

Testnevelés 2

nappali tagozat	esti tagozat
Tantárgy kódja: UTES2B Kreditszáma: 0 A tanóra típusa: szem. és száma: 2 A számonkérés módja: ma. A tantárgy tantervi helye: 2. 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:

- Tájékoztató. Felmentések lehetőségei. Labdás ügyesség fejlesztése egyénileg és párokban. Felmérés.
- Sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok. Labdaadogató versenyek, zsinórlabda. Alapkosár érintéstechnikája.
- Labdadobások, átadások párokban, csoportokban. Kosárerítés gyakorlása.
- Röplabdázáshoz szükséges képességek fejlesztése különböző akadályok felhasználásával. Alsó egyenes nyitás oktatása, gyakorlása.
- Tanult elemek gyakorlása és játéksituációk közötti alkalmazása. Játék 1:1 ellen.
- Alkarérintés oktatása és gyakorlása. Játék 2:2 ellen.
- Tanult elemek gyakorlása különböző, változatos szituációkban (oldalt és előre-hátra irányú mozgások közben).
- Ütőmozdulat kialakítása és gyakorlása. Csillag nyitásfogadási alakzat megismerése és gyakorlása. Felső egyenes nyitás oktatása, gyakorlása.
- Szerepkörök a röplabdában. Ismerkedés a sarkos játérendszerrel.
- Alapvető játékszabályok. Játék már 6:6 ellen.
- Ütés gyakorlása helyből és felugrásból háló nélkül, illetve alacsony hálónál. Játék.
- Védekezés a röplabdában. Sánc technikája és gyakorlása. Játék.
- A tanult elemek gyakorlása és alkalmazása. Csoporton belüli „bajnokság”.

Ellenőrzés módja:

Folyamatos értékelés. A hallgatók mozgásának önmagukhoz viszonyított értékelése.

Tantárgy felelőse: Kovácsné Laurinyecz Júlia főiskolai docens

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