

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királysor 17.	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – ERŐ-MAX Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE			Kreditérték: 0
Nappali tagozat 2021/2022. tanév I. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
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			Óras zám 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, sajátítsa el a gyakorlat végrehajtáshoz szükséges helyes technikát			2
különbféle 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 			20
Félévközi követelmények			órák látogatá sa
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
--------------------	--