

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királysor 17.	
Tantárgy neve: TESTNEVELÉS – FALLABDA			Kreditérték: 0-1
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF			
Nappali tagozat		2024/2025. tanév I. félév	
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató:	Molnár Ferenc	Oktató:	Molnár Ferenc
Előtanulmányi feltételek: „labdás” múlt	nincs	SZERDA 12.35-14.15	
Heti óraszám: 2 13 oktatási hét	Előadás:	Gyakorlat: 2 3 fallabda pálya	Konzultáció: szerda 13.30-14.15 Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” ép. I. emelet 35.
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
<i>Oktatási cél:</i> Fallabdázás sportági ismeretek elsajátítása-rajta keresztül egészséges életmódra nevelés			
<i>Tematika:</i>			
Témakör			Óraszám 26
-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,			4
- játék közben alkalmazza a tanult technikákat,			2
- taktikai ismeretek elsajátítása, játék			2
- taktika gyakorlati alkalmazása, játék			2
- legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,			2
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő) fejlesztése, játék			2
- a sportághoz szükséges alapképességek (gyorsaság) fejlesztése, játék			2
- a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség) fejlesztése, játék			2
- a sportághoz szükséges alapképességek (ruganyosság) fejlesztése, játék			2
Félévközi követelmények			órák látogatása
A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA KÖTELEZŐ!			
A pótlás módja:	megbeszélés után más gyakorlati órán részvétel		
Aláírás feltétele:	A félév során min. 11 gyakorlati foglalkozáson kötelező az aktív részvétel		