igaz Hamis

1. A húzódás az ízületi szalagrendszer és az izomrostok túlnyújtását jelenti, folytonosságuk megszakadása nélkül.

 Igaz Hamis

1. Az átmeneti jellegű fájdalom, helyi nyomásérzékenység és a nem jelentős mozgáskorlátozottság a szalagszakadás jellemző tünetei.

 Igaz Hamis

1. A csonthártyagyulladás a leggyakrabban a sípcsont, a sarokcsont, vagy az alkarcsont területén jön létre.

 Igaz Hamis

1. Ütőerek károsodásakor a vérzés folyamatos, lassan előretörő, sötét színű vérzésként jelenik meg.

 Igaz Hamis

1. A csont zúzódásakor, pl. tompa tárgyal való ütközés a csonthártya bevérzését okozza.

 Igaz Hamis

1. Az agyrázkódás a koponyát ért tompa trauma.

 Igaz Hamis

1. Izomgyulladás előfordulásakor azonnali hűtés, jegelés, és a területre gyakorolt nyomás a feladatunk.

 Igaz Hamis

1. A fehérjéket a hasnyálmirigy tripszinnel és saját enzimekkel aminosavakra bont.

 Igaz Hamis

1. A vérzések csillapítása, megszüntetése a sebellátás abszolút prioritása.

 Igaz Hamis

1. Az elágazó láncú aminosavakat (BCAA) az edzéseket követő „izombontást” igyekeznek megakadályozni.

 Igaz Hamis

1. Egyszerű választásos teszt. Maximális pontszám 10 pont. Helyes válaszonként 2-2 pont adható
2. Az ATP (adenozintrifoszfát)
	1. csak lassan használódik fel
	2. a tartós munkavégzésnél van szerepe
	3. a maximális munkavégzéskor gyorsan elhasználódik
3. Az anaerob munkavégzésre jellemző, hogy
	1. lehet latacid és alaktanid folyamat.
	2. oxigén jelenlétében zajlik.
	3. tartós munkavégzés.
4. A bemelegítés célja
	1. a tejsav elszállítása az izmokból.
	2. a gyors regeneráció.
	3. a sérülések megelőzése.
5. Sebellátáskor:
	1. Vérzéscsillapítás, sebtisztítás, kötözés, nyugalomba helyezés és rögzítés a helyes sorrend.
	2. Vérzéscsillapítás, nyugalomba helyezés, rögzítés, sebtisztítás és kötözés a helyes sorrend.
	3. Nyugalomba helyezés, vérzéscsillapítás, rögzítés, sebtisztítás és kötözés a helyes sorrend.
6. Enyhe, elhanyagolható mértékű vérzést okoz
	1. Ütőerek (artériák) károsodása.
	2. Hajszálerek sérülése.
	3. Gyűjtőerek (vénák) sérülése.

Értékelőlap

|  |  |
| --- | --- |
| 1. témakör
 | Pontszám [elért/maximális] |
| I. | Kifejtendő kérdések | /20 pont |
| II. | Igaz – hamis feleletválaszos teszt. | /20 pont |
| III. | Egyszerű választásos teszt | /10 pont |
| Összesen | /50 pont |

Érdemjegy:

0 - 20 pont – Elégtelen

21 - 25 pont – Elégséges

26 – 30 pont – Közepes

31 – 40 pont – Jó

41 – 50 pont - Kiváló