

## Obes edzésterv

Boros

Mónika

Postat de Boros Mónika la 2024. 03. 08., p - 17:25

Type of plan

Óraterv

Sector

Pedagógia, oktatás

Topic, learning area

sport

Vocational subjects

gyógytorna

Grade

9. évfolyam

Learning and development goals

erőállóképesség

Concepts

pulzus,terhelés, állóképesség, erő, tabata, intervall

Required tools

kézisúlyzó

Materials released before class or for a project

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

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

Introductory part and preparation of the lesson / project plan

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

Implementation of the lesson / project plan

pulzusmérés

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

pulzusmérés

Evaluation plan

pulzuskiértékelés

szubjektív értékelés

Differentiation

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

Homework, project task

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