

# Obes edzésterv

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

## **Tipologia di piano**

Piano di lezione

## **Settore**

Oktatás

## **Argomento / Materia**

sport

## **Materie tecniche/professionali**

gyógytorna

## **Voto**

9. évfolyam

## **Obiettivi di apprendimento**

erőállóképesség

## **Concetti**

pulzus,terhelés, állóképesség, erő, tabata, intervall

## **Strumenti necessari**

kézisúlyzó

## **Materials to be shared before the lesson/project task**

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

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

## **Introduzione e preparazione della lezione / project task**

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

## **Realizzazione della lezione / project task**

pulzusmérés

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

pulzusmérés

### **Programma di valutazione**

pulzuskiértékelés

szubjektív értékelés

### **Differenziazione**

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

### **Compiti a casa, project task**

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