

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszak Kar		Óra helyszíne: Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királysor 17.	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – CARDIO; ERŐFEJLESZTÉS			Kreditérték: 0
Tantárgy kódja: AMITESTNEV			
Nappali tagozat 2016/2017. tanév 2. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: SZERDA 11.40-13.20-ig vagy 12.35-14.00-ig	
Heti óraszám: 2 13 oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat: 2 kondicionáló terem	Konzultáció ideje, helye: szerda 14.15-15.15 Budai u. 45. „K”ép. I. emelet 35.
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
Oktatási cél: cardio- és kondicionáló gépek segítségével 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			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
Félévközi követelmények: órákon való aktív részvétel, egyéni összeállított edzéstervvel			
A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA – sportfelszerelésben - KÖTELEZŐ!			
összesen 13 oktatási hét	gyakorlati foglalkozásokon való aktív részvétel		
A pótlás módja:	előzetes egyeztetés után -megbeszélte gyakorlati órán,		
Aláírás feltétele:	a félév során minimum 10 foglalkozáson a megjelenés		