

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsor, asztalitenisz terem</b>	
<b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – ASZTALITENISZ 3</b>			
<b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF</b>		<b>Kreditérték: 0-1</b>	
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: <b>HÉTFŐ</b> 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:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám 26</b>
- 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
<b>Félévközi követelmények</b>			órák látogatása
<b>A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA – sportfelszerelésben - KÖTELEZŐ!</b>			
A pótlás módja:	megbeszélés után más gyakorlati órán részvétel		
Aláírás feltétele:	A félév során min. 11 gyakorlati foglalkozások aktív részvétel		