

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>Óbudai Egyetem<br/>Alba Regia Műszaki Kar</b>  |   | <b>Óra helyszíne:<br/>AMK-MÉRNÖKI INTÉZET<br/>Székesfehérvár, Budai u. 45.</b> |  |
| <b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – FITTSÉG MÉRÉS 2 - TESZT</b>  |   |  | <b>Kreditérték:<br/>0</b>  |
| <b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE</b>   |   |  |  |
| Nappali tagozat 2021/2022. tanév I. félév   |   |  |  |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon  |   |  |  |
| Tantárgyfelelős oktató:<br>Molnár Ferenc  |   | Oktató:<br>Molnár Ferenc   |  |
| Előtanulmányi feltételek: nincs   |   | Óra ideje: <b>KEDD</b> 13.30-15.10   |  |
| Heti óraszám:<br>2<br>14 oktatási hét   | Előadás: 0  | Gyakorlat: 2<br>szabadtér<br>és<br>konditere<br>m                              | Konzultáció ideje, helye:<br>szerda 14.15-15.15,<br>Székesfehérvár, Budai u. 45. „K”<br>épület I. emelet 35. |
| Számonkérés<br>módja:   | jelenléti ív, gyakorlati bemutatás                                |  |  |
| Oktatási cél: fittségi állapot tudatosítása, egészséges életmódra nevelés.  |   |  |  |
| Tematika:   |   |  |  |
| <b>Témakör</b>  |   |  | <b>Óraszám</b>   |
|   |   |  | <b>m</b>   |
|   |   |  | <b>28</b>  |
| - 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)   |   |  | 26   |
| 1. Teljesítményszintek-/egyét választani<br><br>Cooper-teszt: 12 percig tartó folyamatos futás (nők: 2200 m, férfiak: 2800 m),<br>- vagy 12 percig tartó folyamatos kerékpározás (nők: 5000 m, férfiak: 6000 m).  |   |  |  |
| 2. Teljesítményszintek-/valamennyit teljesíteni.<br><br>- Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás, folyamatosan (nők: normál 10 db, vagy térdelő 20 db, férfiak: 40 db, vagy 10 db húzódkodás, folyamatosan;<br><br>- Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel, folyamatosan (nők: 70 db férfiak: 70 db)<br><br>- Kétkezes labdadobás (vetés) hátra, fej fölött 3 kg-os tömött-labdával (nők: 7.5 m, férfiak: 12 m). |   |  |  |
| <b>Félévközi követelmények: választott órákon való fittségi mérés tesztek teljesítése (futás, kerékpározás választása esetén lehetséges más helyszínen!)</b>  |   |  |  |
| A pótlás módja:   | ismételt gyakorlati teszt végrehajtása a 13 és 14. tanítási héten |  |  |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Aláírás<br>feltétele: | A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a szorgalmi időszakban. |
|-----------------------|---|