Obes edzésterv

Boros Mónika küldte be 2024. 03. 08., p – 17:25 időpontban

Terv típusa

Óraterv

Szektor

Oktatás

Témakör, tanulási terület

sport

Szakmai tantárgy(ak)

gyógytorna

Évfolyam

9. évfolyam

Tanulási, fejlesztési célok

erőállóképesség

Fogalmak

pulzus,terhelés, állóképesség, erő, tabata, intervall

Szükséges eszközök

kézisúlyzó

Előre kiadott anyagok

https://www.youtube.com/watch?v=q3zUGK4p_kI

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

Bevezető rész, előkészítés

bemelegítés: https://www.youtube.com/watch?v=q3zUGK4p_kI

Megvalósítás részletes tervezése

pulzusmérés

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

pulzusmérés

Értékelési terv

pulzuskiértékelés

szubjektív értékelés

Differenciálás

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

Feladatok

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