

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK-MI, Budai u. 45. „K” ép. alagsor, asztalitenisz terem és udvar	
Tantárgy neve: TESTNEVELÉS – ASZTALITENISZ vagy FUTÁS			
Tantárgy kódja: AMITESTNEV		Kreditérték: 0	
Nappali tagozat 2016/2017. tanév 2. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: CSÜTÖRÖTÖK, 13.30-15.10	
Heti óraszám: 2 13. oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat: 2	Konzultáció ideje, helye: szerda 14.15-15.15 Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
Oktatási cél: asztaliteniszezéssel és futással egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám 26</b>
- sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató, - a bemelegítés és levezetés jelentősége, gyakorlatanyaga			2
- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, játékterületet,			
- a wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba, a maratoni táv részenkénti lefutása a félév órái során			2
- sajátítsa el a helyes ütőfogás technikáját, szerválás technikája			
- a futó mozgás helyes technikája			4
- a tenyeres és fonákütés technikájának végrehajtását,			
- futás közbeni légvétel technikája			2
- játék közben alkalmazza a tanult technikákat,			

<p>- építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a futó sportmozgás. Terhelés fokozatos emelésével folyamatos futások, kilométergyűjtés egyéni ütemben</p>		12
- taktikai ismeretek elsajátítása, egyes és páros játék		
- taktika gyakorlati alkalmazása,		
- legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,		
- a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség) fejlesztése.		
- a sportághoz szükséges alapképességek (gyorsaság) fejlesztése.		
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő) fejlesztése.		
- a félév végén az elért állóképességről számot ad (választható: 50 perc folyamatos futás vagy 5 km-es táv futása időre,- férfiak 22'30", nők 28').		2
<b>Félévközi követelmények</b>		órák látogatása
A pótlás módja:	ismételt futóteszt végrehajtása a 13. tanítási héten	
Aláírás feltétele:	A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a 12. tanítási héten.	