

<b>Óbudai Egyetem Alba Regia Műszak Kar</b>		<b>Óra helyszíne: Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királysor 17.</b>	
<b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – CARDIO-FITNESS</b>		<b>Tantárgy kódja: AMITESTNEV</b>	
<b>Kreditérték: 0</b>			
Nappali tagozat	2015-16. tanév	2. félév	
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: <b>SZERDA</b> 11.40-13.20-ig vagy 14.00-ig	
Heti óraszámok: 2	Előadás: 0	kondicionálóterem gyakorlat: 2	Konzultáció: szerda 14.15-15.15 Budai u. 45. „F ép. alagsor
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
Oktatási cél: cardio- és kondicionáló gépek segítségével 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, a gépek működését			2
- sajátítsa el e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát			4
- különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása, állóképesség fokozása cardio munkával			6
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése			4
- a wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba.			4
- legyen képes különböző izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes alkalmazására			4
<b>Félévközi követelmények: órákon való aktív részvétel, egyéneknek összeállított edzéstervvel</b>			
<b>A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA – sportfelszerelésben - KÖTELEZŐ!</b>			
összesen 13 oktatási hét	gyakorlati foglalkozásokon való aktív részvétel		
A pótlás módja:	másik gyakorlati órán, előzetes egyeztetés után		
Aláírás feltétele:	a félév során min. 10 foglalkozáson a megjelenés		