

Vizsgáló neve:.....

### **Szóbeli és gyakorlati vizsgakérdés**

Szóbeli: Ismertesse és jellemezze a BMX Crossban alkalmazott bemelegítő és csillapító gyakorlatokat

Gyakorlati: Mutassa be a rajtgyakorlás lehetőségeit a BMX Crossban

### Szóbeli vizsgaértékelő lap

Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása	Az információtartalom vázлата alapján	Pontszámok	
			Max.	Elért
A	Bemelegítés, csillapítás	Bemelegítés meghatározás	5	
		Bemelegítés célja	5	
		A bemelegítés eszközei-aktív, passzív	10	
		Bemelegítés módszerei	5	
		Speciális bemelegítés	10	
		Kombinált bemelegítés	10	
		Csillapítás	10	
B	Általános és sportág specifikus gyakorlatok tervezése és vezetése	Speciális bemelegítő gyakorlatok és csillapító gyakorlatok	25	
<b>Szakmai képességek</b>			<b>Max.</b>	<b>Elért</b>
	A sportszerek és eszközök célirányos alkalmazása		5	
	Mozgásemélet, hibajavítás képessége		5	
	Motoros képességek			
<b>Összesen</b>			<b>90</b>	
<b>Egyéb kompetenciák</b>			<b>Max.</b>	<b>Elért</b>
	Személyes	Önállóság		
		Felelősségtudat	1	
		Szervezőképesség		
		Döntésképesség		
		Fejlődőképesség, önfejlesztés	1	
	Társas	Kapcsolatteremtő – fenntartó képesség		
		Kezdeményezőkézség		
		Motiváló késég		
		Irányítási késég	1	
	Módszer	Problémaelemzés-feltárás, hibajavítás	1	
		Módszeres munkavégzés	1	
		Ellenőrző képesség	1	
		Gyakorlatias feladatelemzés	3	
		Körültekintés, elővigyázatosság	1	
		Eredményorientáltság		
<b>Összesen</b>			<b>10</b>	
<b>Mindösszesen</b>			<b>100</b>	

## Gyakorlati vizsgaértékelő lap

Szakmai ismeretek alkalmazása		Pontszámok	
		Max.	Elért
Mozgásanyag ismertetése		30	
Eszközhasználat		30	
Speciális feladatok		30	
<b>Összesen</b>		<b>90</b>	
Kompetenciák		Max.	Elért
Személyes	Önállóság		
	Felelősttudat	1	
	Szervezőképesség		
	Döntésképeség		
	Fejlődőképesség, önfejlesztés	1	
Társas	Kapcsolatteremtő – fenntartó képesség		
	Kezdeményezőkézség		
	Motiváló kézség		
	Írányítási kézség	1	
Módszer	Problémaelemzés-feltárás, hibajavítás	1	
	Módszeres munkavégzés	1	
	Ellenőrző kézség	1	
	Gyakorlatias feladatelemzés	3	
	Körültekintés, elővigyázatoság	1	
	Eredményorientáltság		
<b>Összesen</b>		<b>10</b>	
<b>Mindösszesen</b>		<b>100</b>	

.....

dátum

.....

aláírás