

Obes edžėsterv

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)

Physiotherapy

Klasė

9. évfolyam

Mokymosi ir ugdymo tikslai

erőállóképesség

Sąvokos

pulzus,terhelés, állóképesség, erő, tabata, intervall

Reikalingos priemonės

kėziszűlyzó

Medžiaga, pateikta prieš pamoką arba projektui

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

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

Įvadinė dalis ir pamokos / projekto plano rengimas

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

Pamokos / projekto plano įgyvendinimas

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>