

SZÉCHENYI ISTVÁN BAPTISTA TECHNIKUM, SZAKKÉPZŐ ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM**OSZTÁLYOZÓVIZSGA TÉMAKÖRÖK**

TANTÁRGY: SPECIÁLIS TESTNEVELÉS
TANÍTOTT SZAKIRÁNY: KÖZSZOLGÁLATI TECHNIKUS 5 0413 18 01
TANÍTOTT ÉVFOLYAM: 9. ÉVFOLYAM, I. FÉLÉV
TANÍTOTT ÓRASZÁM: 126 / ÉV

Fizikai állóképesség fejlesztés

Az életkorhoz tartozó fizikai állóképesség fejlesztéséhez szükséges ismeretek

Az egészséges életmód elvei, az egészséges táplálkozás

Erő és állóképesség fejlesztése saját testsúllyal és társsal, kondicionáló gépekkel és egy, illetve kétkézes súlyzókkal

Osztályozó vizsga	gyakorlati	szóbeli
Időtartam	60p	10p
Arány az értékelésnél	60%	40%
A vizsga értékelése		
jeles (5)	90%-tól	
Jó (4)	75%-tól	
Közepes (3)	55%-tól	
Elégséges (2)	40%-tól	
Elégtelen (1)	0-39%-ig	