

„Kapcsolj ki!”-SZTE Mozdulj!!

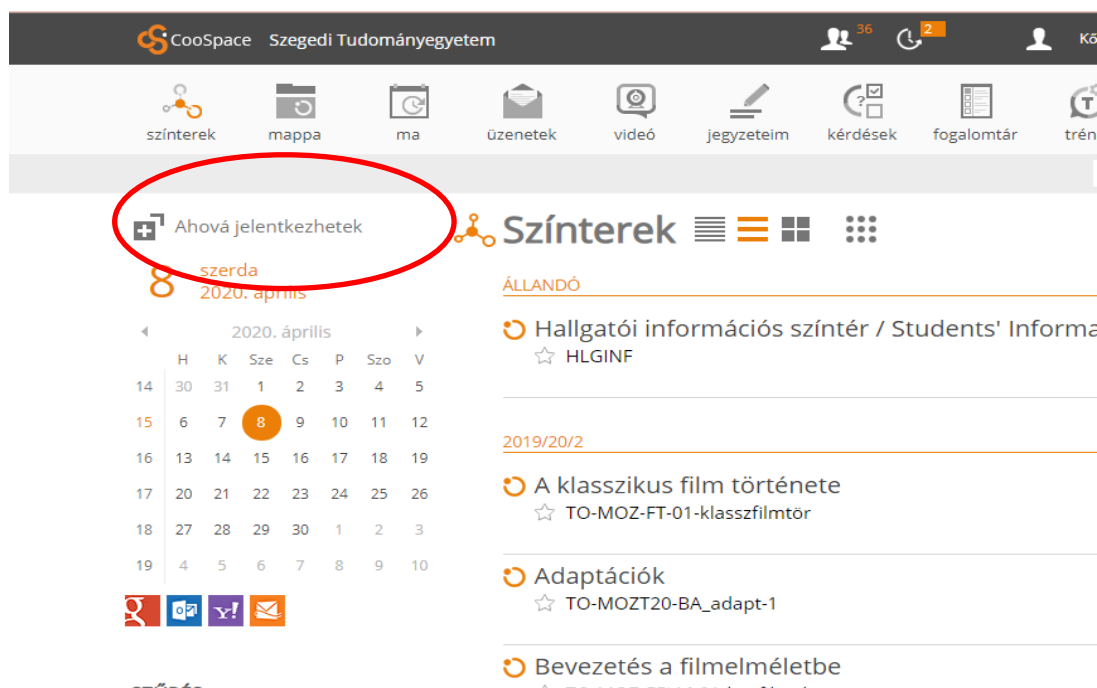
Jelentkezési útmutató

A „Kapcsolj ki” – SZTE Mozdulj! kihívás során az önálló testmozgásra való ösztönzés a célunk. Kapcsolj ki, mozdulj meg az egészségedért! Eddz otthon pl.: jógázás, ugrókötelezés, lépcsőzés, sajáttestsúlyos gyakorlatokkal vagy táncolj! Használhatsz beltéri eszközt, mint például egy szobabicikli vagy sétálj, fuss, biciklizz, görkorcsolyázz a szabadban!

Applikáció / sportóra segítségével mérd az elégetett **kalória mennyiségét**, készíts róla képernyőfotót, majd nyisd meg az „Kapcsolj ki! 2020/21. I. félév” alszintérben létrehozott vizsgatesztet! Töltsd ki és töltsd fel a képernyőfotót,- fotókat a teljesítményedről **minden hét végén** december 13-ig!

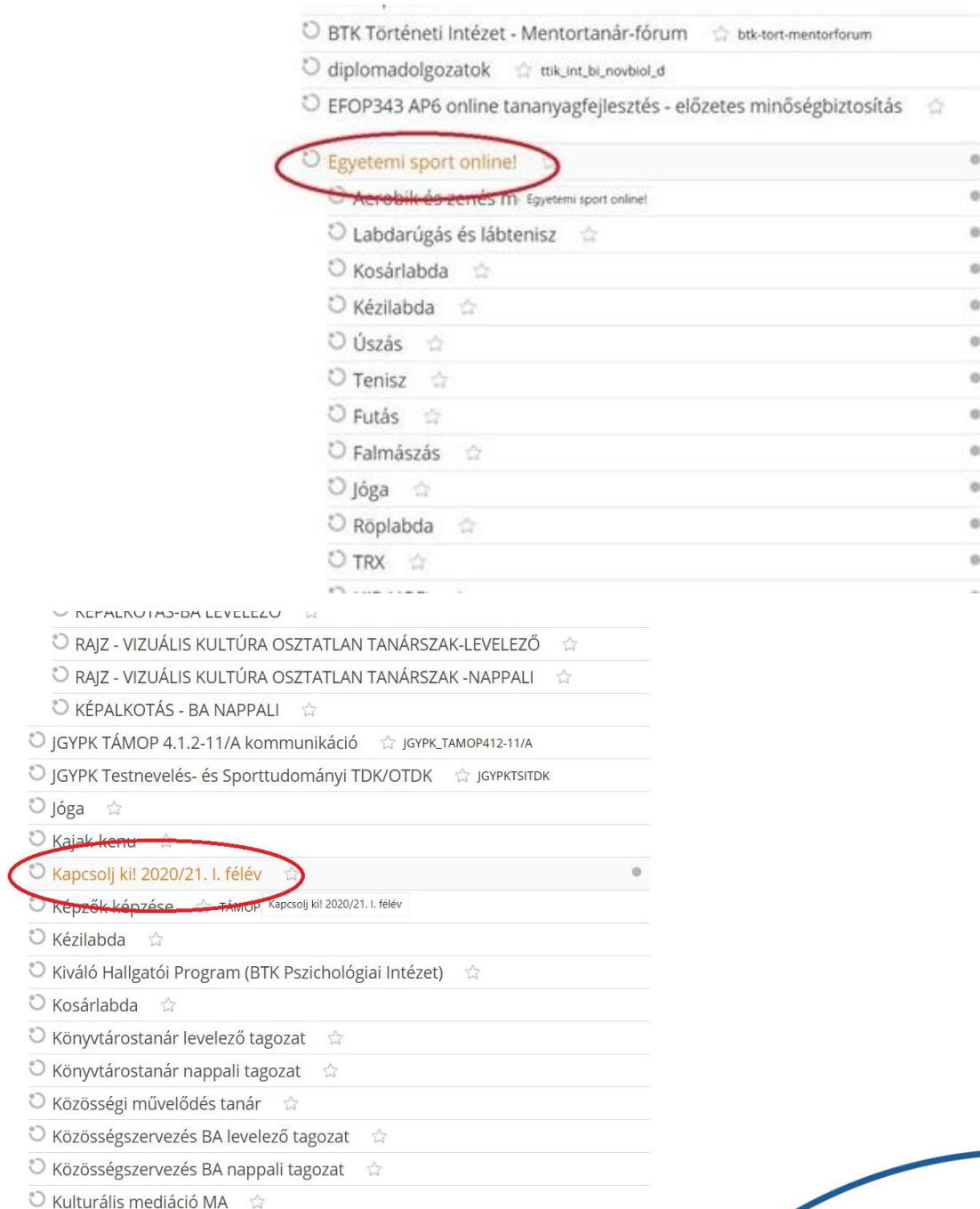
Ahhoz, hogy csatlakozni tudj, a „Kapcsolj ki!” kihíváshoz fel kell jelentkezned a Coospace „Kapcsolj ki! 2020/21. I. félév” alszintérre!

1. Jelentkezz be Coospace-re majd a baloldalon található „A hová Jelentkezhettek” felületre kattints rá! (lásd: ábra)



The screenshot shows the Coospace application interface. The top navigation bar includes 'CooSpace Szegei Tudományegyetem' and user profile icons. Below it is a menu with icons for 'szinterek', 'mappa', 'ma', 'üzenetek', 'videó', 'jegyzeteim', 'kérdések', 'fogalomtár', and 'trén'. The main content area shows a calendar for April 2020 with the 8th highlighted in orange, and a list of course items under 'Szinterek'.

2. A felsorakozó szinterek közül válaszd ki az „*Egyetemi sport online*” nevezetűt és az ott található alszinterekből pedig a „*Kapcsolj ki! 2020/21. I. félév*” - et!



BTK Történeti Intézet - Mentortanár-fórum ☆ btk-tort-mentorforum

diplomadolgozatok ☆ ttik_int_bi_novbiol_d

EFOP343 AP6 online tananyagfejlesztés - előzetes minőségbiztosítás ☆

Egyetemi sport online!

Acrobik és zenés fit. Egyetemi sport online!

Labdarúgás és lánitenisz ☆

Kosárlabda ☆

Kézilabda ☆

Úszás ☆

Tenisz ☆

Futás ☆

Falmászás ☆

Jóga ☆

Röplabda ☆

TRX ☆

KÉPALKOTÁS-BA LEVELEZŐ

RAJZ - VIZUÁLIS KULTÚRA OSZTATLAN TANÁRSZAK-LEVELEZŐ ☆

RAJZ - VIZUÁLIS KULTÚRA OSZTATLAN TANÁRSZAK -NAPPALI ☆

KÉPALKOTÁS - BA NAPPALI ☆

JGYPK TÁMOP 4.1.2-11/A kommunikáció ☆ JGYPK_TAMOP412-11/A

JGYPK Testnevelés- és Sporttudományi TDK/OTDK ☆ JGYPKTSITDK

Jóga ☆

Kajak-kenu ☆

Kapcsolj ki! 2020/21. I. félév ☆

Képzők képzése ☆ TÁMOP Kapcsolj ki! 2020/21. I. félév

Kézilabda ☆

Kiváló Hallgatói Program (BTK Pszichológiai Intézet) ☆

Kosárlabda ☆

Könyvtárostanárral levelező tagozat ☆

Könyvtárostanárral nappali tagozat ☆

Közösségi művelődés tanár ☆

Közösségszervezés BA levelező tagozat ☆

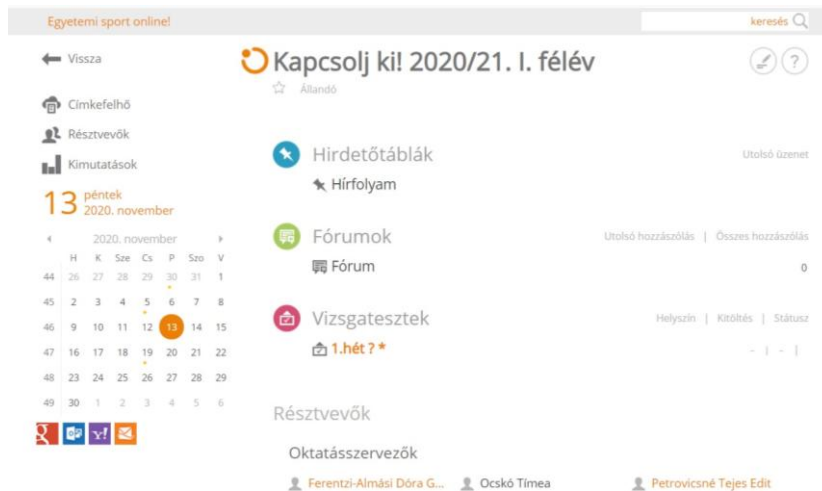
Közösségszervezés BA nappali tagozat ☆

Kulturális mediáció MA ☆

3. Miután megtaláltad a „**Kapcsolj ki! 2020/21. I. félév**” alszínteret, kattints rá és jelentkezz az adott felületre!



4. Ezek után nincs más dolgod, mint, hogy visszalépj a Színterekbe, ahol a többi tantárgyaidat is megtalálod, és ott csak kattints rá a már felvett „**Kapcsolj ki! 2020/21. I. félév**” színtérre.



További kérdés esetén keresd:

Ferenzi-Almási Dóra: almasi.dora1@gmail.com

Ocskó Tímea: timea.ocsko@gmail.com

Szász Róbert: szaszr65@gmail.com

**Kapcsolj ki! Mozogj
Magadért, a saját
egészségedért!**