

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>Óbudai Egyetem<br/>Alba Regia Műszaki Kar</b>   |   | <i>Union Sportcentrum,<br/>Székesfehérvár, Király sor 17.</i> |   |
| <b>Tantárgy neve: TESTNEVELÉS – FALLABDÁZÁS</b>  |   |   | <b>Kreditérték: 0</b>   |
| <b>Tantárgy kódja: AMITESTNEV</b>  |   |   |   |
| Nappali tagozat  |   | 2016/2017. tanév 2. félév                                     |   |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon   |   |   |   |
| Tantárgyfelelős<br>oktató:   | Fokvári Adrien  | Oktató:   | Fokvári Adrien  |
| Előtanulmányi<br>feltételek:   | nincs   | <b>SZERDA</b> 12.35-14.15, pálya 13.00-14.00                  |   |
| Heti óraszám: 2<br>13 oktatási hét   | Előadás:  | Gyakorlat: 2<br>fallabda pálya                                | Konzultáció ideje, helye:<br>szerda 14.15-15.15<br>Budai u. 45. „K” ép. I. emelet 35. |
| Számonkérés<br>módja:  | jelenléti ív  |   |   |
| <i>Oktatási cél:</i> Fallabdázás sportági ismeretek elsajátítása-rajta keresztül egészséges életmódra nevelés                            |   |   |   |
| <i>Tematika:</i>   |   |   |   |
| <b>Témakör</b>   |   |   | <b>Óraszám<br/>26</b>   |
| -sportági kurzusválasztás, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem   |   |   | 2   |
| - a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, játékterületét, sajátítsa el a helyes ütőfogás technikáját, |   |   | 4   |
| - a tenyeres és fonákütés technikájának végrehajtását,   |   |   | 2   |
| - játék közben alkalmazza a tanult technikákat,  |   |   | 4   |
| - taktikai ismeretek elsajátítása,   |   |   | 2   |
| - taktika gyakorlati alkalmazása,  |   |   | 2   |
| - legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,  |   |   | 2   |
| - a sportághoz szükséges alapképességek (erő) fejlesztése.   |   |   | 2   |
| - a sportághoz szükséges alapképességek (gyorsaság) fejlesztése.   |   |   | 2   |
| - a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség) fejlesztése.  |   |   | 2   |
| - a sportághoz szükséges alapképességek (ruganyosság) fejlesztése.   |   |   | 2   |
| <b>Félévközi követelmények</b>   |   |   | órák<br>látogatása  |
| <b>A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA KÖTELEZŐ!</b>   |   |   |   |
| A pótlás módja:  | megbeszélés után más gyakorlati órán részvétel            |   |   |
| Aláírás feltétele:   | gyakorlati foglalkozásokon aktív részvétel                |   |   |
| összesen 13<br>oktatási hét  | A félév során min. 10 foglalkozáson kötelező a megjelenés |   |   |