

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

TANTÁRGY: ERŐ- ÉS ÁLLÓKÉPESÉG FEJLESZTÉS
TANÍTOTT SZAKIRÁNY: KÖZSZOLGÁLATI TECHNIKUS 5 0413 18 01
TANÍTOTT ÉVFOLYAM: 9. ÉVFOLYAM, I. FÉLÉV
TANÍTOTT ÓRASZÁM: 72 / 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	
Időtartam	60p	
Arány az értékelésnél	100%	
A vizsga értékelése		
jeles (5)	90%-tól	
Jó (4)	75%-tól	
Közepes (3)	55%-tól	
Elégséges (2)	40%-tól	
Elégtelen (1)	0-39%-ig	