

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>AMK-MÉRNÖKI INTÉZET</b> <b>Székesfehérvár, Budai u. 45.</b>	
<b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – TELJESÍTMÉNY TÚRA 1-2</b>			<b>Kreditérték: 0</b>
<b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE</b>			
Nappali tagozat 2021/2022. tanév II. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: szabadon választott (szorgalmi időben)	
Heti óraszám: 2 13 oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat: 2 szabadtér	Konzultáció ideje, helye: szerda 14.15-15.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.
Számonkérés módja:	gyakorlati bemutatás		
Oktatási cél: fitességi állapot tudatosítása, egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám</b> <b>28</b>
- sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- attól függően, melyik túrát (futás, gyaloglás, kerékpár) választja és teljesíti a hallgató, a helyszínek változnak. Egyeztetés után van lehetősége a teljesítésre			24
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>vagy</u> futás 100 km – bontásban - minimum 20 x 5 km, max. 10 x 10 km</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>vagy</u> gyalogtúra 100 km – bontásban: 10 x 10 km</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>vagy</u> kerékpártúra 200 km – bontásban: 10 x 20 km</li> </ul>			
<b>Félévközi követelmények: választott időpontban a teljesítmény túrák teljesítése.</b>			
A pótlás módja:	nincs		
Aláírás feltétele:	A választott teljesítmény túra eredményes végrehajtása, a teljesítés elküldése e-mailon. <a href="mailto:molnar.ferenc@amk.uni-obuda.hu">molnar.ferenc@amk.uni-obuda.hu</a> A kiírt távok teljesítése a szorgalmi időszakban.		