

<b>Óbudai Egyetem Alba Regia Kar</b>		<b>Óra helyszíne: AMK-MÉRNÖKI INTÉZET Székesfehérvár, Budai u. 45.</b>	
<b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – TELJESÍTMÉNY TÚRA 1-2-3-4</b>			
<b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1MLF, OTTESI1BNF</b>		<b>Kreditérték: 0-1</b>	
Nappali, levelező tagozat 2024/2025. tanév II. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon, levelező, nappali			
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 13.30-14.15, 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 26</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 a moodle felületér. A kiírt távok teljesítése a szorgalmi időszakban.		