

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK Székesfehérvár, Budai u. 45. (Union Sportcentrum, Királlyor 17, Honvédségi uszoda, Zámoly u.)	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – FITTSÉG MÉRÉS		Tantárgy kódja: AMITESTNEV	
Kreditérték: 0			
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: KEDD 15.20-17.00	
Heti óraszámok: 2	Előadás: 0	szabadtér, kondicionáló terem, uszoda gyakorlat:2	Konzultáció: csütörtök 12.35-14.15 Budai u. 45. „K” ép.34.
Oktatási hetek: száma:13	jelenléti ív, gyakorlati bemutatás		
Számonkérés módja:			
Oktatási cél: fitsségi állapot tudatosítása, egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
Témakör			Óraszám 26
- sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- attól függően, melyik teszt bemutatását választja és teljesíti a hallgató, a helyszínek változnak. Egyeztetés után van lehetősége a teljesítésre (1. és 2 teljesítményszintek együttes eredménye összegződik)			folyamatos
1. Teljesítményszintek-/egyvet választani Cooper-teszt: 12 percig tartó folyamatos futás (nők: 2200 m, férfiak: 2800 m), - vagy 12 percig tartó folyamatos úszás (nők: 450 m, férfiak: 600 m) - vagy 12 percig tartó folyamatos kerékpározás (nők: 5000 m, férfiak: 6000 m.			folyamatos
2. Teljesítményszintek-/valamennyit teljesíteni. - Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás, folyamatosan (nők: normál 10 db, vagy térdelő 20 db, férfiak: 40 db, vagy 10 db húzódkodás, folyamatosan; - Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel, folyamatosan (nők: 70 db férfiak: 70 db) - Kétkezes labdadobás (vetés) hátra, fej fölött 3 kg-os tömött-labdával (nők: 7.5 m, férfiak: 12 m).			folyamatos
Félévközi követelmények: órákon való fitsségi mérés tesztek teljesítése (úszás, futás, kerékpározás választása esetén más-más helyszínen!)			
A pótlás módja:	ismételt gyakorlati teszt végrehajtása a 12-13. tanítási héten		
Aláírás feltétele:	A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a szorgalmi időszakban.		