

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>Óbudai Egyetem<br/>Alba Regia Műszaki Kar</b>  |   | <b>Óra helyszíne:<br/>Székesfehérvári Szakképzési Centrum<br/>Árpád Szakgimnázium,<br/>Székesfehérvár, Seregélyesi u. 88-90.</b> |   |
| <b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – TOLLASLABDA/haladó</b>   |   |  |   |
| <b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE</b>   |   | <b>Kreditérték: 0</b>  |   |
| Nappali tagozat 2020/2021. tanév II. félév  |   |  |   |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon  |   |  |   |
| Tantárgyfelelős oktató:<br>Fokvári Adrien   |   | Oktató:<br>Fokvári Adrien  |   |
| Előtanulmányi feltételek:<br>„labdás múlt”  |   | Óra ideje: <b>SZERDA</b> 15.20-17.00   |   |
| Heti óraszám: 2,<br>14 oktatási hét   | Előadás: 0  | Gyakorlat: 2<br>tornaterem-4 pálya   | Konzultáció ideje, helye:<br>szerda 14.15-15.15, Székesfehérvár,<br>Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35. |
| Számonkérés<br>módja:   | jelenléti ív  |  |   |
| Oktatási cél: Tollaslabdázás sportági ismeretek elsajátítása-rajta keresztül egészséges életmódra nevelés                             |   |  |   |
| Tematika:   |   |  |   |
| <b>Témakör</b>  |   |  | <b>Óraszám<br/>28</b>   |
| - sportági kurzusválasztás, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem   |   |  | 2   |
| - a hallgató ismétlje a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, játéktérületét, sajátítsa el a helyes ütőfogás technikáját, |   |  | 4   |
| - a tenyeres és fonákütés technikájának végrehajtását,  |   |  | 4   |
| - játék közben alkalmazza a tanult technikákat,   |   |  | 4   |
| - taktika gyakorlati alkalmazása,   |   |  | 2   |
| - legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,   |   |  | 4   |
| - 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 – sportfelszerelésben -<br/>KÖTELEZŐ!</b>  |   |  |   |
| A pótlás módja:   | megbeszélés után más gyakorlati órán részvétel            |  |   |
| Aláírás feltétele:  | gyakorlati foglalkozásokon aktív részvétel                |  |   |
| összesen 14<br>oktatási hét   | A félév során min. 10 foglalkozáson kötelező a megjelenés |  |   |