

Testnevelés 3

nappali tagozat	esti tagozat
Tantárgy kódja: UTES3B Kreditszáma: 0 A tanóra típusa: szem. és száma: 2 A számonkérés módja: ma. A tantárgy tantervi helye: 3. félév Előtanulmányi feltételek: UTES1B Tantárgy státusza: kötelező	–

TANTÁRGY CÉLJA:

Csapatjelek kialakítása. A tanulók ötletességre, fantáziájuk gazdagítására való intenzív nevelő hatás kialakítása. A testi erő kihasználhatósága miatt a fizikai képzés fontossága.

TANTÁRGY TARTALMA:

- A félév menetének ismertetése. A labdarúgás jellemzése.
- Labdaátvétel lábbal, a lábfej belső részével.
- Guruló labda megállításának technikája.
- A levegőben repülő labda levételének technikája.
- Belsővel való labdaátvétel technikája.
- A fölről felpattanó labda levételének technikája.
- Teljes csüddel végrehajtott labdaátvételének technikája.
- Labdaátvétel külső csüddel. A labdaátvételnek a technikája.
- Labdaátvétel sarokkal, combbal. A labdaátvételnek a technikája.
- Labdaátvétel hassal, gyomorral. A labdaátvételnek a technikája.
- Labdaátvétel mellel, fejjel. A labdaátvételnek a technikája.
- 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