

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK-MI, Budai u. 45.,K” ép. alagsor, kondicionáló terem	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – ALAKFORMÁLÁS		Tantárgy kódja: AMITESTNEV	
Kreditérték: 0			
Nappali tagozat	2014-2015. tanév	2. félév	
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: CSÜTÖRTÖK, 13.30-15.10	
Heti óraszámok: 2	Előadás: 0	Kondicionáló termi gyakorlat:2	Konzultáció: csütörtök 12.35-14.15 Budai u. 45. „K” ép.34.
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
Oktatási cél: Egészséges életmódhoz szükséges ismeretek elsajátítása			
Tematika:			
Témakör			Óraszám 26
- sportági kurzusválasztás, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató,			folyamatos
- építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a sportmozgás.			folyamatos
- a félév során ismerkedjen meg a különböző (hagyományos és újabb) sporteszközök használatával			folyamatos
bordásfal			
kötél			
medicinlabda			
TRX			
zsámoly			
karika			
bot			
Félévközi követelmények			órák látogatása
A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA –sportfelszerelésben - KÖTELEZŐ!			
A pótlás módja:	megbeszélés után más gyakorlati órán részvétel		
Aláírás feltétele:	gyakorlati foglalkozásokon aktív részvétel		
13 oktatási hét	A félév során min.10 foglalkozáson kötelező a megjelenés		