

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b> <i>Geoinformatikai Intézet, Mérnöki Intézet</i>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K”  épület, alagsori kondicionáló terem</b>	
<b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – CARDIO óra</b> <b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE</b> <span style="float: right;"><b>Kreditérték: 0</b></span> Nappali tagozat <span style="margin-left: 100px;">2019/2020. tanév I. félév</span>			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: <b>KEDD 15.20-17.00</b>	
Heti óraszám: 2 14 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: cardio-, és kondicionáló gépek segítségével egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám 28</b>
- sportági kurzusválasztás, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, a gépek működését			4
- sajátítsa el e 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
<b>Félévközi követelmények: 10 órán aktív részvétel, egyéni összeállított edzéstervvel</b>			
<b>A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA – sportfelszerelésben -  KÖTELEZŐ!</b>			
összesen 14 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		