

DNEVNA PRIPREMA ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

ŠKOLA:*OŠ Bedekovčina*.....
NASTAVNIK:*Darko Škrlec , prof.*.....
RAZRED:*8.c*.....
DATUM:*09.11.2022.god.*.....
SAT I BROJ SATA:*19*.....
MJESTO RADA:*Dvorana*.....
NASTAVNA JEDINICA BR.*6.,7.,10*.....

STRUKTURA SATA:

1. Uvodni dio:*Trčanje sa zadacima*.....
2. Pripremni dio:*Opće pripremne vježbe (vode učenici)*.....
3. Glavni dio:
Glavni >>A<< dio:1. *Ljuljanje na karika s okretima za 180(novo)*.....
.....2. *Tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek*.....
.....3. *Vježbe na tlu*.....
.....
Glavni >>B<< dio: ... *Igra odbojka i nogomet*.....
.....
4. Završni dio:*Razgovor o satu i pospremanje sprava*.....

I. CILJ:- *razvijati navike zdravog života, zadovoljiti potrebe učenika za kretanjem, poglavito za ljuljanjem, osobito za redovitim vježbanjem. Bacanjem kroz klek utjecati na razvoj koordinacije ,ljuljanjem također na koordinaciju*
te *snagu* *ramenog pojasa.*

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: *usvojiti pravilan način bacanja kroz klek, naučiti pravilno izvođenje pojedinih vježbi i upoznati novo motoričko gibanje-ljuljanje na karikama*.....
3. Odgojni: *Utjecaj na razvoj pozitivnih ljudskih osobina, razvijati naviku za vježbanjem u skupini i međusobnim pomaganjem*.....

III. NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA: *strunjače, utezi, lopte(odbojkaška, nogometna)*.....
.....

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

--