

Obudai Egyetem Alba Regia Kar			Óra helyszíne: AMK-MÉRNÖKI INTÉZET Székesfehérvár, Budai u. 45.		
Tantárgy: TESTNEVELÉS – FITTSÉG MÉRÉS 1.- TESZT					
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF				Kreditérték: 0-1	
Nappali tagozat 2025/2026. tanév I. félév					
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon					
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc			Oktató: Molnár Ferenc		
Előtanulmányi feltételek: nincs			Óra ideje: KEDD 8.00-9.40		
Heti óraszám: 2 13 oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat:2 szabadtér és konditerem		Konzultáció ideje, helye: szerda 11.40-12.25, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.	
Számonkérés módja:	jelenléti ív, gyakorlati bemutatás				
Oktatási cél: fitsségi 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-/egyet 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, 8-as fokozat).					
2. Teljesítményszintek-/valamennyit teljesíteni.					
- Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás, folyamatosan (nők: normál 10 db, vagy térdelő 20 db, férfiak: 40 db, vagy 10 db húzódzkodás, folyamatosan; - Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel, folyamatosan (nők:70 db férfiak: 70 db) - Kétkezes labdadobás (vetés) hátra, fej fölött nők 3 kg-os tömött-labdával (nők: 7.5m, férfiak: 4 kg-os tömött-labdával 10 m).					
Félévközi követelmények: választott órákon való fitsségi mérés tesztek teljesítése!					
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- ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a szorgalmi időszakban.				