

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Óbudai Egyetem<br>Alba Regia Műszaki Kar  |  | Óra helyszíne:<br>AMK-MI, Budai u. 45.,K” ép.<br>alagsor, kondicionáló terem |  |
| Tantárgy: TESTNEVELÉS – KONDITIONÁLÁS-ALAKFORMÁLÁS<br>Tantárgy kódja: AMITESTNEV<br>Kreditérték: 0<br>Nappali tagozat 2016-17. tanév 1. félév     |  |  |  |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon  |  |  |  |
| Tantárgyfelelős oktató:<br>Fokvári Adrien   |  | Oktató:<br>Fokvári Adrien  |  |
| Előtanulmányi feltételek:<br>nincs  |  | Óra ideje: <b>KEDD</b> , 15.20-17.00   |  |
| Heti óraszámok:<br>2  | Előadás: 0   | Kondicionáló<br>termi gyakorlat:2  | Konzultáció: szerda 14.15-15.15<br>Budai u. 45. „K” ép.35. |
| Számonkérés<br>módja:   | jelenléti ív   |  |  |
| Oktatási cél: Egészséges életmódhoz szükséges ismeretek elsajátítása  |  |  |  |
| Tematika:   |  |  |  |
| <b>Témakör</b>  |  |  | <b>Óraszám<br/>26</b>                                      |
| - sportági kurzusválasztás, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem   |  |  | 2  |
| - az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató,                         |  |  | folyamatos   |
| - építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a sportmozgás. |  |  | folyamatos   |
| - a félév során ismerkedjen meg a különböző (hagyományos és újabb) sporteszközök használatával  |  |  | folyamatos   |
| bordásfal   |  |  |  |
| ugrókötél   |  |  |  |
| medicinlabda  |  |  |  |
| TRX   |  |  |  |
| zsámoly   |  |  |  |
| karika  |  |  |  |
| tornapad  |  |  |  |
| <b>Félévközi követelmények</b>  |  |  | órák<br>látogatása   |
| <b>A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA –sportfelszerelésben -<br/>KÖTELEZŐ!</b>   |  |  |  |
| A pótlás módja:   | megbeszélés után más gyakorlati órán részvétel           |  |  |
| Aláírás feltétele:  | gyakorlati foglalkozásokon aktív részvétel               |  |  |
| 13 oktatási hét   | A félév során min.10 foglalkozáson kötelező a megjelenés |  |  |