LEVELEZŐ "TERMÉSZETJÁRÓ TÁBOR" PROGRAM A

BSC I. ÉV SPORTSZERVEZŐ SZAKNAK

pótlás a felsőbb éveseknek

**2023. október 07. szombat**

**9,00**-12,00-ig alapozó előadás a **TF-en**. (Terem: ?)

**A tantermi előadás** anyaga:

**–**rekreáció-sportrekreáció-táborok,

–szabadidő a természetben, tájékozódási ismeretek

–a természetjárás formái:

– testnevelési óra a szabadban.

–gyermekek és idősebbek foglalkoztatása a természetben.

(Kirándulás, túra, játék, verseny).

**–** táborozás és környezetvédelem;

–tájékozódási feladatok kezdők számára, a szalagos pályák.

–térképismeret: irány, távolság, alak.

Közben tájékozódási gyakorlat a TF kertben.

**Találkozó: a 61-es villamos Hűvösvölgyi végállomásánál**

a névsor és a tankör alapján történő beosztás szerint, első csoport 13,00,…..

13,00-16,00 térképismertető túra

15,30- kb.17,00 **szalagos pályák gyakorlatai**, befejezés az Árpád kilátónál.

**2022. október 08. Vasárnap**

**Találkozó a** „**Szépjuhászné** gyermekvasút” autóbuszmegállónál,

amelyet a Széll Kálmán térről induló 22-es autóbusszal érhetnek el,

a névsor és a tankör alapján történő beosztás szerint, első csoport 8,30,…..

8,30 - 13,30 térképes gyakorló túra Budakeszin és a János-hegyi átjáró barlangon át az Erzsébet kilátóig! (érkezés a kilátóhoz kb 12,00 órától, több hullámban)

**Előadási témák:** túrázás, túratervezés: 4 km/óra, 100m szintre 10 p. +, 10 p. pihenő/ óra,

túravezetés; turista jelek, veszélyek és buktatók; tájfutó gyakorlat ismertetése.

14,00 -16,00 gyakorlat az Anna-réten, csillagpálya.

Visszajutás a városba tömegközlekedéssel lehetséges a Normafától.

Mottó: Nincs rossz idő- csak rossz felszerelés!

Kérem a hallgatókat, hogy terepi mozgásra alkalmas erős sportcipőben, kézicsomagok nélkül (hátizsák) jelenjenek meg a kiírt helyszíneken! Az időjárásnak megfelelő réteges öltözékben jöjjenek! Javaslom továbbá, hogy hozzanak még váltó zoknit és trikót, vízhatlanul becsomagolva, továbbá ebédcsomagot és innivalót egyéni szükségleteknek megfelelően!

Budapest, 2023. augusztus 28..

Fehérvári Dániel egyetemi tanársegéd