

Tisztelt Hallgatók!

Ezúton tájékoztatunk Benneteket/Önöket, hogy a (fertőzés terjedésének csökkentése érdekében, a Kormány által meghozott és jelenleg is hatályos rendelet alapján) 2020/21. tanév II. félévében, a testnevelés tantárgy teljesítése, mivel jelenleg nem látunk rá esélyt, hogy a Testnevelési és Sport Intézet által szervezett sportprogramokon tudják ezt megtenni, 2021.03.08-tól online formában történik. Ez vonatkozik minden szakra és évfolyamra, mind "A" kötelező ill. "C" választható tárgy felvétele esetében is.

Az online oktatás végével, amennyiben az oktatás normál rendre áll vissza, a kurzusok a kiírt időpontban megtartásra kerülnek.

A tárgy félévi abszolválásához a kötelező fizikai aktivitást az alábbiak szerint tehetik meg:

- Gyaloglás, futás, illetve kerékpározás rögzítése telefonos applikáció (pl.: adidas Running, Futás és séta, Bicikli és séta stb.) segítségével (a beküldendő képernyőfotón látszódnia kell a teljesítés időpontjának, időtartamának, távolságának és tempójának).

1.Gyaloglás-Túrázás 5-10 km

2.Futás 3-5 km

3.Kerékpározás 15-30 km

A foglalkozások előrehaladtával az intenzitás, vagy a terjedelem, ill. mind a kettő növelése szükséges.

- Otthoni kondicionális edzés 45-60 perc terjedelemben telefonos applikáció (pl.: Home Workout, Napi edzések, Nike Training Club) segítségével (a beküldendő képernyőfotón látszódnia kell a teljesítés időpontjának és a gyakorlatoknak). Az elvégzéséről fotó, vagy rövid videó rögzítése és elküldése szükséges.

A hallgató a hét folyamán saját időbeosztásának megfelelően végezhet testedzést, ezért nem lehetséges sem előre, sem utólag teljesíteni az adott hét edzésfeladatait.

Felmentések:

- A jelenleg is aktív versenyzők az egyesületük által kiállított igazolás megküldésével, (mely igazolja rendszeres sporttevékenységüket) kérhetik a felmentésüket.

Beküldés határideje: 2021. március 19.

- Orvosi felmentés esetén vegyék fel a kapcsolatot a kurzusért felelős testnevelő tanárral.

A teljesítést igazoló anyagokat heti 1 alkalommal kell elküldeni név, szak, kurzus megjelölésével a testnevelő tanár e-mail címére (amely megtalálható a Neptun rendszeren keresztül kiküldött levélben).

Kellemes, rendszeres testmozgást és jó egészséget kívánunk!