

# Obes edzésterv

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

## **Type of plan**

Lesson plan

## **Sector**

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>