

# 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=q3zUGK4p_kl)

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

## **Az óra / projekt bevezető része, előkészítése**

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