

## Osztályozó vizsga követelmények

2016-2017

### **A Sportedző szakmacsoport „Sport ismeretek” komplex tantárgyának edzésmélettan, edzésprogramok gyakorlat, gimnasztika elmélet és gimnasztika gyakorlat félévi osztályozó vizsgájának követelményei**

#### **9. osztály**

##### **Edzésmélettan:**

- edzésmélettani alapfogalmak
- homeosztázis és fáradás ismertetése szakaszai
- kondicionális képességek: ERŐ; ÁLLÓKÉPESSÉG; GYORSASÁG ismertetése

##### **Edzésprogramok gyakorlat:**

- edzés és foglalkozás tervezése és elhelyezése egy tervezett év programjában
- foglalkozás és edzés megfigyelése különböző szempontok szerint
- a kondicionális képességek fejleszhetőségének 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**

### **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

### **Edzélmélet:**

- edzélméleti alapfogalmak
- homeosztázis és fáradás ismertetése szakaszai
- Ismerje az edzélmélet 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.

### **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.

### **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.