# **Foglalkozási napló**

a 20\_\_\_ /20\_\_\_. tanévre

**Fitness-wellness instruktor**

**14. évfolyam**

szakma gyakorlati oktatásához

(OKJ száma: 54 813 01)

## A napló vezetéséért felelős: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A napló megnyitásának dátuma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A napló lezárásának dátuma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### Tanulók adatai és értékelése

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tanuló neve:** |  | Szül. hely, idő: |  |
| Lakcím: |  | Telefon: |  |
| Képző intézmény neve: |  | Képző intézmény címe: |  |
| Gondviselő neve: |  | Telefon: |  |
| Lakcím: |  |
| Megjegyzések: |  |
| HÓ | IX. | X. | XI. | XII. | I. | Félév | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII | Javasolt záró érdemjegy |
| JEGY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tanulói mulasztások** |
| Hó nap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Iga-zolt | Igazo-latlan | Aláírás |
| IX. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tanuló neve:** |  | Szül. hely, idő: |  |
| Lakcím: |  | Telefon: |  |
| Képző intézmény neve: |  | Képző intézmény címe: |  |
| Gondviselő neve: |  | Telefon: |  |
| Lakcím: |  |
| Megjegyzések: |  |
| HÓ | IX. | X. | XI. | XII. | I. | Félévi érdemjegy | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII | Javasolt záró érdemjegy |
| JEGY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tanulói mulasztások** |
| Hó nap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Iga-zolt | Igazo-latlan | Aláírás |
| IX. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tanuló neve:** |  | Szül. hely, idő: |  |
| Lakcím: |  | Telefon: |  |
| Képző intézmény neve: |  | Képző intézmény címe: |  |
| Gondviselő neve: |  | Telefon: |  |
| Lakcím: |  |
| Megjegyzések: |  |
| HÓ | IX. | X. | XI. | XII. | I. | Félév | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII | Javasolt záró érdemjegy |
| JEGY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tanulói mulasztások** |
| Hó nap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Iga-zolt | Igazo-latlan | Aláírás |
| IX. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tanuló neve:** |  | Szül. hely, idő: |  |
| Lakcím: |  | Telefon: |  |
| Képző intézmény neve: |  | Képző intézmény címe: |  |
| Gondviselő neve: |  | Telefon: |  |
| Lakcím: |  |
| Megjegyzések: |  |
| HÓ | IX. | X. | XI. | XII. | I. | Félév | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII | Javasolt záró érdemjegy |
| JEGY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tanulói mulasztások** |
| Hó nap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Iga-zolt | Igazo-latlan | Aláírás |
| IX. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### HALADÁSI NAPLÓ

| **Foglalkozás** | **Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma** | **Jelen van (fő)** | **Hiány-****zik****(fő)** | **Aláírás** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hét** | **Dátum** | **Óra** |
|  | **124** | **10334-12****Aqua tréning** |  |
|  | 124 | Aqua tréning gyakorlat |  |
|  | 62 | Vízi gimnasztika |  |
|  |  | 8 | Természetes mozgások kisvizes környezetben.Természetes mozgások mélyvizes környezetben.Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. |  |  |  |
|  |  | 8 | Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben.Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben.Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben.Koordinációs képességfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben. |  |  |  |
|  |  | 8 | Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó gimnasztikai gyakorlatok vízben.Mobilizációs gyakorlatok vízben. |  |  |  |
|  |  | 8 | Légzésfunkciót fejlesztő vízi gimnasztikai gyakorlatok.Társas gimnasztikai gyakorlatok vízben. |  |  |  |
|  |  | 8 | Súlyzós gimnasztikai gyakorlatok vízben.Labdás gimnasztikai gyakorlatok vízben. |  |  |  |
|  |  | 8 | Az úszó cső („nudli”) alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában.A rugalmas szalagok alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában. |  |  |  |
|  |  | 8 | A karika alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában.A step-pad alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában. |  |  |  |
|  |  | 6 | Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben.Zenés gimnasztika kisvízben. |  |  |  |
|  | 62 | Speciális vízi foglalkozások |  |
|  |  | 2 | Táncos gyakorlatok, koreográfiák kisvízben.Zenés aquafitness óratípusok. |  |  |  |
|  |  | 8 | Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Fittségi edzés úszással.A tartáshibák megelőzése és korrekciója úszással. |  |  |  |
|  |  | 8 | Légzésfejlesztés úszással.Koordinációfejlesztés úszással. |  |  |  |
|  |  | 8 | Játékos gyakorlatok vízben járás közben.Kondicionális képességek fejlesztése vízi játékokkal.Speciális fejlesztési feladatok vízi játékokkal (légzésfejlesztés, koordinációfejlesztés, figyelemfejlesztés). |  |  |  |
|  |  | 8 | Egyéni, sor- és váltóversenyek kisvizes foglalkozásokon.Fogó- és labdajátékok.A sportjátékok adaptációja vízi foglalkozásokon.Mélyvizes játékok. |  |  |  |
|  |  | 8 | Komplex vízi foglalkozások gyermekeknek.Komplex vízi foglalkozások időskorúaknak. |  |  |  |
|  |  | 8 | Komplex vízi foglalkozások túlsúlyosoknak.Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai. |  |  |  |
|  |  | 4 | Baleset-megelőzés a vízi foglalkozásokon.A vízből mentés gyakorlata. |  |  |  |
|  | **186** | **10335-16****Csoportos fitness órák** |  |
|  | 186 | Csoportos fitness órák gyakorlat |  |
|  | 62 | Alapóra |  |
|  |  | 4 | Az ütemérzék fejlesztése.Zenei fázisok érzékeltetése.Kitüntetett zenei ütemek érzékeltetése.A zenei ütemek és a mozgás összekapcsolása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Az egyes órarészeknek megfelelő BPM számú zenék felismerése, kiválasztása.Technikai alapképzés: testtartás, légzéstechnika, talajfogás.A low impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása.A low impact elemek variálása.A karmunka variációk és kombinációk.Az alaplépések és a karmunka összekapcsolása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Az intenzitásskála felépítése.Harangterhelés.A bemelegítés szakaszai és gyakorlatai. |  |  |  |
|  |  | 8 | A high impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása.A high impact elemek variálása.A high impact elemek és a karmunka összekapcsolása.Pulzusmérés, edzészóna a gyakorlatban. |  |  |  |
|  |  | 8 | A kar, a váll és mellkas izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok.A hátizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok.A hasizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok.Az alsó végtag és a csípő izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok.Erősítő gyakorlatláncok készítése. |  |  |  |
|  |  | 8 | A kar, a váll és mellkas izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok.A hátizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok.A hasizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok.Az alsó végtag és a csípő izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok.Erősítő gyakorlatláncok készítése. |  |  |  |
|  |  | 8 | Szóbeli utasítások és a számolás gyakorlása.Kézjelek, hangjelek, testbeszéd alkalmazása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Motiválás a gyakorlatban.Hibajavítás a gyakorlatban.Az óravégi levezetés, nyújtás szakaszai és gyakorlatai. |  |  |  |
|  |  | 2 | Az óravégi levezetés, nyújtás szakaszai és gyakorlatai. |  |  |  |
|  | 124 | Speciális órák |  |
|  |  | 6 | Az állóképesség-fejlesztő órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | Az állóképesség-fejlesztő órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | Az eszköz nélküli alakformáló órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | Az alakformáló órák új irányzatai. |  |  |  |
|  |  | 8 | A gerinctréning mozgásanyaga és módszertani sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | A stretching óra felépítése, mozgásanyaga és módszertani sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | A stretching óra felépítése, mozgásanyaga és módszertani sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | Kézi súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | Kétkezes súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | Rugalmas ellenállásokkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | Kislabdával végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | Óriás labdákkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | Az eszközös órák új irányzatai. |  |  |  |
|  |  | 8 | A köredzések fajtái, gyakorlatai és módszertani sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | Csoportos funkcionális tréning. |  |  |  |
|  |  | 6 | Trendi óratípusok. |  |  |  |
|  | **93** | **10336-12****Fitness termi kondicionálás** |  |
|  | 93 | Fitness termi kondicionálás gyakorlat |  |
|  | 62 | Erőfejlesztés |  |
|  |  | 2 | A kar és a váll izmainak edzése saját testtel.A kar és a váll izmainak edzése szabad súlyokkal.A kar és a váll izmainak edzése gépeken.A kar és a váll izmainak nyújtása. |  |  |  |
|  |  | 8 | A mellizmok edzése saját testtel.A mellizmok edzése szabad súlyokkal.A mellizmok edzése gépeken.A mellizmok nyújtása. |  |  |  |
|  |  | 8 | A hátizmok edzése saját testtel.A hátizmok edzése szabad súlyokkal.A hátizmok edzése gépeken.A hátizmok nyújtása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Az alsó végtag izmainak edzése saját testtel.Az alsó végtag izmainak edzése szabad súlyokkal.Az alsó végtag izmainak edzése gépeken.Az alsó végtag izmainak nyújtása. |  |  |  |
|  |  | 8 | A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken.A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken.A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken.A hasizmok nyújtása. |  |  |  |
|  |  | 8 | A kezdő edzések gyakorlata.A középhaladó edzések gyakorlata.A haladó edzések gyakorlata. |  |  |  |
|  |  | 8 | A tömegnövelő edzések gyakorlata. |  |  |  |
|  |  | 8 | A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlata. |  |  |  |
|  |  | 4 | A segítségadás gyakorlata. |  |  |  |
|  | 31 | Kardiotréning |  |
|  |  | 4 | Az állóképességi szint (az aerob fittség) felmérésének edzőtermi módszerei. |  |  |  |
|  |  | 8 | Edzéscélok kijelölése.A megfelelő pulzus-célzóna meghatározása.A kardio edzés felépítése. |  |  |  |
|  |  | 8 | A futópad használatának szabályai.Kardio edzésprogramok futópadon.Az ellipszistréner használatának szabályai.Kardio edzésprogramok ellipszistréneren. |  |  |  |
|  |  | 8 | Az evezőgép használatának szabályai.Kardio edzésprogramok evezőgépen.A lépcsőzőgép használatának szabályai.Kardio edzésprogramok lépcsőzőgépen. |  |  |  |
|  |  | 3 | A kerékpár-ergométer használatának szabályai.Kardio edzésprogramok kerékpár-ergométeren. |  |  |  |
|  | **93** | **10337-16****Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben** |  |
|  | 93 | Speciális óratípusok gyakorlat |  |
|  | 31 | Wellness szolgáltatások |  |
|  |  | 5 | A wellness értelmezési keretei és fogalmi meghatározásai.A wellness teória összetevői és alapelvei.A wellness turizmus sajátosságai. |  |  |  |
|  |  | 8 | A hazai wellness szállodákra vonatkozó minősítési követelmények.A wellness ipar szakemberei.A medencék típusai. |  |  |  |
|  |  | 8 | A szaunák fajtái, típusai és hatásai.Szauna-technika.Masszázs-típusok.A masszázs tárgyi feltételei. |  |  |  |
|  |  | 8 | Balneo- és hidroterápiás szolgáltatások.A wellness részlegekben alkalmazott komplementer egészségfejlesztő módszerek. |  |  |  |
|  |  | 2 | A wellness részlegekben alkalmazott arc- és testszépészeti eljárások. |  |  |  |
|  | 62 | Az asszisztens munkaköre |  |
|  |  | 6 | A létesítmény működési rendjének (a vendégekre és a dolgozókra vonatkozó szabályoknak) a megismerése.Szabályok betartása és betartatása. |  |  |  |
|  |  | 8 | A létesítmény termékkínálatának megismerése.Termékek értékesítése, a vendégek kiszolgálása. |  |  |  |
|  |  | 8 | A létesítmény szolgáltatáskínálatának megismerése. |  |  |  |
|  |  | 8 | A létesítményben dolgozó szakemberek és munkaköreinek megismerése. |  |  |  |
|  |  | 8 | Vendégek tájékoztatása, információnyújtás.Kommunikációs helyzetek gyakorlása. |  |  |  |
|  |  | 8 | A létesítmény infrastruktúrájának megismerése.A létesítmény üzemeltetésével kapcsolatos részfeladatok megoldása. |  |  |  |
|  |  | 8 | A létesítmény adminisztrációs rendszerének megismerése.Adminisztratív feladatok ellátása.Számítástechnikai és irodatechnikai eszközök alkalmazása. |  |  |  |
|  |  | 8 | A létesítmény pénzkezelési szabályainak megismerése.Pénzkezelési feladatok ellátása. |  |  |  |
|  | **117** | **10338-12****Speciális óratípusok és foglalkozásformák** |  |
|  | 117 | Speciális óratípusok gyakorlat |  |
|  | 53 | Gyermek és szenior foglalkozások |  |
|  |  | 8 | Általános bemelegítés a gimnasztika mozgásanyagával óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban. |  |  |  |
|  |  | 8 | Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokkal óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban. |  |  |  |
|  |  | 8 | Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel (lufi, labda, zsámoly, karika, babzsák, bordásfal, ugrókötél, pad, instabil eszközök, óriáslabda, rugalmas ellenállások, stb.) óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban. |  |  |  |
|  |  | 8 | Motoros képességek fejlesztése játékokkal (utánzó játékok, fogójátékok, dobójátékok, sor- és váltóversenyek, stb.) óvodás- és kisiskoláskorban. |  |  |  |
|  |  | 8 | Tartásjavító gerinctorna az életkori sajátosságoknak megfelelően. |  |  |  |
|  |  | 8 | Aerobik jellegű óra (órarész) az életkori sajátosságoknak megfelelően. |  |  |  |
|  |  | 5 | Táncos mozgáselemek alkalmazása az életkor-specifikus foglalkozásokon. |  |  |  |
|  | 64 | Egyéb óratípusok |  |
|  |  | 3 | Zenés-csoportos teremkerékpár órák./A stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás./ |  |  |  |
|  |  | 8 | Táncos fitness órák./A stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás./ |  |  |  |
|  |  | 8 | Táncos fitness órák./A stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás./ |  |  |  |
|  |  | 8 | Küzdősportos és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órák./A stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás./ |  |  |  |
|  |  | 8 | Küzdősportos és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órák./A stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás./ |  |  |  |
|  |  | 8 | Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok./A stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás./ |  |  |  |
|  |  | 8 | Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok./A stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás./ |  |  |  |
|  |  | 8 | Jóga-alapelemeket tartalmazó fitness órák./A stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás./ |  |  |  |
|  |  | 5 | Jóga-alapelemeket tartalmazó fitness órák./A stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás./ |  |  |  |