

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>AMK-MÉRNÖKI INTÉZET</b> <b>Székesfehérvár, Budai u. 45.</b>	
<b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – FITTSEG MÉRÉS 2.- TESZT</b>			
<b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE</b>			<b>Kreditérték: 0</b>
Nappali tagozat 2021/2022. tanév II. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: <b>HÉTFŐ</b> 15.20-17.00	
Heti óraszám: 2 12 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:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám</b> <b>24</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)			22
1. Teljesítményszintek-/egyét 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).			
<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 11. és 12. 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.		