

| | | | |
|---|--|---|---|
| Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar | | Óra helyszíne: Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királýsor 17. | |
| Tantárgy: TESTNEVELÉS – KARDIÓ 1. | | | Kreditérték: 0 |
| Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE | | | |
| Nappali tagozat 2021/2022. tanév II. félév | | | |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon | | | |
| Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc | | Oktató: Molnár Ferenc | |
| Előtanulmányi feltételek: kondicionálás előképzettség | | Óra ideje: KEDD 15.20-17.00 | |
| Heti óraszám: 2 12. 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: kondicionálással, alakformálással egészséges életmódra nevelés. | | | |
| Tematika: | | | |
| Témakör | | | Óraszám 24 |
| sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem | | | 2 |
| a hallgató a korábban megismert gépek után a terem új eszközeit, aszámára új gépek működését ismerje meg, sajátítsa el a gyakorlat végrehajtáshoz szükséges helyes technikát | | | 2 |
| különbéféle izomcsoportokra ható gyakorlatok megismerése | | | 2 |
| <ul style="list-style-type: none"> - az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató, - építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a sportmozgás. - a hallgató ismerje meg a kardiós mozgás alapjait, programjait, szabályait, eszközeit, a különböző kardiógépek működését - sajátítsa el e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása <ul style="list-style-type: none"> - gyakorlati teszt bemutatása - gyakorlati teszt pótlása | | | 18 |
| Félévközi követelmények | | | órák látogatása |
| A pótlás módja: | ismételt gyakorlati teszt végrehajtása a 12. oktatási héten | | |
| Aláírás feltétele: | A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a 11. oktatási héten | | |