

DNEVNA PRIPREMA ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

ŠKOLA:OŠ Bedekovčina.....

NASTAVNIK:Darko Škrlec , prof.....

RAZRED:7 a.....

DATUM:28.04.2024.....

SAT I BROJ SATA:58.....

MJESTO RADA:Dvorana, igralište.....

NASTAVNA JEDINICA BR.21,22,23.....

STRUKTURA SATA:

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

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

3. Glavni dio:

Glavni >>A<< dio:1. Mini odbojka.....

..... 2. Tehnika ubacivanja lopte u igru rukama.....

.....3. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije.....

.....

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

.....

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

I. CILJ: ... Ponavljanje mini odbojke , tehnike ubacivanja lopte u igru rukama i zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije.....

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 repetitivnu snagu ruku i ramenog pojasa.....

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

2. Obrazovni: Usavršavanje motoričkih gibanja iz glavnog „A“ dijela sata.....

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

III. NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA:3 čunja, 6 nogometnih lopti i 4 loptice.....

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

V. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA:Izmijenično- odjeljski oblik rada.....

VI. TIP SATA:Ponavljajući.....

Uvodni dio: <i>Na početku sata postavimo učenike u vrstu i pozdravimo.Ukratko opišemo današnji sat.</i> <u>Trčanje sa zadacima</u> <i>Na znak učenici krenu trčati u krug.Svaki put kada damo znak,rade jedan od zadataka.Svaki od zadataka prije danog znaka jasno objasnimo i demonstriramo.</i> <i>Uvodni dio sata traje ukupno 5'.</i>	
Pripremni dio: <u>Opće pripremne vježbe</u> <i>Učenike postavimo u formaciju čelom u potiljak Ovaj dio sata traje 8'.</i> <i>Vježbe su: kruženje glavom, kruženje rukama, čučnjevi, pretklon i zaklon trupa,kruženje koljenima, leđnjaci, trbušnjacci, sunožni poskoci uz kruženje ruku.</i>	
Glavni >>A<< dio: : <i>Učenici su podijeljeni u 3 po broju jednake grupe.Grupe donose sprave i slažu radna mjesta.Zadatke objasnimo i demonstriramo na radnim mjestima.Za opis,demonstraciju,postavljanje i pospremanje radnih mjesta predviđeno je 3'.Na svakom radnom mjestu učenici rade po 5'.Obilazimo i ispravljamo greške na svim radnim mjestima.Na znak izmjenjuju se radna mjesta.</i> 1.Mini odbojka 2. Tehnika ubacivanja lopte u igru rukama 3.Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije <i>Ukupno trajanje glavnog "A" dijela sata je 18'.</i>	
Glavni >>B<< dio: <u>Štafeta vođenjem lopte (N)</u> <i>Učenici su u 3 kolone iza aut linije.Na drugom kraju dvorane su čunjevi za svaku kolonu.Prvi u svakoj koloni ima loptu.Na naš znak prvi u kolonama kreću vodeći loptu do čunja ,oko njega i natrag.Loptu preuzima drugi u koloni i tako redom.Pobijedila je kolona koja prva završi.Igru ponavljamo 3 puta.</i> <i>Ovaj dio sata traje 10'.</i>	
Završni dio: <u>Razgovor o satu i pospremanje sprava</u> <i>Nakon što su pospremili sprave,postavimo ih u vrstu.Razgovaramo sa njima o satu i objasnimo im cilj sata.Završimo sa pozdravom.</i> <i>Završni dio sata traje 4'.</i>	

```

švedske ljestve .....
o o o o o o o o o o      trčanje sa zadacima      ooooooooooooo
o
                                P                                vođenje lopte
o          o o o 1.mini odbojka          o o o o o
o
                                o o o o o
o          o o o                                o o o o o o 2. ubacivanje lopte
o          o o o                                P
o
o
o          ooooooooooooo          l l l l l
o          P          3. amortizacija

```

--

