

9. évfolyam – Testnevelés ágazat – Edzésprogramok I. tantárgy

Témakör	Tananyag
Motoros Képességfejlesztés	• Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése. • Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel. • Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel. • Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel. • Az ízületi mozgékonyosság fejlesztése aktív izommozgással. • Az ízületi mozgékonyosság passzív fejlesztése. • A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése. • Az egyensúlyozási képesség fejlesztése. • A ritmusérzék fejlesztése. • A reagálási képesség fejlesztése. • A téri tájékozódási képesség fejlesztése. • Az összekapcsolódási képesség fejlesztése. • A differenciáló képesség fejlesztése.