

# Obes edzésterv

Submitted by Boros Mónika on 2024. 03. 08., p - 17:25

## **Plantyp**

Unterrichtsplan

## **Bereich**

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>