

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK-MÉRNÖKI INTÉZET Székesfehérvár, Budai u. 45.	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – KERÉKPÁR 1-2			
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF, OTTESI1BNL Kreditérték: 0-1			
Nappali tagozat 2024/2025. tanév I. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: SZERDA 13.30-15.00	
Heti óraszám: 2 13 oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat:2 szabadtér	Konzultáció ideje, helye: szerda13.30-14.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.
Számonkérés módja:	gyakorlati bemutatás		
Oktatási cél: fitességi állapot tudatosítása, egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
Témakör			Óraszám 26
- sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- attól függően, melyik kerékpárt választja (k a r i v a g y s a j á t) a hallgató, a helyszínek változhatnak. Egyeztetés után van lehetősége a teljesítésre , amit vagy a kiírt óra idejében teljesíti a hallgató Székesfehérváron és környékén, vagy saját kerékpárral szabadon, bárhol, bármikor.			24
<ul style="list-style-type: none"> • <u>kerékpározás</u> min. 200 km – bontásban: 10 x 20 km 			
<ul style="list-style-type: none"> • <u>vagy</u> kerékpártúra nagyobb távokkal, összesen 200 km, minimum 5 alkalom 			
Félévközi követelmények: választott időpontban a teljesítmény kerékpár túrák teljesítése.			
A pótlás módja:	nincs		
Aláírás feltétele:	A választott teljesítmény túra eredményes végrehajtása, a teljesítés elküldése e-mailon. molnar.ferenc3@uni-obuda.hu A kiírt távok teljesítése a szorgalmi időszakban.		