

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. udvar	
Tantárgy neve: TESTNEVELÉS – FUTÁS			Kreditérték: 0
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE			
Nappali tagozat		2021/2022. tanév I. félév	
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc		Oktató: Molnár Ferenc	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: CSÜTÖRÖTÖK , 15.20-17.00	
Heti óraszám: 2 13. oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat:2	Konzultáció ideje, helye: szerda14.15-15.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.
Számonkérés módja:	jelenléti ív		
Oktatási cél: futással egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
Témakör			Óraszám m 26
- 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
Félévközi követelmények			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').
--