

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK-MÉRNÖKI INTÉZET Székesfehérvár, Budai u. 45.	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – TELJESÍTMÉNY TÚRA 1-2			
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1MLF, OTTESI1BNF		Kreditérték: 0-1	
Nappali, levelező 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: 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:			
Témakör			Óraszám 26
- 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"> • <u>vagy</u> futás 100 km – bontásban - minimum 20 x 5 km, max. 10 x 10 km 			
<ul style="list-style-type: none"> • <u>vagy</u> gyalogtúra 100 km – bontásban: 10 x 10 km 			
<ul style="list-style-type: none"> • <u>vagy</u> kerékpártúra 200 km – bontásban: 10 x 20 km 			
Félévközi követelmények: választott időpontban a teljesítmény túrák teljesítése.			
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.		