

Obudai Egyetem Alba Regia 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 2025/2026. tanév I. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: SZERDA 9.50-11.30	
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: 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
• <u>kerékpározás</u> min. 200 km – bontásban: 10 x 20 km E tanterv • <u>vagy a szaknak megfelelően:</u> 6x 20 km F tanterv • 3x 20 km levelező			
• <u>vagy</u> kerékpártúra nagyobb távokkal, hivatalos rendezvényen, minimum 3 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.		