

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsor, asztalitenisz terem	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – ASZTALITENISZ 1			
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF		Kreditérték: 0-1	
Nappali tagozat		2024/2025. tanév I. félév	
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: KEDD 15.20-17.00	
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, játéktérületét, 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.			2
- 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 min. 11 gyakorlati foglalkozások aktív részvétel		