# **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./ |  |  |  |