

| | | | |
|---|--|---|--|
| Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar <i>Mérnöki Intézet, Geoinformatikai Intézet</i> | | Óra helyszíne: AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsori kondicionáló terem | |
| Tantárgy: TESTNEVELÉS – POWER TRAINING 2;/ ERŐFEJLESZTÉS | | | |
| Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE | | Kreditérték: 0 | |
| Nappali tagozat 2019/2020. tanév II. félév | | | |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon | | | |
| Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien | | Oktató: Fokvári Adrien | |
| Előtanulmányi feltételek: nincs | | Óra ideje: KEDD , 13.30-15.10 | |
| Heti óraszám: 2 14. 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: | | | |
| Témakör | | | Óraszám 28 |
| - sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem | | | 2 |
| - a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, eszközeit, a gépek működését | | | 4 |
| - sajátítsa el a gyakorlat végrehajtáshoz szükséges helyes technikát | | | 2 |
| - különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok megismerése | | | 4 |
| - különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes kivitelezése, alkalmazása | | | 6 |
| - a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése | | | 6 |
| - gyakorlati teszt bemutatása | | | 2 |
| - gyakorlati teszt pótlása | | | 2 |
| Félévközi követelmények | | | órák látogatása |
| A pótlás módja: | ismételt gyakorlati teszt végrehajtása a 14. oktatási héten | | |
| Aláírás feltétele: | A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a 13. oktatási héten | | |