11.B osztály

Témakörök: Motoros képességek

A kondicionális képesség fogalma, az erő és fajtái (maximális erő, gyorserő, erőálló-

képesség) gyorsaság, állóképesség, kondicionális képesség összefüggése, ízületi

mozgékonyság, fogalmuk, megjelenési formái, fejlesztésük

Koordinációs képességek (mozgáskoordináció, mozgáskészség és mozgás tanulás fázisai –

ismeret, jártasság, készség –, stratégia és taktika, fogalmuk, jellemzőik

Kondicionális és koordinációs képességek életkori sajátosságai

Az edzés és a versenyzés összefüggése, a sportverseny meghatározása, jellemzői,

versenyhelyzet elemzésének szempontjai, a versenyzési motívumok, konfliktusok

Rajtállapot (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia)