

13. évfolyam – Sport ágazat – Csoportos és speciális órátípusok tantárgy

Témakör	Tananyag
Alapok	- Edzői feltételek - Testalkattípusok
Óvodáskor	- Óvodáskor jellemzői - Képességek fejlesztése óvodáskorban - Motoros képességek fejlesztése óvodáskorban - Ütemérzék fejlesztése
Játékok	- Játékok fajtái - Játékok tervezése
Aerobic alaplépések	- Alaplépések fajtái - Alaplépések rendszere - Alaplépések kombinálása
Kisiskoláskor	- Kisiskoláskor jellemzői - Motoros képességek fejlesztése kisiskoláskorban - Mozgástanulás, mozgástanítás kisiskoláskorban - Ütemérzék fejlesztése
Jóga	- Jóga története - Jóga elméleti háttere - Jóga fajtái - Jóga gyakorlatanyaga - Jóga foglalkozás felépítésének az elvei - Jóga foglalkozás felépítése
Aerobic	- Low impact, low intensity - Aerobic bemelegítés felépítése, szakaszai - Aerobic alapelvei - Tiltott gyakorlatok rendszere
Váltó és sorversenyek	- Váltó és sorversenyek
Pilates	- Pilates légzés - Alapok - Gyakorlatok felépítése