

## Tárgytematika / Course Description

### Aerobik Max

#### SZESPORT010

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Pápai Anna

Félév / Semester: 2021/22/1

Beszámolási forma /

Assesment: Aláírás megszerzése

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

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

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A hallgatók koordinációs és kondicionális fejlesztése.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Csoportos formában, az óravezető által zenére bemutatott, folyamatos lépés-szökdelés kombinációk végzése.

Különböző erősítő, tónusfokozó, valamint nyújtó hatású gyakorlatok kivitelezése.

---

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

10 alkalommal történő részvétel a félév során.

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL