

DNEVNA PRIPREMA ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

ŠKOLA:OŠ Bedekovčina.....

NASTAVNIK:Darko Škrlec , prof.....

RAZRED:5.c.....

DATUM:15.11.2023.....

SAT I BROJ SATA:24.....

MJESTO RADA:Dvorana.....

NASTAVNA JEDINICA BR.11, 9.....

STRUKTURA SATA:

1. Uvodni dio:Trčanje sa zadacima.....

2. Pripremni dio:Opće pripremne vježbe,.....

3. Glavni dio:

Glavni >>A<< dio:1. Raznoška.....

..... 2. Stoj na rukama uz okomitu plohu.....

.....

.....

Glavni >>B<< dio: ... Štafeta vođenjem lopte u slalomu (N).....

.....

4. Završni dio:Razgovor o satu i pospremanje sprava.....

I. CILJ: *Razvijati navike zdravog života, zadovoljiti potrebe učenika za kretanjem, poglavito za trčanjem, osobito za redovitim vježbanjem. Stojem na rukama utjecati na razvoj koordinacije*.....

II. ZADACI: 1. Antropološki:

a) Antropometrijske karakteristike : ... *Stimulirati skladan tjelesni razvoj jačanjem mišićne mase svih topoloških regija, utjecati na redukciju potkožnog masnog tkiva*.....

b) Motoričke sposobnosti *Utjecaj na koordinaciju cijelog tijela, eksplozivnu snagu tipa..... skočnosti i statičku snagu ruku i ramenog pojasa*.....

c) Funkcionalne sposobnosti *Utjecati na povećanje funkcije dišnog i krvožilnog sustava te na rad ostalih organskih sustava*.....

2. Obrazovni: *usavršavati raznošku i usvojiti stoj na rukama*.....

3. Odgojni: *Utjecaj na razvoj pozitivnih ljudskih osobina, razvijati naviku za vježbanjem u skupini i međusobnim pomaganjem*.....

III. NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA:9 čunjeva, 3 nogometne lopte i strunjače.....

.....

IV. METODE RADA: *Nastavna metoda usmenog izlaganja i demonstracije, kombinirana metoda učenja, metoda standardno ponavljajućeg vježbanja*.....

V. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA:*Paralelno- izmjenični oblik rada*.....

VI. TIP SATA:*Ponavljajući*.....

Uvodni dio: <i>Na početku sata postrojim učenike u vrstu. Predstavim se i ukratko opišem današnji sat.</i> <u>Trčanje sa zadacima</u> <i>Na moj znak učenici krenu trčati u krug. Svaki put kada dam znak, rade jedan od zadataka. Svaki od zadataka prije danog znaka jasno objasnim.</i> <i>Uvodni dio sata traje ukupno 5'.</i>	
Pripremni dio: <u>Opće pripremne vježbe</u> <i>Učenike postavim u formaciju čelom u potiljak. Ovaj dio sata traje 8'.</i> <i>Vježbe su: kruženje glavom, kruženje rukama, čučnjevi, pretklon i zaklon trupa, leđnjaci, trbušnjacci, sunožni poskoci uz kruženje ruku.</i>	
Glavni >>A<< dio: <i>Učenici su podijeljeni u 2 po broju jednake grupe. Grupe donose sprave i slažu radna mjesta. Zadatke objasnim i demonstriram na radnim mjestima. Za opis, demonstraciju, postavljanje i pospremanje radnih mjesta predviđeno je 4'. Na svakom radnom mjestu učenici rade po 7'. Ja obilazim sva radna mjesta. Na moj znak izmjenjuju se radna mjesta.</i> <u>1. Raznoška</u> <u>2. Stoj na rukama uz okomitu plohu</u> <i>Ukupno trajanje glavnog "A" dijela sata je 18'.</i>	
Glavni >>B<< dio: <u>Štafeta vođenjem lopte u slalomu (N)</u> <i>Učenici su u 3 kolone iza crte. Na drugom kraju dvorane su čunjevi za svaku kolonu. Prvi u svakoj koloni ima loptu. Na moj znak prvi u kolonama kreću vodeći loptu do zadnjeg čunja (između čunjeva), oko njega i natrag. Loptu preuzima drugi u koloni i tako redom. Pobjedila je kolona koja prva završi. Igru ponavljaju 3 puta.</i> <i>Ovaj dio sata traje 11'.</i>	
Završni dio: <u>Razgovor o satu i pospremanje sprava</u> <i>Nakon što su pospremili sprave, postrojim ih u vrstu. Razgovaram sa njima o satu i objasnim im cilj sata. Završim sa pozdravom.</i> <i>Završni dio sata traje 3'.</i>	

švedske ljestve		
o o o o o o o o o o	trčanje sa zadacima	1.00000000- stoj na rukama
o		
		vođenje lopte (slalom)
o	o o o 1.Raznoška.	o o o o o
o		o o o o o
o	o o o	<u>o o o o o</u>
o		1 1 1 1 1
o		
o		1 1 1 1 1
o		

[illegible]