

Obes edzésterv

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

Type of lesson / project plan

Lesson plan

Sector

Oktatás

Topic, learning area

sport

Vocational subject(s)

gyógytorna

Grade

9. évfolyam

Learning and development goals

erőállóképesség

Concepts

pulzus,terhelés, állóképesség, erő, tabata, intervall

Required tools

kézisúlyzó

Materials released before class or for a project

https://www.youtube.com/watch?v=q3zUGK4p_kl

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

Introductory part and preparation of the lesson / project plan

bemelegítés: https://www.youtube.com/watch?v=q3zUGK4p_kl

Implementation of the lesson / project plan

pulzusmérés

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

pulzusmérés

Evaluation plan

pulzuskiértékelés

szubjektív értékelés

Differentiation

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

Homework, project task

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