# Obes edzésterv

Boros
Mónika
Paskelbė Boros Mónika - 2024. 03. 08., p – 17:25
Pamokos / projekto plano tipas
Pamokos planas
Sektorius
Pedagógia, oktatás
Tema, mokymosi sritis
sport
Profesinis (-iai) dalykas (-ai)
Gyógytorna
Klasė
9. évfolyam
Mokymosi ir ugdymo tikslai
erőállóképesség
Sąvokos
pulzus,terhelés, állóképesség, erő, tabata, intervall
Reikalingos priemonės
kézisúlyzó
Medžiaga, pateikta prieš pamoką arba projektui

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

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

Įvadinė dalis ir pamokos / projekto plano rengimas

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

Pamokos / projekto įgyvendinimo planas

pulzusmérés

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

pulzusmérés

Vertinimo planas

pulzuskiértékelés

szubjektív értékelés

Diferencijavimas

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

Namų darbai, projekto užduotis

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