

Obes edzésterv

Boros Mónika küldte be 2024. 03. 08., p - 17:25 time 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

Óra előtt vagy projekthez kiadott anyagok

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

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

Az óra / projekt bevezető része, előkészítése

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

Az óra / projekt megvalósítása

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

Házi feladat, projektfeladat

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