Obes edzésterv

Boros
Mónika
Enviado por Boros Mónika el 2024. 03. 08., p – 17:25
Tipo de plan de clase / proyecto
Plan de clase
Sector
Pedagógia, oktatás
Tema o área de aprendizaje
sport
Materia(s) profesional(es)
Gyógytorna
Curso
9. évfolyam
Objetivos de aprendizaje y desarrollo
erőállóképesség
Conceptos
pulzus,terhelés, állóképesség, erő, tabata, intervall
Herramientas necesarias
kézisúlyzó
Materiales entregados antes de la clase o para un proyecto

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

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

Parte introductoria y preparación del plan de clase / proyecto

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

Plan de desarrollo de la clase/proyecto

pulzusmérés

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

pulzusmérés

Plan de evaluación

pulzuskiértékelés

szubjektív értékelés

Diferenciación

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

Deberes, tarea del proyecto

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