

## Szakképzési projektterv

### Sport ágazat

### Sport ágazati alapoktatás

### 6. számú melléklet

### Szakismeretek feladatlap

**Digitális Jólét Nonprofit Kft.**  
H-1016 Budapest, Naphegy tér 8.  
[www.digitalisjoletprogram.hu](http://www.digitalisjoletprogram.hu)

**GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001**  
azonosító számú, „Szakmai képzés digitális  
módszertanának egységesítése” c. projekt

*Kezünkben a digitális jövő*

## Szakismeretek <sup>\*</sup>Kötelező

E-mail-cím: <sup>\*</sup>

---

Név: <sup>\*</sup>

---

1. Hogyan működik az izom? <sup>\*</sup>

---

2. Felépítése alapján hány izomfajtát különböztetünk meg?

---

3. Harántcsíkolt izom miből áll, milyen rostok alkotják, hogyan működik? <sup>\*</sup>

---

**GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001** azonosító számú projekt

*Kezünkben a digitális jövő*

4. Milyen hatása van a mozgásnak szervezetünkre?

---

5. Miért van szükség az edzések utáni pihenésre?

---

6. Milyen formái ismertek a pihenésnek?

---