

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45.</b> <b>„K” épület, alagsor, kondicionáló terem</b>	
<b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – KONDITIONÁLÁS+ALAKFORMÁLÁS</b>			
<b>Kódja: AMITESTNEV</b>		<b>Kreditérték: 0</b>	
Nappali tagozat		2016-17. tanév	1. félév
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: <b>CSÜTÖRTÖK</b> 11.40-13.20	
Heti óraszámok: 2	Előadás:0	kondicionáló terem gyakorlat:2	Konzultáció: szerda 14.15-15.50 Budai u. 45. „K” ép.35.
Számonkérés módja:	jelenléti ív, gyakorlati teszt végrehajtása		
Oktatási cél: kondicionálással egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám</b> <b>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			2
- különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása			4
- legyen képes különböző izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes alkalmazására			4
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése			6
- a wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba.			2
- gyakorlati teszt bemutatása			2
- gyakorlati teszt pótlása			2
<b>Félévközi követelmények:</b> órákon aktivitás-egyéni edzésterv szerinti munkavégzéssel.			
<b>A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA – sportfelszerelésben - KÖTELEZŐ!</b>			
13 oktatási hét	a félév során 10 foglalkozáson kötelező a megjelenés		
A pótlás módja:	ismételt gyakorlati teszt végrehajtása a 13. tanítási héten		
Aláírás feltétele:	A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a 12. tanítási héten.		