

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsor, kondicionáló terem	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – KONDITIONÁLÁS+TESZT		Kódja: AMITESTNEV	
Kreditérték: 0			
Nappali tagozat	2014-2015. tanév	2. félév	
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: CSÜTÖRTÖK 17.00-18.30	
Heti óraszámok: 2	Előadás:0	kondicionáló terem gyakorlat:2	Konzultáció: csütörtök 12.35-14.15 Budai u. 45. „K” ép.34.
Számonkérés módja:	jelenléti ív, gyakorlati teszt végrehajtása		
Oktatási cél: kondicionálással egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
Témakör			Óraszám 26
- 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
Félévközi követelmények: órákon aktivitás-egyéni edzésterv szerinti munkavégzéssel.			
A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA – sportfelszerelésben - KÖTELEZŐ!			
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.		