

Obes edzésterv

Boros

Mónika

Inviato da Boros Mónika il 2024. 03. 08., p - 17:25

Tipologia di piano

Piano di lezione

Settore

Pedagógia, oktatás

Argomento / Materia

sport

Materie tecniche/professionali

Physiotherapy

Destinatari

9. évfolyam

Obiettivi di apprendimento

erőállóképesség

Concetti

pulzus,terhelés, állóképesség, erő, tabata, intervall

Strumenti necessari

kézisúlyzó

Materiali da condividere prima della lezione

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

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

Introduzione e preparazione della lezione / project task

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

Piano di attuazione della lezione / del progetto

pulzusmérés

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

pulzusmérés

Programma di valutazione

pulzuskiértékelés

szubjektív értékelés

Personalizzazione

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

Compiti a casa, project task

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