



elte | ppk



**Az első lépések után ...**



**tudnivalók  
elsőéves rekreáció és életmód  
szakos diákoknak**

# **Megújulás 2020 / 2021**

**NE higgyenek az elődöknek ... mindenben.**

**Megújulás: helyszínek, képzés.**

**Rekreáción specializációk (2017 óta),  
választás – bekerülés.**

**Előfeltételek – optimális haladás.**

**Osztatlan testnevelő képzésünk 2020-tól  
indult megújulva!**

<https://neptun.elte.hu/>

<https://ppk.elte.hu/>

<https://esi.ppk.elte.hu/>

<https://esi.ppk.elte.hu/content/informaciok-atanevkezdeshez-elsoeveseknek.t.21812>

<https://esi.ppk.elte.hu/content/figyelem-elkoltoztunk.t.21846>

<https://qter.elte.hu/>

# Tárgyfelvétel

- Neptun: bővebb órarendi információ
- Naptárban is megjelenik
- Tematikák elolvasása és letöltése már most!
- Ez alapján tud felkészülni az órára – pl alapfelszerelés, előzetes kérdések a teljesítésekkel kapcsolatban.
- Mintatanterv alapján:  
<https://ppk.elte.hu/tanulmanyi/tantervek/alapkepzes>

	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
Y	TÜSKE A	TÜSKE B	MŰFŰ MÉRNÖK 40m*20m	Bogdánfy Tenisz	MÉRNÖK NAGY	MÉRNÖK KICSI	T USZODA	USZODA TANMEDENCE	Campona kolesz
	Gimnasztika 1. R1 1-22 THÁ		Sportági gyakorlat 3. S2 EJ, GZ nov8-dec6	Sportági gyakorlat 3. S2 EJ, GZ szept6-okt18			CSAK 10-14 ig van uszoda!		
	Gimnasztika 1. R1 23-45 THÁ		Sportági gyakorlat 3. S2 EJ, GZ nov8-dec6	Sportági gyakorlat 3. S2 EJ, GZ szept6-okt18		Coaching a sportban K-V BNA nov8tól	Úszás R1 1-22 SZA		
	Gimnasztika 1. R1 46-67 THÁ		Sportági gyakorlat 3. S2 EJ, GZ nov8-dec6	Sportági gyakorlat 3. S2 EJ, GZ szept6-okt18	Küzdősportok T1 RM		Úszás R1 23-45 SZA		
	Gimnasztika 1. R1 68-88 THÁ		Sportági gyakorlat 3. S2 EJ, GZ nov8-dec6	Sportági gyakorlat 3. S2 EJ, GZ szept6-okt18	Zenés mozgásprogramok 1. (aerobic) T2 KK, MA az alábbi dátumokon: X.4.,11.,18.,XI.8.,1 5.,22.29.	Koller K, Gerinctorna	Úszás R1 46-67 SZA		
	Torna K-V THÁ		Tenisz K-V EJ nov8-dec13	Tenisz K-V EJ szept6-okt18	Koller K, Gerinctorna				

**Aktualitások**

**Üzenetek**

- Beérkezett üzenetek (31)
- Elküldött üzenetek
- Beállítások
- Címtár

**Naptár**

2021. szeptember

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

Órák     Vizsgák  
 Találkozók     Feladatok  
 Feliratkozási listák  
 Oktató mentesítések  
 Konzultációk  
 Időpontfoglalás

Műveletek: Naptár export

**Órarend**

Megjelenítendő elemek:  Órák  Vizsgák  Feladatok  Találkozók/Egyéni bejegyzések  Feliratkozási listák  Konzultációk  Oktató mentesítések  Időpontfoglalás  Online alkalmaz

Nézet választás:  Normál  Összevont  Féléves

**Órarend**

Vissza a mai napra    Napi nézet    **Heti nézet**    Havi nézet    Napló nézet    Frissítés    2021 Szeptember 27 (Hétfő) - Október 3 (Vasárnap)

	Hétfő 9/27	Kedd 9/28	Szerda 9/29	Csütörtök 9/30	Péntek 10/1
08:00					08:00 - 09:30 [Óra] Szakdolgozat-készítés 1. (SPB17-119) - 2 Minden hét (Patakiné Bősze Júlia ) (TÁVOLLÉTI)
09:00					
10:00			09:45 - 11:15 [Óra] A rekreáció elmélete és módszertana 2. (SPREB20-137) - 1 Minden hét (Patakiné Bősze Júlia ) (TÁVOLLÉTI)		
11:00	11:15 - 12:45 [Óra] Szakdolgozat-készítés 1. (EN17-SZD1) - 1 Minden hét (Patakiné Bősze Júlia ) (TÁVOLLÉTI)				
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					

**XI. kerület, Bogdánfy u. 10/B. /BEAC/ (MÚFÚ,  
TT3, TT4, TT1 ...)**

**XI. kerület, Magyar Tudósok körútja 7., Tüske  
uszoda, Tüske csarnok**

**VII. kerület, Kazinczy u. 23-27. (KAZY)**

**XI. kerület, Lágymányos, Északi Tömb 0.133**

**XI. kerület, Mérnök utca 35.**

**XI. kerület, Prielle Kornélia 47., IT Campus 3.  
emelet**

**Jelenléti, szinkron online, aszinkron online,  
kombinált ...**

## Jogi alapismeretek:

- szeptember 13-i első órán mindenki jelenjen meg, KAZY aula,
- oktató elmondja, hogy utána kisebb csoportos beosztás, így ezután már csak 2 vagy 3x kell mindenkinek megjelennie beosztása szerint a félév során, és közben az oktató által adott feladatokat elvégeznie, pl. aszinkron tananyag megtekintése, átgondolása ...



# Tanári fogadóórák

- Aktuális kifüggesztve a Prielle Kornélia utcai épületben, illetve elérhető az ESI weboldalon
- Kurzusmatematika elvileg tartalmazza az aktuális tanár fogadóóráját
- A [www.ppk.elte.hu](http://www.ppk.elte.hu) honlapon lehet hogy nem friss, de e-mail-es, TEAMS-es elérhetőség van
- Kérjük az aktuális betartását
- Hivatalos kommunikáció Neptun, TEAMS, Canvas – saját e-mail cím helyes rögzítése a Neptunban /ne freemail-es

## Korábbi tanulmányok beszámítása

Kredit átviteli kérelem: űrlap (letölthető a PPK honlapjáról) és kiegészítései (index oldal másolat + tantárgyi tematika) + általános Tanulmányi Bizottsági kérvény adatlap

Kérvény, űrlap, hivatalos kérés leadása a [ppkto@ppk.elte.hu](mailto:ppkto@ppk.elte.hu) címre /nem kell scennelni és aláírni, csak a neptunban rögzített hallgatói címről írni szeptember 10-ig (ülés október 11.)

A válasz a Neptunban személyes üzenetként is megjelenik.

# Tanulmányi Bizottsági ügyek

Intézetünket Patakiné Bősze Júlia képviseli  
(előzetes tanács kérhető!)

Első TB ülés szeptember 13, melyhez kérelem  
szeptember 6-ig adható le.

Aki nem volt ott a beiratkozáson, de mégis  
megkezdene tanulmányait ... [ppkto@ppk.elte.hu](mailto:ppkto@ppk.elte.hu)

Költségtérítés csökkentési kérelem – legalább  
2 lezárt félév.

Állami finanszírozásból kiesés – átsorolás  
alapján (2 félév, 36 kredit).

# „Kötelezettségek”

- HKR betartása, JOKT szabályok
- Mintatanterv szerinti haladás (kontakt órák, táborok, gyakorlatok)
- Saját / csoport órarend szerinti órára járás (aktív részvétel az órákon)
- Rangsorolósos jelentkezés zárása 2021.09.02. 17 óra, rendszer újra nyit 2021.09.03. 08 óra
- Tárgyfelvétel lezár 2021.09.10-én 16 órakor, utána pótlólagos kurzusfelvétel, Neptunon keresztül leadott kérvény formájában.

# TÁBOR

- Mintatanterv, 1. félév
- Más, mint korábban
- Költségek
- Napi találkozási pontok

<https://esi.ppk.elte.hu/content/informaciok-a-tanevkezdeshez-elsoeveseknek.t.21812>

# TALÁLKOZÁSOK1, NÉVSOR

szeptember 5-én gyülekező 9:45-kor Kismaros vasútállomáson /Nyugati pályaudvarról 9:07-es vonattal megközelíthető

szeptember 7-én találkozó a Normafa busz végállomás közelében, a SÍHÁZ mellett 10 órakor

szeptember 8-án gyülekező a Libegő zugligeti végállomásánál 9 órakor

UTAZÁS egyéni menetjegy vásárlással

# TALÁLKOZÁSOK2, NÉVSOR

szeptember 8-án gyülekező a Normafa busz végállomás közelében, a SÍHÁZ mellett 10 órakor

szeptember 9-én én gyülekező 9:45-kor Kismaros vasútállomáson /Nyugati pályaudvarról 9:07-es vonattal megközelíthető

szeptember 11-én gyülekező a Libegő zugligeti végállomásánál 9 órakor

UTAZÁS egyéni menetjegy vásárlással

# TANÁCSOK

Felszerelések, csomagolás – általában

Egyéni „problémákra”

Időjárás

Terhelés

Alkalmazások:

- Strava
- Mapy
- Természetjáró
- Geoládák



# Évfolyam mentorok I. év rekreáció és életmód szak 2021 őszől

- Gáspár Zoltán

[gaspar.zoltan@ppk.elte.hu](mailto:gaspar.zoltan@ppk.elte.hu)

- Patakiné Bősze Júlia

[bosze.julia@ppk.elte.hu](mailto:bosze.julia@ppk.elte.hu)

- Egészséges **életmód** megalapozása.
- **Életminőség** korszerűen.
- **Szervező** képesség.
- Gyakorlati **foglalkozásvezetés**.
- Elméletre alapozott **gyakorlatorientáltság**.

# Egyéb tanácsok

- Megfelelő időpontok – azok folyamatos vezetése, rendszeres és eseti ...
- Információk követése, keresése ...
- Egy jó jegyzetfüzet – nem mindenki gépel profin a laptopon
- Vállalható e-mail cím /lehetőleg gmail, de a studentet is tudni kell használni – eduroam
- Kapcsolatok – csoporttal, felsőbb évesekkel, mentortanárokkal

# Egyéb lehetőségek

- Nyelvtanulás (NEPTUN)
- Szabadon választható kreditek (+10% ingyen felvehető, NEPTUN)
- Erasmus – külföldi félévek (Bukta Zsuzsanna, ESI koordinátor)
- Tudományos kutatás, tudományos diákköri munka, konferencia részvétel (Kovács Katalin, Patakiné Bősze Júlia)
- Egyéb juttatások (HÖK kiírások, pályázatok alapján)

# Egyensúly



# Későbbi irányvonalak

- Rekreáció területű (felfüggesztve), illetve társtudományok MSc képzései ➔ az ELTÉ-n Sportmenedzser MSc
- PhD képzés
- Szakirányú továbbképzések

**Ezután te is nyugodtan túrázhatsz!!!**

