12.B osztály

Témakörök: Edzésmódszertan

Edzéselvek

A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai

Az edzettségi állapot összetettsége, mérhetősége

Az izomerő felmérését szolgáló eljárások

Az izomerő fejlesztésének módszertana

Testalkatok, testösszetétel és a testformálás lehetőségei

Az állóképesség felmérését szolgáló eljárások

Az állóképesség fejlesztésének módszertana

A gyorsaság felmérését szolgáló eljárások

A gyorsaság fejlesztésének módszertana

Az ízületi mozgékonyság felmérését szolgáló eljárások

Az ízületi mozgékonyság fejlesztésének módszertana

Mozgásszerkezet

Szabályzó és vezérlő rendszerek

Zárt és nyílt képességek

Mozgásügyesség, mozgáskészség

A motoros mozgástanulás fázisai

Mozgástanítás alapvető módszertani elvei

A terhelés ellenőrzése, az edzés szabályozása

A rekreációs edzéstervezés sajátosságai

A teljesítményértékelés lehetőségei

Edzésdokumentáció

Forma, sportforma

A sportformát befolyásoló tényezők

Formaidőzítés

Túlterhelés

A túledzettség okai és tünetei

A biztonságos testedzés irányelvei

Gerinc és ízületvédelem

Kiválasztás a sportban