

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királýsor 17.	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – ERŐ-MAX Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE Nappali tagozat 2020/2021. tanév I. félév			Kreditérték: 0
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: kondicionálás előképzettség		Óra ideje: SZERDA 11.40-13.20	
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:			
Témakör			Óraszám 26
- sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- a hallgató a korábban megismert gépek után a terem új eszközeit, a számára új gépek működését ismerje meg			4
- sajátítsa el a gyakorlat végrehajtáshoz szükséges helyes technikát			2
- különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok megismerése			2
- 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 13. oktatási héten		
Aláírás feltétele:	A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a 12. oktatási héten		