

## 8 A szakmai követelmények leírása:

### 8.1 Modulszerű felépítés esetén

#### 8.1.1 Programkövetelmény-modul neve: Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás

##### 8.1.1.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 1.

##### 8.1.1.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

8.1.1.2.1 Minimális óraszám: 40

8.1.1.2.2 Maximális óraszám: 50

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>
Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információátvitelt igényelnek.	Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét. Ismeri az egészségdefiniációkat, a fitness alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikófaktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.	A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.	Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapota.
Kiszámolja az egyén BMI indexét, alapanyagcseréjét, kalóriaigényét.	Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. Részletesen ismeri a tápcsatorna anatómiáját és élettanát, az egészséges táplálkozás irányelveit, kalorigén és non-kalorigén tápanyagokat, a BMI indexet, az alul- és túltápláltságot, kalóriaigényt, minőségi éhezést, hiánybetegségeket. Ismeri az	Törekszik figyelembe venni az egyén sajátos helyzetét a táplálkozással kapcsolatos ismeretek alkalmazásánál.	Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra. Önállóan végez el a táplálkozást érintő számításokat.

	<p>emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat.</p>		
<p>A tánc-, valamint fitnesszteremben található eszközök használatánál elvégzi a fertőtlenítést.</p>	<p>Ismerteti az immunrendszer szerepét az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatását a nyirokkeringésre. Tisztában van a védettség kialakulásának folyamatával, az immunitás típusaival.</p> <p>Ismeri az immunológiai alapfogalmait, a nyirokrendszer anatómiai felépítését, a fehérvérsejtek típusait, biológiai szerepét, az antigén és az antitest fogalmát, az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulását</p>	<p>A higiéniai szempontokat szem előtt tartja.</p>	<p>Betartja és betartatja a házirendben foglalt higiéniai szabályokat.</p>
<p>Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.</p>	<p>Ismeri a sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködésére. Felismeri a sportártalmak, sportsérülések tüneteit, a sebzések és vérzések típusait. Tisztában van a mozgató szervrendszer ártalmaival és sérüléseivel, épségének megővését szolgáló alapelvekkel, a gyógyulásuk feltételeivel, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontosságával.</p> <p>Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár</p>	<p>Rendszeresen aláveti magát a kötelező szűrővizsgálatoknak, példát mutatva másoknak. Szükség esetén szakorvoshoz, gyógytornászhoz fordul. Vészhelyzetben példamutatóan viselkedik, magabiztosan, az elhárításra fókuszálva jár el.</p>	<p>Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket. Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja.</p>

	stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja. Ismeri a sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyagát.		
Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.	Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetés-szerű használatának módját.	Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök rendeltetés-szerű használatára és a sportfoglalkozáson való résztvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.	Betartatja a berendezések, gépek, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetés-szerű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.
Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak.	Ismeri a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.	Munkája során kötelező érvényűnek tekinti saját magára a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.	A munkavégzés területén betartatja másokkal a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat. Önállóan keresi a balesetveszély kialakulását okozó körülményeket.
Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja.	Értelmezi az olvasott és hallott testkulturális területet érintő szakmai szöveget. Magabiztosan tudja a testrészek magyar és latin nevezék-tanát, szakkifejezéseket, definíciók tartalmi hátterét.	Igényli a folyamatos önfejlesztést a szakterületén.	Önállóan szerez és ad át ismeretet.
Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket testsúlyszabályozás kérdésében.	Ismeri az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszert, a testtömegszabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelveket. Tisztában van a helyes táplálkozási szabályaival és a folyadékpótlás fontosságával.	Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének terjesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megerősítését. A testsúly szabályozás ismereteit a saját testén demonstrálja.	Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot az ügyfél helyes táplálkozási szokásainak kialakításának elősegítésére. Felhívja a sportolók figyelmét a testsúlyszabályozás fontosságára.
-	Ismeri az energia szolgáltató folyamatokat, melyeket különböző mozgásformákra értelmez.	-	-

-	Ismerteti a szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszereinek részletes felépítését.	-	-
Önállóan tájékozódik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszert.	Ismeri az egyes szervrendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítését, alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok tájanatómiai alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszert.	Törekszik a szemléletes ismeretátadásra.	-
Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket.	Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazásával írja le. Érti a Tánc instruktork munká egészségvédelmi szabályainak élettani hátterét, jelentőségét.	Törekszik a szaknyelv pontos és szakszerű használatára. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek.	Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során.
Bemutatja a funkcionális anatómia lényegét képező ízületi mozgáslehetőségeket ízületenként.	Ismeri a főbb izomcsoportok funkcionális anatómiáját, melyet az izom által átívelt ízület(ek) vonatkozásában képes értelmezni.	-	-
Szakszerűen elvégzi a vérzéscsillapításnak megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.	Ismeri a vérzéscsillapítási módszereket. Ismeri a traumás sérüléseket.	-	Munkája során az elsősegélynyújtást felelősségének tudatában végzi.
Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel.	Ismeri a népbetegségeket, jellemző tüneteiket és a testmozgással való kapcsolataikat.	Felhívja a figyelmet a népbetegségek kezelésének testkulturális lehetőségeire, szem előtt tartva a szakorvosi javaslatokat.	Figyel a népbetegségek valamelyikében szenvedők terhelésére.

8.1.2 Programkövetelmény-modul neve: Edzéselmélet és gimnasztika

8.1.2.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 2.

8.1.2.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

8.1.2.2.1 Minimális óraszám: 40

8.1.2.2.2 Maximális óraszám: 50

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedés-módok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>
Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzés terhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti.	Részletesen ismeri a fizikai terhelhetőség életkori sajátosságait.	-	Saját felkészültségének megfelelő edzésen vesz részt és másoknak is ezt tanácsolja.
Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírás alkalmaz.	Ismeri az edzésnapló tartalmi elemeit.	Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására.	Önállóan vagy másokkal együttműködve edzéstervet készít.
Gyakorlatokat mutat be szakszerűen, helyes technikával.	Ismeri a gyakorlatok hatását és azokat szakszerűen elemzi.	Figyelembe veszi a sportfoglalkozásokon a résztvevők igényét is.	Szakmailag nem megalapozott igények esetén, kísérletet tesz az egyéni igény korrigálására.
Bemutatja a latin tánc, mint mozgásforma mozgáselemeit.	Ismeri a latin tánc, mint mozgásforma jellemzőit.	Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért alapos a foglalkozások előkészítésében.	Önállóan képes saját mozgásforma bemutatására.
Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes táncórák látogatására.	Ismeri a táncórák, az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness óratípusok jellemzőit, hatásait.	Törekszik a legmegfelelőbb hatású, célirányos edzés megtartására.	Kreatív és önálló a gyakorlatok, koreográfiák tervezése során.
Tánc instruktori feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást.	Ismeri a kondicionális és koordinációs képességeket és azok fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenzitív időszakait, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségeket, módszereket.	Törekszik a biológiai alapokat szem előtt tartó motorikus képességek fejlesztésének szabályainak betartására.	Saját mikrokörnyezetében felelősnek érzi magát, hogy felhívja a figyelmet a biológiai alapok fontosságára.

Ízületi mozgékonyság fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.	Részletesen ismeri az ízületi mozgékonyság fejlesztésének meghatározó tényezőit, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszereit.	Belátja az ízületi mozgás fejlesztésének fontosságát.	Önállóan, felelősséggel használja az ízületi mozgékonyság fejlesztésére irányuló módszereket.
Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik.	Ismeri a teljesítmény növelésére irányuló módszereket, tájékozott a nem legális módszerek ismereteivel kapcsolatban. Felsorolja és jellemzi a teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzésszereket.	Elítéli a doppingerek használatát, és ezt a hozzáállást népszerűsíti. Elkötelezett a legális teljesítmény növelésére irányuló módszerek iránt.	Másokat is igyekszik meggyőzni a doppingerek használatának elítéléséről.
Az egyén fizikai állapotát és az edzettséget anamnézis és tesztek segítségével ellenőrzi és nyomon követi.	Tisztában van az edzettség, edzés és edzésrendszerek fogalmával. Ismeri a teljesítmény fogalmát és összetevőit, az anamnézis módszereit, dokumentációját, motorikus teszteket, próbákat.	Elkötelezett az egyén fizikai állapotát és az edzettségét anamnézis és tesztek révén történő pontos elvégzése mellett.	Önállóan végzi az anamnézishez szükséges méréseket.
Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéselveket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja.	Ismeri és felsorolja az edzésprogram összeállításához szükséges edzéselveket. Potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretekkel rendelkezik.	Elkötelezett az edzéselvek szakszerű alkalmazása mellett. Törekszik az egyéni sajátosságokat szem előtt tartani.	Az edzésterhelést felelősséggel a sportoló egészségi állapothoz és edzettségi állapotához igazítja. Felelősségének tudatában ajánl edzésprogramot. Önállóan alkalmazza a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.
A pulzusmérés segítségével meghatározza az edzescélok eléréséhez szükséges edzés- és célzónát.	Ismeri az állóképesség fejlesztéshez használt pulzusmérés jelentőségét.	Elkötelezett a pulzus alapú állóképességfejlesztés mellett.	
Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.	Részletesen ismeri a mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamatát. Ismeri a mozgásszerkezet jellemzőit.	-	
Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz és tart edzést.	Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a	A tervszerűséget az edzésvezetésben nélkülözhetetlennek tart-	Önállóan edz és vezet edzést.

	folyamatát, a sportolóvá érés szakaszait és a felkészülés folyamatát. Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát.	ja.	
Gimnasztikai gyakorlatokat helyes technikával mutat be.	Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét. Ismeri az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtáit	Elkötelezett a gimnasztika alapú képességfejlesztés és mozgásképzés mellett.	Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket.
A természetes mozgásokra építve tanít új mozgásokat.	Ismeri az ember egymásra épülő természetes mozgásait.	Elkötelezett a természetes mozgások egymásra épülését használó módszerek mellett.	Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket.
Alkalmazza a rendgyakorlatokat.	Ismeri a rendgyakorlatokat.	Elfogadja a rendgyakorlatok pedagógiai szerepét az oktatás folyamatában.	Önállóan vezet rendgyakorlatokat.
Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül.	Ismeri a testnevelési játékokat.	Elkötelezett a játékos képességfejlesztés mellett.	Önállóan vezet testnevelési játékokat.
Helyesen felépített általános gimnasztikai bemelegítést tart. Speciális esetben sportági tartalommal kiegészítve.	Ismeri az általános bemelegítés jelentését, az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyagát és folyamatát, valamint a bemelegítés fajtáit, a gimnasztikai bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségeit.	Munkája során betartja a bemelegítés fokozatosságra épülő szabályait.	Önállóan vezet gimnasztikai bemelegítést.
Gyakorlatokat tervez és instruál a szakleírás és a szaknyelv segítségével. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát	Ismeri a szakleírás és szaknyelv használatát. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használatával mellett.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.
Gyakorlatokat tervez rajzírással.	Ismeri a rajzírás szabályait.	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használatával mellett.	Önállóan képes rajzírással gimnasztikai gyakorlatsort tervezni.
Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületeként.	Ismeri a test tengelyeit és az általuk páronként meghatározott síkokat.	-	-

### 8.1.3 Programkövetelmény-modul neve: Táncoktatás módszertana

8.1.3.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 3.

8.1.3.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

8.1.3.2.1 Minimális óraszám: 120

8.1.3.2.2 Maximális óraszám: 150

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>
Készség szinten használja a tánc történet, balettelmélet és táncelmélet alapismereteit a táncoktatásban.	Ismeri a tánc történet, balettelmélet és táncelmélet alapjait.	A tánc történet, balettelmélet és táncelmélet alapjait szem előtt tartva vezet táncórákat.	Felelősen gondolkodik a tánc tradícióinak fenntartásával kapcsolatban.
Táncfoglalkozásokat tervez, szervez és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.	Ismeri a tanult különböző latin tánc irányzatok módszertanát, óraszervezés és óra vezetés alapismereteit.	Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni.	A tanult latin tánc órák vezetését önállóan végzi.
Szakszerűen használja a táncórávezetéshez szükséges verbális és non-verbális kommunikációt.	Elsajátította a verbális kommunikáció, és a non-verbális kommunikáció sajátosságait (hangjelek, kézjelek, karjelek, testbeszéd).		
Szabályoknak megfelelő latin táncórát tart.	Elsajátítja a latin táncórávezetéshez szükséges órarészek tartalmát, módszertanát.	Törekszik az latin táncóra módszertani szabályainak betartására.	
A latin táncórávezetés mozgásanyagát helyes technikával hajtja végre, szemlélteti.	Ismeri a latin táncórávezetéshez szükséges mozgásanyagot és a végrehajtásuk helyes technikáját.	Törekszik a tanult mozgásanyag technikailag hibátlan végrehajtására, bemutatására.	
Hangulatos, motiváló latin táncórát tart, a résztvevők stílusához, igényeihez igazítva. Támogatja az improvizáció megjelenését és tudatos alkalmazását a táncórán.	A motiváció és a hangulat fokozásához szükséges módszerek birtokában van. Ismeri az improvizáció értékteremtő erejét.	Attitűdje illeszkedik a résztvevők igényeihez és az oktatott latin táncstílus hangulatához, sajátosságaihoz.	-
Készség szinten alkalmazza a latin táncórák mozgásanyagát.	Ismeri az alkalmazható mozgásanyagot és az ellenjavallt gyakorlatok körét.	Törekszik a résztvevők tudásához mért gyakorlatanyag oktatására, nem használja az ellenjavallt gyakorlatokat.	Felelősen gondolkodik az ellenjavallt mozgásanyag felhasználásával kapcsolatban.



A latin táncórákra jellemző, adott latin táncstílus speciális zenéjét magabiztosan és szabályosan használja.	Alap zeneelméleti ismerettel rendelkezik, ismeri a csoportos órán alkalmazott zene sajátosságait.	Igénye van az órán alkalmazott speciális zene sokszínűségére, zenei követelményeknek való megfelelésére	-
Szakszerűen és célirányosan adagolja a résztvevőkre ható terhelést.	Ismeri a táncóra részének és más csoportos órák szervezetre gyakorolt terhelését.	Felelősen alkalmazza az óra mozgásanyagában rejlő terhelést.	Önállóan és felelőséggel tervezi és szervezi a személyre, tánccsoportra szabott edzésprogramokat.
A táncórák követelményeihez igazított megfelelő erősítő, tónusfokozó órát tart.	Ismeri az erősítő, tónusfokozó óra speciális módszertanát és az alkalmazható gyakorlatok körét.	Törekszik a tánc sportág specifikus erősítő, tónusfokozó gyakorlatok alkalmazására.	
Szakszerűen alkalmazza a regeneráló és fejlesztő hatású nyújtás módszertanát az ízületi mozgékonyág megtartásának, fejlesztésének területén.	Az ízületi mozgékonyág, hajlékonyág fejlesztésére és megtartására irányuló módszereket elsajátítja.	Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a nyújtás során.	
Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzéscéllal órát tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával.	Ismeri a korosztályos élettani sajátosságokat, a speciális populáció mozgásigényeit, prevenció fogalmát.	-	Az egyének felkészültségének megfelelő edzést tervez és vezet.
A felismert edzésártalmak tünete alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket.	Ismeri és felismeri a sportsérüléseket, edzésártalmakat, valamint tisztában van azok megelőzésének lehetőségeivel.	Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a bemelegítés során.	Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja, gyógyítja.
Szakszerűen tájékoztat a tánciskolák, táncstúdiók és fitness létesítmény szolgáltatásaival és programjaival kapcsolatban.	Szakszerű ismerettel rendelkezik a tánciskolák, táncstúdiók és a fitness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól.	Elkötelezett a tánciskolák, táncstúdiók és a fitness létesítmények szolgáltatásainak megismertetése mellett.	A tánciskolák, táncstúdiók és a fitness létesítmények szolgáltatásokkal kapcsolatban önálló szakmai véleménye van, melyet, megoszt az ügyfelekkel.
A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.	Ismeri a motorikus képességek fejlesztésének módszertanát a szenzitív időszakok szerint.	Célirányosan és körültekintően tervezi meg a fejlődő szervezetre ható edzésterhelést.	Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzésterhelés adagolásával kapcsolatban.
A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit fi-	Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.		

gyelembe véve edzést tervez és vezet.			
Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzusmérő óra, bioimpedancia analízátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	Ismeri a pulzusmérő óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analízátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzésmódszertani szempontból értelmezi a szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatokat.	Igénye van a digitális önfejlesztésre a szakterületén, törekszik megismerni az új, sportmunka során is alkalmazható digitális lehetőségeket.	Önállóan alkalmazza az eszközöket, szoftvereket, megtalálja az adott sporttevékenység bemelegítéséhez használható legalkalmasabb applikációkat, digitális lehetőségeket.
Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.)	Ismeri a munkájához kapcsolódó dokumentumtípusokat, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menetét és szabályait.	Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs munkavégzésre, igyekszik elkerülni a szabálytalanságokat.	Önállóan dokumentálja és adminisztrálja a munkafolyamatait.
Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak és az életkori sajátosságoknak megfelelően.	Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával. Képes a gimnasztikai és a táncszakmai terminológiát egymástól elkülöníteni, ezeket az órán belül célszerűen és összehangoltan alkalmazni, szükség esetén a tanulók számára a terminológiai különbségeket megmagyarázni.	Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelvezet használatára.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.
Bemelegítést tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között A bemelegítés céljainak megfelelően összeál-	Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit. Ismeri az edzéstervezést, edzéselveket és edzésmódszereket, valamint az edzéssel-	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget. Elkötelezett az edzémunka szakmaiságának megőrzé-	Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítést.

lítja a gyakorlatanyagot, a használandó eszközlístát.	mélet alapfogalmait és azok gyakorlatba történő átültetését.	se, és a minőségorientált munkavégzés iránt.	
A bemelegítést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságai-val összhangban tervezi meg.	Ismeri az emberi szervezet felépítését, működését, tisztában van az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatásával, a fáradás, fáradság, pihenés, regeneráció élettani hátterével.	Körültekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket.
Általános bemelegítést állít össze és vezet le a sporttevékenységhez igazodó szakmai tartalommal.	Ismeri a bemelegítés alapelveit, folyamatát és részegységeit.	Szem előtt tartja a bemelegítés alapelveit és azoknak megfelelően törekszik a fokozatosság elvének betartására.	Önállóan állítja össze a bemelegítés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel.
Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzés-célnak megfelelően.	Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét, a gimnasztikai rajzírás szabályait. Ismereteit összehangolja az órátípus szempontjából releváns táncszakmai ismeretekkel.	Törekszik a gimnasztika mozgásanyagának használatakor a minőségi és mennyiségi tényezők edzés-célhoz való igazítására.	Kreatívan, a célcsoportnak és az edzés-célnak megfelelően használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a változatos edzés-célok eléréséhez.
A kidolgozott bemelegítést levezényli, ellenőrzi, a hibákat kijavítja.	Ismeri az adott latin táncstílus pontos végrehajtásának szabályait, ismeri a gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszereket, felismeri a hibás feladatvégzést, ismeri a hibajavítás módszertanát.	Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a sportsérülések elkerülése és a kívánt edzés-cél elérése érdekében.	Ellenőrzi a feladatvégzés helyességét, önállóan korrigálja a hibás feladatvégzést.
Az anatómiai, korszerű sport-, egészségügyi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.	Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészség-tudomány alapvető ismereteit. Tisztában van az egyes ízületek általános és attól eltérő mozgásterjedelmével, gyakorlatait ennek megfelelően az órán résztvevő táncosokra adaptálni képes.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más szereplőivel (orvos, masszőr, dietetikus).
Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meg-	Ismeri a fizikai teljesítmény szintjének megállapítására szol-	Szem előtt tartja a fizikai állapotmérés eredményeit, az	Az egyénre, illetve csoportra vonatkozó diagnosztikus ered-

határozza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsír százalék, aktuális zsírtömeg, folyadékfogyasztás) azokat szakszerűen értékeli és elemzi.	gáló korszerű módszereket és eszközöket.	edzésprogramokat ezeknek megfelelően alakítja.	ményeket felelősen felülvizsgálja és elemzi.
Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzetségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat.	Ismeri a munkája elvégzéséhez szükséges számítógépes programokat, szoftvereket, alkalmazásokat.	Elkötelezett az technikai eszközök használata és az innováció iránt.	Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségfigyelést támogató szoftverekről applikációkról.
A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, képességeit.	Ismeri a sport specifikus állapotfelmérés folyamatát, lépéseit.	Mindenkor szem előtt tartja saját kompetenciahatárait, és az eredmények függvényében – ha szükséges – az ügyfelét szakemberhez irányítja.	Minden körülmények között betartja a titoktartási kötelezettségét.
Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.	Ismeri a fizikai képességek fejlesztésének eszközeit.	Szem előtt tartja a vele együttműködő ügyfelek képességeit, céljait, a mozgásprogramokat ennek megfelelően alakítja.	Felelősséget vállal ügyfelei képességfejlődéséért.
A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt.	Ismeri és megérti az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket és azok szerepét.	Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására, figyelembevételére. Magatartása, megnyilvánulásai motiválóak.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszt a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.	Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.	
Egészségmegőrző tevékenységet végez,	Ismeri a különböző korosztályú emberek	Munkája során képviseli a szakmája értéke-	A testi-lelki egészségről, egészséges

egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg.	egészségmegőrzésnek és –fejlesztésének módszereit.	it.	életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel.
Képes az egészség tudatos szemléletmód kialakítására.	Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismereteket, elméleteket.	Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is közvetíteni.	Önálló döntéseket fogalmaz meg és tart be az egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzés látogatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok.
Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban.	Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy tovább fejleszteni a sportfoglalkozást.	Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.
Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, táncstílus igényű vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.	Ismeri a különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramokat.	Különös figyelemmel kíséri a különböző táncstílus igényekkel rendelkező ügyfeleket.	Önállóan, vezetői irányítás nélkül, irányítja a különböző korosztályú, képességű táncstílus igényű vagy edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramját.
A homogén csoportok kialakítása mellett, kihasználja a heterogén csoportok értéktelentő erejét.			
Szakszerűen ismerteti a táncterem, táncstúdió, fitness létesítmény szolgáltatásait és programjait.	Ismeri a táncterem, táncstúdió, fitness létesítmény szolgáltatásait és az általa nyújtott programokat.	Elkötelezett a táncterem, táncstúdió, fitness létesítmény szolgáltatásainak egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett.	Felelősen ajánl programot, szolgáltatást az ügyfeleknek.
A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.	Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit.	Elkötelezett az élet-hosszig tartó tanulás szükségessége mellett.	Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában.
Megszervezi és megtervezi amatőr táncsportolók tevékenységét, edzésprogramját.	Tisztában van a tánc, mint sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti sajátos-	Elkötelezett a lakosság megfelelő sportolási szokásainak, egészséges életmódjára	Önállóan végzi az amatőr sportolók felkészítését, segít céljaik elérésében.

	ságaival, az amatőr sport céljával, személyiségfejlesztő hatásával.	nak formálásában.	
Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel.	Ismeri a sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek összehangolásának módjait.	Keresi az együttműködés lehetőségét a munkatársaival, a szervezet partnereivel, szülőkkel, nyitott a közös problémamegoldásra.	Segíti a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában részt vevő szakemberek együttműködését.
Aktív táncélet megvalósítása érdekében táncanfolyamokat, tánceseményeket szervez.	Rendelkezik a táncanfolyamok, táncesemények szervezéséhez szükséges ismeretekkel.		
Hozzásegíti tanítványait a tánc örömforrásként, önkifejezésként történő megéléséhez.	Ismeri a különböző táncstílusokban rejlő örömforrást, önkifejezési lehetőségeket.	Saját zenei ízlésétől elvonatkoztatva tanít különböző tánc stílusokat.	Önállóan tanít különböző tánc stílusokat.
Magas színvonalú latin táncórákat tart, melyeket komplex ismeretek alapoznak meg.	Zeneelméleti, tánc történeti ismeretekkel rendelkezik.	-	
	Rendelkezik a latin tánc tanításához szükséges pedagógiai, pszichológiai és táncetikai ismeretekkel.	-	