

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>Union Sportcentrum,</b> <b>Székesfehérvár, Királýsor</b> <b>17.</b>	
<b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – KARDIÓ 1.</b> <b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE</b>			<b>Kreditérték:</b> <b>0</b>
Nappali tagozat                      2021/2022. tanév I. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: kondicionálás előképzettség		Óra ideje: <b>KEDD 15.20-17.00</b>	
Heti óraszám: 2 14. 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:			
<b>Témakör</b>			<b>Óras zám 28</b>
sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
a hallgató a korábban megismert gépek után a terem új eszközeit, a számára 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"> <li>• - az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató,</li> <li>• - építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a sportmozgás.</li> <li>• - a hallgató ismerje meg a kardiós mozgás alapjait, programjait, szabályait, eszközeit, a különböző kardiógépek működését</li> <li>• - sajátítsa el e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát</li> <li>• különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása             <ul style="list-style-type: none"> <li>- gyakorlati teszt bemutatása</li> <li>- gyakorlati teszt pótlása</li> </ul> </li> </ul>			22
<b>Félévközi követelmények</b>			órák látogatá sa
A pótlás módja:	ismételt gyakorlati teszt végrehajtása a 14. oktatási héten		

Aláírás feltétele:	A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a 13. oktatási héten
--------------------	--