

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b> <i>Mérnöki Intézet, Geoinformatikai Intézet</i>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K”  épület, alagsori kondicionáló terem</b>	
<b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – BODYFORMING/ ALAKFORMÁLÁS</b> <b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE</b> <span style="float: right;"><b>Kreditérték: 0</b></span> Nappali tagozat <span style="margin-left: 100px;">2018/2019. tanév II. félév</span>			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: <b>CSÜTÖRTÖK, 11.40-13.20</b>	
Heti óraszám: 2 13. oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat:2 kondicionáló terem	Konzultáció ideje, helye: szerda14.15-15.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
Oktatási cél: kondicionálással, alakformálással egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám</b> <b>26</b>
- sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- a hallgató ismerje meg az alakformálás jellegzetességeit, eszközeit, gépek működését			2
- sajátítsa el a gyakorlat végrehajtáshoz szükséges helyes technikát			4
- különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok megismerése			4
- különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes kivitelezése, alkalmazása			4
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése			6
- a wellness fogalmának, jelentésnek elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése mindennapjaiba			4
<b>Félévközi követelmények</b>			órák látogatása
Aláírás feltétele:	A félév során 10 gyakorlati foglalkozáson aktív részvétel		