

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>Óbudai Egyetem</b><br><b>Alba Regia Műszaki Kar</b><br><i>Mérnöki Intézet, Geoinformatikai Intézet</i>   |   | <b>Óra helyszíne:</b><br><b>AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. udvar</b> |   |
| <b>Tantárgy neve:</b> TESTNEVELÉS – <b>RUNNING/ FUTÁS</b>   |   |  | <b>Kreditérték: 0</b>   |
| <b>Tantárgy kódja:</b> AMTTE1KBNE<br>Nappali tagozat                      2018/2019. tanév I. félév   |   |  |   |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon  |   |  |   |
| Tantárgyfelelős oktató:<br>Fokvári Adrien   |   | Oktató:<br>Fokvári Adrien  |   |
| Előtanulmányi feltételek:<br>nincs  |   | Óra ideje: <b>CSÜTÖRÖTÖK, 11.40-13.20</b>                                  |   |
| Heti óraszám: 2<br>13. oktatási hét   | Előadás: 0  | Gyakorlat: 2   | Konzultáció ideje, helye:<br>szerda 14.15-15.15, Székesfehérvár,<br>Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35. |
| Számonkérés módja:  | jelenléti ív  |  |   |
| Oktatási cél: futással egészséges életmódra nevelés.  |   |  |   |
| Tematika:   |   |  |   |
| <b>Témakör</b>  |   |  | <b>Óraszám</b><br><b>26</b>   |
| - sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem   |   |  | 2   |
| - az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató,<br>- 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<br>- a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség) fejlesztése.<br>- a sportághoz szükséges alapképességek (gyorsaság) fejlesztése.<br>- a sportághoz szükséges alapképességek (erő) fejlesztése. |   |  | 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   |
| <b>Félévközi követelmények</b>  |   |  | órák látogatása   |
| A pótlás módja:   | ismételt futóteszt 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. |  |   |