**levelező tagozat csapatsportágak 1 röplabda BSR 2106L**

**Tantárgyi tematika**

**Féléves tematika:**

1.konzultáció : Követelményrendszer ismertetése, játékszabály magyarázat.

 Alapvető labdanélküli mozgások, a játékhoz szükséges kondicionális képességek

 A játék általános lefolyása (labdamenet, játszma, mérkőzés megnyerése)

 Az alkarérintés technikája, oktatása. Alkartenisz alacsony hálónál

 A nyitóérintés, nyitásfogadás (helytartás, forgás) szabályai, egykezes felső egyenes

 nyitás technikája, oktatása. Nyitásfogadás csillag alakzatban.

2. konzultáció: A labdaérintés szabályai, alap kosárérintés technikája, oktatása.

 A kosárérintés változatai , feladás előre technikája

 A feladó játékos mozgása.

 Nyitásfogadás- feladás kapcsolatának gyakorlása.

 Feladás az első sorköteles feladóval (3-as helyről)

3. konzultáció: Támadóérintés szabályai ( első-hátsó sorköteles játékos)

 Alap leütés technikája, oktatása. A feladó- ütő játékos kapcsolata ( 9 alap feladás –

 támadás elmélete).

 Törekvés a játék tipikus labdamenetének kialakítására ( 3 érintés)

 Alap leütés gyakorlása 4-es helyen, „kiemelt „ labdából.

4. konzultáció: Sáncolás szabályai , játékvezetői síp, és karjelzések

 Az egyes sánc alaptechnikája, oktatása.

 Leütés társ által bejátszott labdából egyes sánc ellen.

 Védekezés egyéni technikája ( gurulások vetődések dőlések)

 Védekezés egyes sánccal ( 1:1:4, 1:2:3, 1:3:2) leszakadó játékos

5. konzultáció: gyakorlati bemutató, elméleti dolgozat

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

* A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke részidejű képzésben a tantárgy konzultációs óraszámának egyharmada. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

**Félévi követelmény: gyakorlati jegy**

**Az értékelés módja, ütemezése:** *Az 5. konzultáció alkalmával gyakorlati bemutató és zárthelyi dolgozat.*

***A félévközi ellenőrzések követelményei:***

 ***gyakorlat:1: Kiindulóhelyzet: faltól 3 m.-re röplabdával a kézben. A labda feldobása után 10 db folyamatos kosárérintés a falra. Értékelés 1-5 érdemjeggyel, szempontjai: A technikára jellemző végrehajtás, a pozíció tartása. (2 kísérlet)***

 ***2: Kiindulóhelyzet: faltól 3 m.-re röplabdával a kézben. A labda feldobása után***

 ***10 db folyamatos alkarérintés a falra. Értékelés 1-5 érdemjeggyel,***

 ***szempontjai: A technikára jellemző végrehajtás, a pozíció tartása. (2 kísérlet)***

 ***3: Kiindulóhelyzet: röplabda pálya alapvonal mögött, labdával a kézben. A labda***

 ***feldobása után egykezes felső nyitás felváltva a pálya képzeletbeli***

 ***hossztengelyétől balra-jobbra, a 3-as vonalon túl. Értékelés: 5 kísérlet alapján***

 ***1-5 érdemjeggyel.***

***zárthelyi dolgozat: Értékelése 1-5 jeggyel. Anyaga: röplabdázás játékszabályai, sportági elmélet, oktatásmódszertan.***

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

*A három gyakorlat számtani átlaga, és a zh érdemjegy 50-50 %-ban alakítja ki az érdemjegyet*

*Elégtelen gyakorlati jegy javítására a tvsz előírásai szerint a vizsgaidőszakban van lehetőség.*