Szakképzési projektterv

Sport ágazat

Sport ágazati alapoktatás

6. számú melléklet

Szakismeretek feladatlap

**Szakismeretek**\*Kötelező

E-mail-cím: \*

Név: \*

1. Hogyan működik az izom? \*

2. Felépítése alapján hány izomfajtát különböztetünk meg?

3. Harántcsíkolt izom miből áll, milyen rostok alkotják, hogyan működik? \*

4. Milyen hatása van a mozgásnak szervezetünkre?

5. Miért van szükség az edzések utáni pihenésre?

6. Milyen formái ismertek a pihenésnek?