

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>Óbudai Egyetem</b><br><b>Alba Regia Műszaki Kar</b>  |  | <b>Óra helyszíne:</b><br><b>AMK-MI, Budai u. 45. „K” ép. alagsor,</b><br><b>PP és kondicionáló terem</b> |   |
| <b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – ASZTALITENISZ</b>  |  | <b>Tantárgy kódja: AMITESTNEV</b>  |   |
| <b>Kreditérték: 0</b>   |  |  |   |
| Nappali tagozat   | 2014-2015. tanév   | 2. félév   |   |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon  |  |  |   |
| Tantárgyfelelős oktató:<br>Fokvári Adrien   |  | Oktató:<br>Fokvári Adrien  |   |
| Előtanulmányi feltételek:<br>nincs  |  | Óra ideje: <b>CSÜTÖRTÖK, 15.20-17.00</b>   |   |
| Heti óraszámok:<br>2  | Előadás: 0   | PP és kondicionáló<br>terem gyakorlat:2  | Konzultáció: csütörtök 12.35-14.15<br>Budai u. 45. „K” ép.34. |
| Számonkérés<br>módja:   | jelenléti ív   |  |   |
| Oktatási cél: Asztalitenisz sportági ismeretek elsajátításán keresztül egészséges életmódra nevelés |  |  |   |
| Tematika:   |  |  |   |
| <b>Témakör</b>  |  |  | <b>Óraszám</b><br><b>26</b>                                   |
| - sportági kurzusválasztás, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem                         |  |  | 2   |
| - a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, játékterületet,        |  |  | 2   |
| - sajátítsa el a helyes ütőfogás technikáját, szerválás technikája                                  |  |  | 2   |
| - a tenyeres és fonákütés technikájának végrehajtását,  |  |  | 2   |
| - játék közben alkalmazza a tanult technikákat,   |  |  | 2   |
| - taktikai ismeretek elsajátítása, egyes és páros játék   |  |  | 2   |
| - taktika gyakorlati alkalmazása,   |  |  | 2   |
| - legyen képes különböző játék helyzetek helyes megoldására,  |  |  | 4   |
| - a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség) fejlesztése.                                 |  |  | 2   |
| - a sportághoz szükséges alapképességek (gyorsaság) fejlesztése.                                    |  |  | 2   |
| - a sportághoz szükséges alapképességek (erő) fejlesztése.  |  |  | 2   |
| - a sportághoz szükséges alapképességek (ruganyosság) fejlesztése.                                  |  |  | 2   |
| <b>Félévközi követelmények</b>  |  |  | órák<br>látogatása  |
| <b>A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA – sportfelszerelésben-<br/>KÖTELEZŐ!</b>                   |  |  |   |
| A pótlás módja:   | megbeszélés után más gyakorlati órán részvétel           |  |   |
| Aláírás feltétele:  | gyakorlati foglalkozásokon aktív részvétel               |  |   |
| 13 oktatási hét   | A félév során min.10 foglalkozáson kötelező a megjelenés |  |   |