

## Tárgytematika / Course Description

### Test- és alakformálás

ALTSRB2231

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bagó Ildikó

Félév / Semester: 2021/22/1

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