

<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 – ALAKFORMÁLÁS</b>			<b>Kreditérték: 0</b>
<b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE</b>			
Nappali tagozat		2022/2023. tanév I. félév	
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: <b>CSÜTÖRTÖK, 15.20-17.00</b>	
Heti óraszám: 2 13 oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat:2 kondicionáló terem	Konzultáció ideje, helye: kedd13.30-14.15, 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 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
<b>Félévközi követelmények</b>			órák látogatása
Aláírás feltétele:	A félév során 11 gyakorlati foglalkozáson aktív részvétel		