10.B osztály

Témakörök: Edzéselméleti alapfogalmak

Edzéselmélet alapfogalmai (kultúra, testkultúra, sport, edzés, edzettség, teljesítmény, terhelés,

alkalmazkodás, fáradás, mozgásszerkezet, mozgástípusok és -fajták, képességek és készségek,

ciklusok, stratégiák, taktika, fitness, rekreáció)

A teljesítmény és az edzés összetevői

Általános és speciális edzettség fogalmai

Az edzéselmélet története, kialakulása