Obes edzésterv

Boros
Mónika
Boros Mónika küldte be 2024. 03. 08., p – 17:25 időpontban
Terv típusa
Óraterv
Bővebb szakterület
Pedagógia, 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
Előre kiadott anyagok

https://www.youtube.com/watch?v=q3zUGK4p_kI

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

Bevezető rész, előkészítés

bemelegítés: https://www.youtube.com/watch?v=q3zUGK4p_kI

Megvalósítás részletes tervezése

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

Feladatok

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