

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>Union Sportcentrum,</b> <b>Székesfehérvár, Királýsor 17.</b>	
<b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – KARDIÓ 3.</b>			<b>Kreditérték: 0</b>
<b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE</b>			
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: <b>HÉTFŐ 13.30-15.10</b>	
Heti óraszám: 2 12. 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:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám</b> <b>24</b>
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
különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok megismerése			2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató,</li> <li>- építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a sportmozgás.</li> <li>- a hallgató ismerje meg a kardiós mozgás alapjait, programjait, szabályait, eszközeit, a különböző kardiógépek működését</li> <li>- sajátítsa el e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát</li> </ul> különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása <ul style="list-style-type: none"> <li>- gyakorlati teszt bemutatása</li> <li>- gyakorlati teszt pótlása</li> </ul>			18
<b>Félévközi követelmények</b>			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		