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, area di apprendimento
sport
Materie tecnico-professionali
Gyógytorna
Classe / destinatari
9. évfolyam
Obiettivi di apprendimento
erőállóképesség
Concetti
pulzus,terhelés, állóképesség, erő, tabata, intervall
Strumenti necessari
kézisúlyzó
Materiali forniti prima della lezione o per il progetto

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

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

Introduzione e preparazione della lezione / del progetto

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

Piano di attuazione della lezione / del progetto

pulzusmérés

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

pulzusmérés

Piano 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, attività di progetto

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