

Különbözeti vizsga 2023/2024. tanév

Technikum 9. évfolyam

Fitness-wellness instruktork

Edzéselmélet I.

Tantárgyi különbözeti vizsga követelmények

A vizsga lebonyolítási rendje, szerkezete: A vizsga írásbeli vizsgarészből áll.

Írásbeli vizsga: Vizsgafeladatlap kitöltése alapján történik.

Időtartama: 45 perc

Elérhető pontszám: 100 pont

Feladat típusok: - egyszeres feleletválasztás

- igaz-hamis feleletválasztás -szövegkiegészítés

- többszörös választás

A különbözeti vizsga értékelése: 90-100 %: 5 jeles

73-89 %: 4 jó

57-72 %: 3 közepes

40-56 %: 2 elégséges

0- 39 %: 1 elégtelen

Témakörök:

- A dopping
- A homeosztázis
- Az edzés jellemzői, edzésrendszer, edzés módszer
- Az edzéselmélet fogalma
- Az edzéseszközök rendszere
- Az edzettség, a teljesítmény összetevői