

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsori kondicionáló terem</b>	
<b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – ERŐFEJLESZTÉS 4</b>		<b>Kreditérték: 0-1</b>	
<b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF</b>		Nappali tagozat 2024/2025. tanév I. félév	
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: <b>HÉTFŐ 13.30-15.10</b>	
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, alakformálással egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám</b> <b>26</b>
- sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, eszközeit, a gépek működését, helyes használatát			4
- sajátítsa el a gyakorlat végrehajtáshoz szükséges helyes technikát			2
- különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok megismerése			6
- különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes kivitelezése, alkalmazása			4
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése			4
- edzés jellegű feladatsor végrehajtása			4
Félévközi követelmények			órák látogatása
A pótlás módja:	mulasztott órák pótlása más gyakorlati órán		
Aláírás feltétele:	A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati feladatok aktív végrehajtása. Max. 2 hiányzás lehetséges.		