Szakképzési projektterv

Sport ágazat

Sport ágazati alapoktatás

5. számú melléklet

Testgyakorlatok, versenyek feladatlap

**Testgyakorlatok, versenyek**

\*Kötelező

E-mail-cím: \*

Név: \*

1. Hogyan oszthatjuk fel a testgyakorlatokat? \*

2. Milyen részekre osztható egy edzés? \*

3. Mi valósul meg az egyes edzésrészekben? \*

4. Milyen szempontokat kell figyelembe vennünk egy edzés, edzésterv összeállításakor? \*

5. Milyen testalkattípusokat ismersz? \*

6. Milyen testgyakorlatok ajánlottak a különböző testalkatú egyéneknek? \*