

Obes edzésterv

Submitted by Boros Mónika on 2024. 03. 08., p - 17:25

Tipologia di piano

Piano di lezione

Settore

Oktatás

Argomento / Materia

sport

Materie tecniche/professionali

gyógytorna

Voto

9. évfolyam

Obiettivi di apprendimento

erőállóképesség

Concetti

pulzus,terhelés, állóképesség, erő, tabata, intervall

Strumenti necessari

kézisúlyzó

Materials to be shared before the lesson/project task

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

Realizzazione della lezione / project task

pulzusmérés

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

pulzusmérés

Programma di valutazione

pulzuskiértékelés

szubjektív értékelés

Differenziazione

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>