

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b> <i>Mérnöki Intézet, Geoinformatikai Intézet</i>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>Union Sportcentrum,</b> <b>Székesfehérvár, Királysor 17.</b>	
<b>Tantárgy neve:</b> TESTNEVELÉS – <b>SQUASH/ FALLABDÁZÁS</b>			<b>Kreditérték: 0</b>
<b>Tantárgy kódja:</b> AMTTE1KBNE Nappali tagozat 2018/2019. tanév II. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató:	Fokvári Adrien	Oktató:	Fokvári Adrien
Előtanulmányi feltételek: „labdás” múlt	nincs	<b>SZERDA</b> 12.35-14.15	
Heti óraszám: 2 12 oktatási hét	Előadás:	Gyakorlat: 2 3 fallabda pálya	Konzultáció: szerda 14.15-15.15 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>			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám</b> <b>24</b>
-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,			2
- játék közben alkalmazza a tanult technikákat,			2
- taktikai ismeretek elsajátítása,			2
- taktika gyakorlati alkalmazása,			2
- legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,			2
- 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 látogatása
<b>A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA KÖTELEZŐ!</b>			
A pótlás módja:	megbeszélés után más gyakorlati órán részvétel		
Aláírás feltétele:	A félév során min. 10 gyakorlati foglalkozáson kötelező az aktív részvétel		