

Tárgytematika / Course Description

Test- és alakformálás

ALTSRB2231

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bagó Ildikó

Félév / Semester: 2019/20/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/6/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A kurzus során a hallgatók elsajátítják az egészségmegőrző fizikai aktivitás módszereit, meghatározott izomcsoportok felépítését, szükség szerinti tömegcsökkentést. A rekreációs testépítés célja az optimális erőfejlesztés. Szükséges megismertetni a kondíció fejlesztése érdekében végzett tudatos és tervszerű tevékenységet.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL