

Tantárgyi követelmény

A tantárgy neve: TESTNEVELÉS-/AMITESTNEV kódon/

Heti óraszám: 2 gyakorlati óra

Kredit: 0 pont

A tantárgy célja: a hallgatók rendszeres sportolásához szükséges feltételek biztosítása, az egészséges életvitel összetevőinek népszerűsítése, és a testedzés preventív értékeinek tudatosítása.

Általános tudnivalók

- **A testnevelés kritérium tantárgy, ezért ennek teljesítése nélkül a hallgató nem bocsátható záróvizsgára.**
- A záróvizsgára bocsátás feltétele: két félévben az aláíráshoz szükséges követelmény teljesítése.
- Az aláírás megszerzéséhez szükséges követelmények teljesítését a mintatanterv az I. évfolyam második-, és a II. évfolyam első félévében javasolja.
- Az a hallgató, aki a két félév követelményét a mintatervben javasolt időszakban nem teljesítette, indokolt esetben, azt a záróvizsgára bocsátásig pótolhatja.
- Az a hallgató, aki szorgalmi időszakban a követelményeknek nem tudott eleget tenni - indokolt esetben - a félévzáró vizsgaidőszakban pótlási lehetőséget kaphat.

A testnevelés tantárgy követelménye

A hallgató a tantárgy felvételekor a félév aláírásának megszerzéséhez az alább ismertetett követelmények teljesítése közül választhat.

- **A-követelmény:** aktív részvétellel, félévenként 20 tanórán.
- **B-követelmény:** az egészséges létezés stabil megtartását biztosító fizikai állapotra utaló országosan elfogadott szintek teljesítése.
- **C-követelmény:** óralátogatásként beszámítható egyéb sportfoglalkozások.

- **D-követelmény:** a tantárgyi követelmények alól mentesül az a hallgató, akit a szakorvos IV. kategóriába sorolt (teljes) felmentésre javasol.

A-követelmény: aktív részvétellel, félévenként 20 tanórán.

A félévre meghirdetett sportági kurzusok közül szabadon választhat és veheti fel a hallgató az alábbi kurzusok valamelyikét:

- alakformálás -TRX
- általános testnevelés
- asztalitenisz
- cardio - fitness
- fallabdázás
- kondicionálás+teszt
- nordic walking (botjárás)
- tollaslabdázás
- úszás (kezdő, haladó)

B-követelmény: a „Fittség mérés” kurzus -B/1 teljesítményszintből egy teljesítése, valamint a B/2 teljesítményszint összes gyakorlatának teljesítése.

A követelményekből az első négy oktatási héten egyénileg egyeztetett időpontban egy *alapfelmérést* kell elvégezni, mely megfelelő eredmény elérése esetén elfogadásra kerül.

Alapfelmérés: az egészséges létezés stabil megtartását biztosító - általános fizikai teherbíró képesség mérésére alkalmazott motorikus próbákban - országosan elfogadott szintek teljesítése.

C-követelmény: óralátogatásként beszámítható egyéb sportfoglalkozások.

- ha a hallgató az adott félévben az Óbudai Egyetem valamelyik szakosztályában rendszeresen sportol, és ezt a szakosztály edzője igazolja;
- ha a hallgató, aki az adott félévben bármilyen *sportegyesület minősített, aktív versenyzője*, és ezt mérkőzés- vagy verseny-jegyzőkönyvekkel igazolni tudja;

- ha a hallgató alkalmanként házbajnokságon, az egyetemi-főiskolai amatőr sportversenyeken, egyéb intézményen belüli sportfoglalkozáson, és intézmények közötti sportrendezvényen vesz részt;
- teljesítménytúrát a hallgató az egész ország területén teljesíthet;
A túra követelménye: félév folyamán 100 km, mely bontásban is teljesíthető, minimum 5 x 20 km-es túra.

D-követelmény: a tantárgyi követelmények alól mentesül az a hallgató, akit a szakorvos IV. kategóriába sorolt (teljes) felmentésre javasol. A felmentési kérelmet - a szakorvosi véleménnyel együtt az ÓE-AMK testnevelő tanárának személyesen kell benyújtani, az adott félév szorgalmi időszakának első három hetében, egyeztetett időpontban (fokvari.adrien@amk.uni-obuda.hu) Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” ép. I. emelet 34.

Székesfehérvár, 2015.09.01.

Fokvári Adrien

testnevelő tanár