

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Test- és alakformálás
Tárgykód:	ANTSRB2231
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Bagó Ildikó
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/2/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Oktatás célja:

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:

Számonkérési és értékelési rendszere:

Kötelező irodalom: