

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>Óbudai Egyetem</b><br><b>Alba Regia Műszaki Kar</b>  |  | <b>Óra helyszíne:</b><br><b>Union Sportcentrum,</b><br><b>Székesfehérvár, Királýsor 17.</b> |  |
| <b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – KARDIÓ 2.</b>  |  |   | <b>Kreditérték: 0</b>  |
| <b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE</b>   |  |   |  |
| Nappali tagozat 2022/2023. tanév II. félév  |  |   |  |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon  |  |   |  |
| Tantárgyfelelős oktató:<br>Molnár Ferenc  |  | Oktató:<br>Molnár Ferenc  |  |
| Előtanulmányi feltételek:<br>kondicionálás előképzettség  |  | Óra ideje:<br><b>CSÜTÖRTÖK 13.30-15.10</b>  |  |
| Heti óraszám: 2<br>13. oktatási hét   | Előadás: 0   | Gyakorlat:2<br>kondicionáló terem   | Konzultáció ideje, helye:<br>szerda13.30-14.15, Székesfehérvár,<br>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 a korábban megismert gépek után a terem új eszközeit, aszámára 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> </ul> különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása <ul style="list-style-type: none"> <li>- gyakorlati teszt bemutatása</li> <li>- gyakorlati teszt pótlása</li> </ul> |  |   | 20   |
| <b>Félévközi követelmények</b>  |  |   | órák látogatása  |
| A pótlás módja:   | ismételt gyakorlati teszt végrehajtása a 13. oktatási héten  |   |  |
| Aláírás feltétele:  | A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a 12. oktatási héten |   |  |