

Osztályozó-, és javítóvizsga követelmények

A Sportedző szakmacsoport „Sport ismeretek” komplex tantárgyának edzéselmélet, edzésprogramok gyakorlat, gimnasztika elmélet és gimnasztika gyakorlat, osztályozó vizsgájának követelményei

9. osztály

Edzéselmélet:

- edzéselméleti alapfogalmak
- homeosztázis és fáradás ismertetése szakaszai
- kondicionális képességek: ERŐ; ÁLLÓKÉPESSÉG; GYORSASÁG ismertetése
- edzéselvek ismerete
- edzéseszközök (pozitív megítélésű)

Edzésprogramok gyakorlat:

- edzés és foglalkozás tervezése és elhelyezése egy tervezett év programjában
- foglalkozás és edzés megfigyelése különböző szempontok szerint
- a kondicionális képességek fejleszthetőségének és a módszerek ismerete

Gimnasztika elmélet:

- gimnasztika története és kialakulása
- gimnasztika alapfogalmak ismerete
- síkok, tengelyek és mozgások ismerete
- rajzírás szaknyelv ismerete

Gimnasztika gyakorlat:

- Szaknyelv ismerete és használata
- Rajzírás pálcikaemberrel és a hozzá tartozó gyakorlati leírás alkalmazása
- 4 ütemű szabadgyakorlatok bemutatása

10. osztály

Edzélmélet:

- edzésméleti alapfogalmak
- homeosztázis és fáradás ismertetése szakaszai
- Ismerje az edzésmélet alapfogalmait (edzés, teljesítmény, terhelés, alkalmazkodás, fáradás, mozgásszerkezet, mozgástípusok és fajták, képességek és készségek, ciklusok, stratégia és taktika).
- Ismerje a kondicionális, koordinációs képességek és az ízületi mozgékonyág fogalmát.
- Ismerje a kondicionális, koordinációs képességek és ízületi mozgékonyág fejlesztésének és teljesítményértékelésének főbb módszereit.
- Képesség komplex 4 fő alkotóelemének (Emocionális-affektív, kognitív, kondicionális, koordinációs) részletes ismerete!
- Edzésszerek (pozitív és negatív megítélésű eszközök)
- Túlterhelés. A túledzettség okai és tünetei

Edzésprogramok gyakorlat:

- edzés és foglalkozás tervezése és elhelyezése egy tervezett év programjában
- foglalkozás és edzés elemzése különböző szempontok szerint
- a kondicionális képességek fejleszthetőségének, módszereknek és eszközöknek az ismerete

Gimnasztika elmélet:

- gimnasztika története és kialakulása
- gimnasztika alapfogalmak ismerete
- síkok, tengelyek és mozgások ismerete
- rajzírás szaknyelv ismerete és használata

Gimnasztika gyakorlat:

- Szaknyelv ismerete és használata
- Rajzírás pálcikaemberrel és a hozzá tartozó gyakorlati leírás készség szintű alkalmazása
- 4 ütemű szabadgyakorlatok bemutatása és vezénylése

11. és 12. osztály

Edzésmélet:

- 9., 10. évfolyam tananyagában jártasság
- Kondicionális képességek (ERŐ, ÁLLÓKÉPESSÉG, GYORSASÁG) fejlesztésének módszerei, lehetőségei.
- Képesség komplex 4 fő alkotóelemének (Emocionális-affektív, kognitív, kondicionális, koordinációs) részletes ismerete!
- Bemelegítés fogalma, fajtái és szabályai
- Forma, sportforma. A sportformát befolyásoló tényezők. Formaidőztetés
- Túlterhelés. A túledzettség okai és tünetei
- Edzéscsökkentők (pozitív és negatív megítélésű eszközök)
- Stressz-elmélet és edzésterhelés
- Külső és belső terhelés
- Edzéselők rendszere

Edzésprogramok gyakorlat:

- edzés és foglalkozás tervezése és elhelyezése egy tervezett év programjában
- foglalkozás és edzés megfigyelése különböző szempontok szerint
- Ismerje az edzésprogramokban a motoros képességeket fejlesztő módszerek és eszközök szerepét.

Gimnasztika elmélet:

- gimnasztika története és kialakulása
- gimnasztika alapfogalmak ismerete
- síkok, tengelyek és mozgások ismerete
- rajzírás szaknyelv ismerete
- Ismerje a gimnasztika mozgásrendszerét, funkcióit, a különböző testhelyzeteket, mozdulatokat, a szakkifejezéseket.
- Testrészek és egész testre vonatkozó szakkifejezések ismerete

Gimnasztika gyakorlat:

- Szaknyelv ismerete és használata
- Rajzírás pálcikaemberrel és a hozzá tartozó gyakorlati leírás alkalmazása
- 4 ütemű szabadgyakorlatok bemutatása
- Ismerje a gimnasztikai gyakorlatok helyes technikai kivitelezését és a végrehajtás irányításának főbb módjait.
- Legyen képes összeállítani és levezetni motoros képességeket fejlesztő szabad gyakorlatokat.
- Legyen képes összeállítani és levezetni gimnasztikai gyakorlatokat különböző sporteszközök használatával.