

## 10. évfolyam – Sport ágazat – Sportági szakismeretek tantárgy

| Témakör       | Tananyag                                                                                                                                                                               |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alapok        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Balesetvédelmi oktatás</li><li>- Jövőbeli célok ismertetése</li></ul>                                                                          |
| Edzéstervezés | <ul style="list-style-type: none"><li>- Edzés tervezése</li><li>- Edzés részei</li><li>- Periodizációs ciklusok</li><li>- Edzésdokumentáció</li><li>- Önreflexió</li></ul>             |
| Hospitálás    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Hospitálási napló</li><li>- Hospitálási szempontok</li><li>- Hospitálás szabályai</li><li>- Összehasonlítás</li><li>- Edzés elemzése</li></ul> |
|               |                                                                                                                                                                                        |