

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: AMK-MÉRNÖKI INTÉZET Székesfehérvár, Budai u. 45.	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – TELJESÍTMÉNY TÚRA 1-2			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: szabadon választott (szorgalmi időben)	
Heti óraszám: 2 14 oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat: 2 szabadtér	Konzultáció ideje, helye: szerda 14.15-15.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.
Számonkérés módja:	gyakorlati bemutatás		
Oktatási cél: fitességi állapot tudatosítása, egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
Témakör			Óraszám 28
- 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			26
<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 - minimum 10 x 10 km, max. 5 x 20 km 			
<ul style="list-style-type: none"> • <u>vagy</u> kerékpártúra 200 km - bontásban - minimum 10 x 20 km, max. 5 x 40 km 			
Félévközi követelmények: választott időpontban a teljesítmény túrák teljesítése.			
A pótlás módja:	nincs		
Aláírás feltétele:	A választott teljesítmény túra eredményes végrehajtása, a teljesítés elküldése e-mailon. molnar.ferenc@amk.uni-obuda.hu A kiírt távok teljesítése a szorgalmi időszakban.		