

| | | | |
|--|---|--|---|
| Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar | | Óra helyszíne: AMK-MÉRNÖKI INTÉZET Székesfehérvár, Budai u. 45. | |
| Tantárgy: TESTNEVELÉS – FITTSEG MÉRÉS- TESZT | | | |
| Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE | | | Kreditérték: 0 |
| Nappali tagozat 2020/2021. tanév I. félév | | | |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon | | | |
| Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien | | Oktató: Fokvári Adrien | |
| Előtanulmányi feltételek: nincs | | Óra ideje: vagy CSÜTÖRTÖK 15.20-17.00 | |
| Heti óraszám: 2 13 oktatási hét | Előadás: 0 | Gyakorlat:2 szabadtér és konditerem | Konzultáció ideje, helye: szerda 14.15-15.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35. |
| Számonkérés módja: | jelenléti ív, gyakorlati bemutatás | | |
| Oktatási cél: fittségi 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) | | | 24 |
| 1. Teljesítményszintek-/egyvet választani Cooper-teszt: 12 percig tartó folyamatos futás (nők: 2200 m, férfiak: 2800 m), - vagy 12 percig tartó folyamatos kerékpározás (nők: 5000 m, férfiak: 6000 m). | | | |
| 2. Teljesítményszintek-/valamennyit teljesíteni. - Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás, folyamatosan (nők: normál 10 db, vagy térdelő 20 db, férfiak: 40 db, vagy 10 db húzózkodás, 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). | | | |
| Félévközi követelmények: választott órákon való fittségi mérés tesztek teljesítése (futás, kerékpározás választása esetén lehetséges más helyszín)! | | | |
| A pótlás módja: | ismételt gyakorlati teszt végrehajtása a 12 és 13. tanítási héten | | |
| Aláírás feltétele: | A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a szorgalmi időszakban. | | |