Obes edzésterv

Boros
Mónika
Submitted by Boros Mónika on 2024. 03. 08., p – 17:25
Type of lesson / project plan
Lesson plan
Sector
Pedagógia, oktatás
Topic, learning area
sport
Vocational subject(s)
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_kI

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

Introductory part and preparation of the lesson / project plan

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

Implementation plan for the lesson / project

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