

## Szakképzési projektterv

### Sport ágazat

### Sport ágazati alapoktatás

### 5. számú melléklet

### Testgyakorlatok, versenyek 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*

## 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? \*

---

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

*Kezünkben a digitális jövő*

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

---

5. Milyen testalkattípusokat ismersz? \*

---

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

---