

DNEVNA PRIPREMA ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

ŠKOLA:OŠ Bedekovčina.....

NASTAVNIK:Darko Škrlec , prof.....

RAZRED:7 c.....

DATUM:28.04.2025.....

SAT I BROJ SATA:56.....

MJESTO RADA:Dvorana, igralište.....

NASTAVNA JEDINICA BR.20,22,23.....

STRUKTURA SATA:

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

2. Pripremni dio:Općepripremne vježbe,.....

3. Glavni dio:

Glavni >>A<< dio:1. Napad iz zaleta prebacivanje jednom rukom.....

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

.....3.Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije(novo).....

.....

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

.....

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

I. CILJ: Usvajanje zaustavljanja lopte natkoljenicom i usavršavanje napada iz zaleta prebacivanjem jednom rukom i tehnike ubacivanja lopte u igru rukama.....

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 repetativnu snagu ruku i ramenog pojasa.....

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

2. Obrazovni: Usvajanje zaustavljanjalopte natkoljenicom principom amortizacije(novo).....

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 3 odbojkaške.....

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:Učenje novog motoričkog gibanja.....

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 dio: A : <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'. Nalazimo se cijelo vrijeme na mjestu učenja novog motoričkog gibanja. Na moj znak izmjenjuju se radna mjesta.</i> <i>1. Napad iz zaleta prebacivanje jednom rukom</i> <i>2. Tehnika ubacivanja lopte u igru rukama</i> <i>3. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije</i> <i>Ukupno trajanje glavnog "A" dijela sata je 18'.</i> Glavni dio: B : <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. Pobjedila 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.prima. lop. natkoljenicom      o o 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                oooooooooo      1 1 1 1 1
o                P                3. napad iz zaleta
o

```

