

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. udvar</b>	
<b>Tantárgy neve:</b> TESTNEVELÉS – FUTÁS			<b>Kreditérték: 0</b>
<b>Tantárgy kódja:</b> AMTTE1KBNE			
Nappali tagozat 2021/2022. tanév II. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: <b>CSÜTÖRÖTÖK</b> , 15.20-17.00	
Heti óraszám: 2 13. oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat: 2	Konzultáció ideje, helye: szerda 14.15-15.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
Oktatási cél: futással egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám</b> <b>26</b>
- sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató, - a bemelegítés és levezetés jelentősége, gyakorlatanyaga, a maratoni táv részenkénti lefutása a félév órái során			2
- a wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba, a maratoni táv részenkénti lefutása a félév órái során			2
- a futó mozgás helyes technikája, a maratoni táv részenkénti lefutása a félév órái során			4
- futás közbeni légvétel technikája, a maratoni táv részenkénti lefutása a félév órái során			2
- építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a futó sportmozgás, a maratoni táv részenkénti lefutása a félév órái során - a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség) fejlesztése. - a sportághoz szükséges alapképességek (gyorsaság) fejlesztése. - a sportághoz szükséges alapképességek (erő) fejlesztése.			14
<b>Félévközi követelmények</b>			órák látogatása
A pótlás módja:	ismételt futóteszt végrehajtása a 13. oktatási héten		
Aláírás feltétele:	A gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a 12. oktatási héten. Választható: 50 perc folyamatos futás vagy 5 km-es táv futása időre,- férfiak 22'30", nők 28').		