

# Obes edzésterv

Boros

Mónika

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

Terv típusa

Óraterv

Bővebb szakterület

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

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

Bevezető rész, előkészítés

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

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>