

# Obes edzésterv

Boros

Mónika

Gespeichert von Boros Mónika am 2024. 03. 08., p - 17:25

Plantyp

Unterrichtsplan

Bereich

Pedagógia, oktatás

Thema, Lernbereich

sport

Berufsbezogene Fächer

gyógytorna

Klasse

9. évfolyam

Lern- und Entwicklungsziele

erőállóképesség

Konzepte

pulzus,terhelés, állóképesség, erő, tabata, intervall

Erforderliche Werkzeuge

kézisúlyzó

Vorab veröffentlichte Projektmaterialien

[https://www.youtube.com/watch?v=q3zUGK4p\\_kl](https://www.youtube.com/watch?v=q3zUGK4p_kl)

<https://www.youtube.com/watch?v=952yrrzbzAM>

Einführungsteil und Vorbereitung des Unterrichts- / Projektplans

bemelegítés: [https://www.youtube.com/watch?v=q3zUGK4p\\_kl](https://www.youtube.com/watch?v=q3zUGK4p_kl)

Umsetzung des Unterrichts / Projektplans

pulzusmérés

<https://www.youtube.com/watch?v=952yrrzbzAM>

pulzusmérés

Evaluierungsplan

pulzuskiértékelés

szubjektív értékelés

Differenzierung

A.2 kg-os súlyzóval,B. 3 kg-os súlyzóval,C. 5 kg-os súlyzóval dolgozik

Hausaufgabe, Projektaufgabe

<https://www.youtube.com/watch?v=952yrrzbzAM>