

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK-MÉRNÖKI INTÉZET Székesfehérvár, Budai u. 45.	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – FITTSÉG MÉRÉS 2 - TESZT			
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE			Kreditérték: 0
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: KEDD 13.30-15.10	
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: fitsségi állapot tudatosítása, egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
Témakör			Óraszám 24
- 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-/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).			
2. Teljesítményszintek-/valamennyit teljesíteni. - Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás, folyamatosan (nők: normál 10 db, vagy térdelő 20 db, férfiak: 40 db, és 10 db húzózkodás folyamatosan; nők: 5 db, férfiak: 10 db - 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: 4 kg-os tömöttlabdával 10 m).			
Félévközi követelmények: választott órákon való fitsségi mérés tesztek teljesítése (futás, kerékpározás választása esetén lehetséges más helyszínen)!			
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.		