

| | | | |
|--|---|---|--|
| 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 – CARDIO óra Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE Kreditérték: 0 Nappali tagozat 2018/2019. tanév II. félév | | | |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon | | | |
| Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien | | Oktató: Fokvári Adrien | |
| Előtanulmányi feltételek: nincs | | Óra ideje: KEDD 15.20-17.00 , vagy CSÜTÖRTÖK 11.40-13.20 | |
| Heti óraszám: 2 13 oktatási hét | Előadás: 0 | Gyakorlat: 2 kondicionáló terem | Konzultáció ideje, helye: szerda 14.15-15.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35. |
| Számonkérés módja: | jelenléti ív | | |
| Oktatási cél: kardio-, 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 a helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát | | | 4 |
| - különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása, állóképesség fokozása kardio munkával | | | 6 |
| - a sportághoz szükséges alapképesség / állóképesség fejlesztése | | | 4 |
| - a wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba. | | | 2 |
| - legyen képes különböző izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes alkalmazására | | | 4 |
| Félévközi követelmények: 10 órán aktív részvétel, egyéni összeállított edzéstervvel | | | |
| A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA – sportfelszerelésben - KÖTELEZŐ! | | | |
| összesen 13 oktatási hét | gyakorlati foglalkozásokon való aktív részvétel | | |
| A pótlás módja: | teszt bemutatása a 13. oktatási héten, | | |
| Aláírás feltétele: | a félév során minimum 10 foglalkozáson a megjelenés, teszt eredményes bemutatása a 12. oktatási héten | | |