

## Obes edzésterv

Boros

Mónika

Predložil Boros Mónika dne 2024. 03. 08., p - 17:25

Vrsta učne ure/projektnege načrta

načrt lekcije

Sector

Pedagógia, oktatás

Tema, učno področje

sport

Poklicni predmet(i)

gyógytorna

Razred

9. évfolyam

Cilji učenja in razvoja

erőállóképesség

Koncepti

pulzus,terhelés, állóképesség, erő, tabata, intervall

Potrebna orodja

kézisúlyzó

Gradiva, ki se izdajo pred poukom ali za projekt

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

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

Uvodni del učne ure / Priprave na projekt

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

Izvajanje učne ure/projekta

pulzusmérés

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

pulzusmérés

Načrt vrednotenja

pulzuskiértékelés

szubjektív értékelés

Diferenciáció

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

Domača naloga, projektna naloga

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