

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királýsor 17.	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – KARDIÓ 3.			
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE		Kreditérték: 0	
Nappali tagozat 2022/2023. tanév II. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: kondicionálás előképzettség		Óra ideje: HÉTFŐ 13.30-15.10	
Heti óraszám: 2 13. oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat:2 kondicionáló terem	Konzultáció ideje, helye: szerda13.30-14.15, 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
különféle 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 			19
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		