

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. Alagsor, kondi terem	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – KARDIÓ 1.			
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF		Kreditérték: 0-1	
Nappali tagozat 2024/2025. tanév I. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
		Óra ideje: KEDD 15.20-17.00	
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:			
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
különböző izomcsoportokra 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. 2 hiányzás lehetséges.		