

Javítóvizsga szóbeli tételei GIMNASZTIKA ELMÉLET tantárgyból

12. ABS osztály tanulói számára

1. A gimnasztikai gyakorlatok rendszere.
2. A rajzírás. A rajzírás alapelvei. A rajzírás jelrendszere.
3. A gimnasztikai gyakorlatelemek szakkifejezései. Kiinduló helyzetek szakkifejezései (statikus gyakorlatelemek – támaszok)
4. A gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezete.
5. Gyakorlatvezetési módszerek.
6. A bemelegítés gyakorlatanyaga és módszerei.
7. Az ízületi mozgékonyosság fejlesztése.
8. Dinamikus és statikus stretching gyakorlatok végzésének technikája.
9. Tervezz rajzírással és szaknyelvvvel 4x8 ütemű nyújtó hatású kar-és törzsgyakorlatot.
10. Tervezz rajzírással és szaknyelvvvel 4x8 ütemű nyújtó hatású törzs-és lábgyakorlatot.
11. Tervezz rajzírással és szaknyelvvvel 4x8 ütemű erősítő hatású kar-és törzsgyakorlatot.
12. Tervezz rajzírással és szaknyelvvvel 4x8 ütemű erősítő hatású törzs-és lábgyakorlatot.
13. Tervezz meg egy 14 éves korcsoport általános bemelegítését egy testnevelés órára, ahol az óra anyaga a szekrényugrás
14. Tervezz meg egy választott sportág bemelegítését.

A segédanyag az éves füzetmunka.

Budapest, 2018. június 27.

Kerekes Béla