

Óbudai Egyetem Alba Regia Kar		Óra helyszíne: AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsor, asztalitenisz terem	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – ASZTALITENISZ 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10			
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF		Kreditérték: 0-1	
Nappali tagozat		2024/2025. tanév II. félév	
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: HÉTFŐ 13.30-15.10 KEDD 8.00-9.40, 11.40-13.20 SZERDA 8.00-9.40, 9.50-11.30 CSÜTÖRTÖK 13.30-15.10	
Heti óraszám: 2 13 oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat: 2 2db pingpong asztal	Konzultáció ideje, helye: szerda 13.30-14.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
Oktatási cél: Az asztaliteniszezés sportági ismeretek elsajátítása-rajta keresztül egészséges életmódra nevelés			
Tematika:			
Témakör			Óraszám 26
- sportági kurzusválasztás, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, játékerületét, sajátítsa el a helyes ütőfogás technikáját,			4
- a tenyeres és fonákütés technikájának végrehajtását, játék			4
- szerválás, játék közben alkalmazza a tanult technikákat,			2
- taktikai ismeretek elsajátítása, játék			2
- taktika gyakorlati alkalmazása, játék			4
- legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,			2
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő) fejlesztése, játék			2
- a sportághoz szükséges alapképességek (gyorsaság, ruganyosság) fejlesztése.			3
- a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség) fejlesztése.			2
Félévközi követelmények			órák látogatása
A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA – sportfelszerelésben - KÖTELEZŐ!			
A pótlás módja:	megbeszélés után más gyakorlati órán részvétel		
Aláírás feltétele:	A félév során (max.1 hiányzás) a gyakorlati foglalkozásokon aktív részvétel		