

10. évfolyam – Sport - Gimnasztika I.

Témakör	Tananyag
1. A gimnasztika alapjai	• A gimnasztika fogalma, célja és feladatai • A gimnasztika alkalmazási területei • A gimnasztika módszerei
2. Gimnasztikai szaknyelv és rajzírás	• A gimnasztika szaknyelve • Testhelyzetek és mozgások szakkifejezései • A rajzírás szabályai • Testhelyzetek és mozgások ábrázolása rajzírással
3. Gimnasztikai gyakorlatok tervezése és vezetése	• Gimnasztikai gyakorlattervezés alapelvei • A gyakorlatvezetés módszerei • A gimnasztikai gyakorlatok ismertetése és közlése
4. Alapformák és hatásuk	• Nyújtó hatású alapformák • Erősítő hatású alapformák • Ernyesztő és lazító gyakorlatok
5. Bemelegítés	• Az általános bemelegítés célja • Az általános bemelegítés felépítése és gyakorlatanyaga • Az általános bemelegítés tervezése és vezetése.
6. Gyakorlatláncok tervezése	• Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatláncok • Keringést fokozó gyakorlatláncok • Dinamikus nyújtó gyakorlatláncok • Dinamikus és statikus erősítő gyakorlatláncok
7. Erőfejlesztés és erő kifejtési módok	• Az erő kifejtési módok rendszere • Dinamikus és statikus izommunka • Erősítő gyakorlatok tervezésének alapelvei
8. A gimnasztikai gyakorlatok módosítása és kombinálása	• A gimnasztikai gyakorlatok kombinálásának lehetőségei • A gyakorlatok módosítása a mozgás térbeli összetevőinek

	változtatásával • A gyakorlatok módosítása a mozgás időbeli összetevőinek változtatásával • A gyakorlatok módosítása a terhelési összetevők változtatásával • A gyakorlatok módosítása különböző eszközök alkalmazásával
9. A motoros képességek fejlesztése gimnasztikai gyakorlatokkal	• Kondicionális képességek fejlesztése • Koordinációs képességek fejlesztése • Az ízületi mozgékonyág fejlesztése
10. Ütemgyakorlatok	• 2 ütemű gyakorlatok vezetése és tervezése • 4 ütemű gyakorlatok vezetése és tervezése • 8 ütemű gyakorlatok vezetése és tervezése
11. Gimnasztikai játékok	• Gimnasztikai játékok tanításának módszerei • Gimnasztikai játékok levezetése
Gyakorlati vizsgarész	• egyszerű gimnasztikai gyakorlatok szakszerű vezénylese; • 2, 4 vagy 8 ütemű gyakorlat összeállítása és bemutatása; • bemelegítő gyakorlatsor megtervezése és levezetése; • alapvető testhelyzetek és mozgások szaknyelvi megnevezése; • egyszerű gyakorlatok rajzírásos lejegyzése.