

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)

Physiotherapy

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_kl

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

Parte introductoria y preparación del plan de clase / proyecto

bemelegítés: https://www.youtube.com/watch?v=q3zUGK4p_kl

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 o tarea del proyecto

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