

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK-MI, Budai u. 45. udvar és „K” ép. alagsor, kondicionáló terem	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – Ált. testnevelés vagy Futás Tantárgy kódja: AMITESTNEV			
Kreditérték: 0			
Nappali tagozat		2015-16. tanév	2. félév
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: CSÜTÖRÖTÖK, 11.40-13.20 VAGY 13.30-15.10	
Heti óraszámok: 2 13. oktatási hét	Előadás: 0	udvar gyakorlat:2	Konzultáció: szerda 14.15-15.15 Budai u. 45. „F” ép. alagsor
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
Oktatási cél: futással egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
Témakör			Óraszám 26
- sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató, - a bemelegítés és levezetés jelentősége, gyakorlatanyaga			2
- a wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba, a maratoni táv részenkénti lefutása a félév órái során			2
- a futó mozgás helyes technikája			4
- futás közbeni légvétel technikája			2
- építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a futó sportmozgás. Terhelés fokozatos emelésével folyamatos futások, kilométergyűjtés egyéni ütemben			12
- a félév végén az elért állóképességről számot ad (választható: 50 perc folyamatos futás vagy 5 km-es táv futása időre,- férfiak 22’30”, nők 28’).			2
Félévközi követelmények			órák látogatása
A pótlás módja:	ismételt gyakorlati teszt végrehajtása a 13. tanítási héten		
Aláírás feltétele:	A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a 12. tanítási héten.		