

| | | | |
|--|---|--|---|
| Óbudai Egyetem Alba Regia Kar | | Óra helyszíne: Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. Alagsor, kondi terem | |
| Tantárgy: TESTNEVELÉS – KARDIÓ | | | |
| Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF | | Kreditérték: 0-1 | |
| Nappali tagozat 2024/2025. tanév II. félév | | | |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon | | | |
| Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc | | Oktató: Molnár Ferenc | |
| | | Óra ideje: HÉTFŐ 13.30-15.10 KEDD 8.00-9.40, 11.40-13.20 SZERDA 8.00-9.40, 9.50-11.30 CSÜTÖRTÖK 13.30-15.10 | |
| Heti óraszám: 2 13. oktatási hét | Előadás: 0 | Gyakorlat:2 kondicionáló terem | Konzultáció ideje, helye: szerda 13.30-14.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35. |
| Számonkérés módja: | jelenléti ív | | |
| Oktatási cél: kondicionálással, állóképesség növelésével, alakformálással egészséges életmódra nevelés. | | | |
| Tematika: | | | |
| Téma kör | | | Óraszám 26 |
| sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem | | | 2 |
| a hallgató a terem új eszközeit, a számára új gépek működését ismerje meg, sajátítsa el a gyakorlat végrehajtáshoz szükséges helyes technikát | | | 2 |
| Állóképességre ható gyakorlatok megismerése, gyakorlása | | | 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"> - aktív részvétel, meghatározott távok teljesítése az adott órákon | | | 20 |
| Félévközi követelmények | | | órák látogatása |
| A pótlás módja: | pótlólagos gyakorlati órákon való részvétel | | |
| Aláírás feltétele: | A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve, a heti meghatározott gyakorlati feladatok végrehajtása max. 1 hiányzás lehetséges. | | |

