

9. évfolyam – Sport ágazat – Edzésprogramok tantárgy

Témakör	Tananyag
Alapok	- Balesetvédelmi oktatás - Jövőbeli célok ismertetése - Motoros képességek ismertetése
Képességfejlesztés	- Erőfejlesztés - Gyorsaságfejlesztés - Állóképességfejlesztés
Atlétika	- Futóiskola - 60m síkfutás - Rajtgyakorlatok - Térdelőrajt
Röplabda	- Szabályok - Nyitások - Alapérintések - 3 érintés kijátszása -
Torna	- Talajtorna - Gyakorlat összeállítása zenére - Gyakorlat bemutatása
Labdarúgás	- Technikai elemek oktatása - Koordinációs képességek fejlesztése

