

<b>Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar</b>		<b>Óra helyszíne: AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsori kondicionáló terem</b>	
<b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – KARDIÓ 2</b>			
<b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE</b>		<b>Kreditérték: 0</b>	
Nappali tagozat 2020/2021. tanév I. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: <b>CSÜTÖRTÖK</b> 13.30-15.15	
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:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám 26</b>
- sportági kurzusválasztás, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, a gépek működését			2
- 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 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		