

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>AMK-MI, Budai u. 45. „K” ép. alagsor,</b> <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: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: <b>SZERDA</b> , 13.30-15.10	
Heti óraszámok: 2	Előadás: 0	PP és kondicionáló terem gyakorlat:2	Konzultáció: csütörtök 12.35-14.15 Budai u. 45. „K” ép.34.
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
Oktatási cél: Asztalitenisz sportági ismeretek elsajátításán keresztül egészséges életmódra nevelés			
Tematika:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám</b> <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 látogatása
<b>A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA – sportfelszerelésben- 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		