

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsor, asztalitenisz terem és udvar	
Tantárgy neve: TESTNEVELÉS – ASZTALITENISZ			
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE		Kreditérték: 0	
Nappali tagozat 2017/2018. tanév I. 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, vagy CSÜTÖRTÖK , 13.30-15.10	
Heti óraszám: 2 13. oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat: 2	Konzultáció ideje, helye: szerda 14.15-15.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
Oktatási cél: asztaliteniszszelessel egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
Témakör			Óraszám 26
- 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			4
- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, játékterületet,			
- sajátítsa el a helyes ütőfogás technikáját, szerválás technikája			2
			4
- a tenyeres és fonákütés technikájának végrehajtását,			
- játék közben alkalmazza a tanult technikákat,			2

- taktikai ismeretek elsajátítása, egyes és páros játék	12
- 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.	
Félévközi követelmények	órák látogatása
Aláírás feltétele:	A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati órákon való aktív részvétel