

Obudai Egyetem Alba Regia Kar			Óra helyszíne: AMK-MÉRNÖKI INTÉZET Székesfehérvár, Budai u. 45.	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – TELJESÍTMÉNY TÚRA 1-2-3-4 Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1MLF, OTTESI1BNF Kreditérték: 0-1 Nappali, levelező tagozat 2025/2026. 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 11.40-12.25, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.	
Számonkérés módja:	gyakorlati bemutatás			
Oktatási cél: fittségi 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. A félév/alkalom attól függ, milyen szakos a hallgató (nappalis E, nappalis F vagy levelező)				24
• vagy futás 100 km – bontásban - minimum 20 x 5 km, max. 10 x 10 km 6x10 km, 3x10 km				
• vagy gyalogtúra 100 km – bontásban: 10 x 10 km, 6x10 km, 3x10 km				
• vagy kerékpártúra 200 km – bontásban: 10 x 20 km, 6x20 km, 3x20 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 felületére. A kiírt távok teljesítése a szorgalmi időszakban.			