

<b>Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar</b>		<b>AMK-MI Székesfehérvár, Budai u. 45. udvar</b> (parkok, város utcái)		
<b>Tantárgy neve és kódja: TESTNEVELÉS – NORDIC WALKING</b> <b>Kreditérték: 0</b>				
Nappali tagozat		2015/2016. tanév		2. félév
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon				
Tantárgyfelelős oktató:	Fokvári Adrien		Oktató:	Fokvári Adrien
Előtanulmányi feltételek:	nincs			
Heti óraszámok: 2	Előadás:	SZABADTÉR gyakorlat: 2	Laborgyakorlat:	Konzultáció: szerda 14.15-15.15 „F”ép. alagsor
Számonkérés módja:	jelenléti ív			
<b>A tananyag</b>				
<i>Oktatási cél:</i> GYALOGLÁSSAL egészséges életmódra nevelés.				
<i>Tematika:</i>				
<b>Témakör</b>				<b>Óraszám 28</b>
- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit				2
-a wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba, egyre intenzívebb gyaloglás félév órái során				2
- sajátítsa el a helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges bottartást, járás technikát				2
- különféle helyzetek bottartása, helyes végrehajtása				2
- a sportághoz szükséges alapképességek fejlesztése				folyamatos
- az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató,				folyamatos
- építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a gyalogló sportmozgás.				folyamatos
<b>Félévközi követelmények: órákon aktív részvétel</b>				
<b>A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA KÖTELEZŐ!</b>				
összesen 14 oktatási hét				
A pótlás módja:	másik gyakorlati órán, előzetes egyeztetés után			
Aláírás feltétele:	a félév során minimum 10 foglalkozáson a megjelenés			