

## Testnevelés 1

nappali tagozat	esti tagozat
Tantárgy kódja: UTES1B Kreditszáma: 0 A tanóra típusa: szem. és száma: 2 A számonkérés módja: ma. A tantárgy tantervi helye: 1. félév Előtanulmányi feltételek: - Tantárgy státusza: kötelező	–

### **TANTÁRGY CÉLJA:**

A testnevelés tantárgyon belül az általános képességek fejlesztése. A testnevelés mozgásanyagából olyan előkészítő és rávezető gyakorlatok gyakorlása, alkalmazása, amelyek javítják az erőnlétet, fejlesztik a mozgásműveltséget.

### **TANTÁRGY TARTALMA:**

- A félév menetének ismertetése. A labdarúgás jellemzése.
- Általános és speciális hatású ügyességfejlesztő labdagyakorlatok.
- A pontszerző, a labdacica játék sajátos változatai.
- Átadási formák. Helyezkedés.
- A labda nélküli alaphelyzetek és az alapmozgások beállítása.
- Mozgások labdával. A labdavezetés gyakorlatai. Játékok a labdavezetés alkalmazásával.
- Fogójátékok, labda nélküli alapgyakorlatok a védőmozgások elsajátítására.
- A leggyakrabban alkalmazott rúgótechnikák elsajátítása.
- Átadások, átvételek gyakorlása. Kapuralövések.
- Cselezés.
- Védő és támadó taktikák.
- Iskolában alkalmazható labdarúgás, kispályás játék.
- Technikai elemek ellenőrzése és bemutatása.
- Bemutatók, értékelések a félév zárása.

### Ellenőrzés módja:

A félév során végzett gyakorlati anyag elégséges elsajátítása.

**Tantárgy felelőse:** Kovácsné Laurinyecz Júlia főiskolai docens

**Tantárgy oktatásába bevont oktató(k):** Tóth Csaba testnevelő tanár