

11. évfolyam – Sport ágazat – Edzésprogramok tantárgy

Témakör	Tananyag
Motoros képességek	- erő - gyorsaság - állóképesség - erő kifejtés típusok - fejlesztés
Óralátogatás	- Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése, dokumentálása - Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése, dokumentálása - Mérkőzés látogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése - Más sportágak (csapatsportok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása - Előre megadott szempontok szerint a mérkőzés látogatások során statisztikák készítése, elemzése