
Testnevelés és sport témakörök

Szakképző iskola

9. évfolyam

Témakörök:

- 1.) Motoros képességek
 - állóképesség (fajtái és fejlesztése)
 - erő (fajtái és fejlesztése)
 - gyorsaság (fajtái és fejlesztése)
 - ízületi mozgékonyosság (fejlesztése)

- 2.) Bemelegítés jelentősége és a bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai

- 3.) Atlétikai versenyszámok felosztása

- 4.) Magyar olimpikonok

- 5.) Szertorna (női, férfi tornaszerek)

- 6.) A kosárlabdázás főbb szabályai

- 7.) A labdarúgás főbb szabályai

- 8.) Az egészséges életmód alapjai

- 9.) A testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatásai

- 10.) A sportban leggyakrabban előforduló egészségkárosodások és kezelésük

Felkészüléshez használandó:

https://zanza.tv/testneveles_es_sport

Egyéb internetes oldalak