

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsori kondicionáló terem	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – ALAKFORMÁLÁS			Kreditérték: 0
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE			
Nappali tagozat 2021/2022. tanév II. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: CSÜTÖRTÖK, 15.20-17.00	
Heti óraszám: 2 13 oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat:2 kondicionáló terem	Konzultáció ideje, helye: szerda 14.15-15.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
Oktatási cél: kondicionálással, alakformálással egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
Témakör			Óraszám 26
- sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- a hallgató ismerje meg az alakformálás jellegzetességeit, eszközeit, gépek működését			2
- sajátítsa el a gyakorlat végrehajtáshoz szükséges helyes technikát			4
- különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok megismerése			4
- különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes kivitelezése, alkalmazása			4
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése			8
- a wellness fogalmának, jelentésnek elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése mindennapjaiba			2
Félévközi követelmények			órák látogatása
Aláírás feltétele:	A félév során 10 gyakorlati foglalkozáson aktív részvétel		