**PRIPREMA ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Škola** | Tehnička škola za strojarstvo i mehatroniku Split |
| **Nastavnik** | Davor  Karl  prof. |
| **Razredni odjel** | 1. |
| **Redni broj  nastavne jedinice** | 9,10 |
| **Ciljevi sata** | Trčanje dužih dionica (A),utjecati na razvoj funkcionalnih sposobnosti. |
| **Ishodi** | **1. Antropološki ishodi:**  Aktiviranje mišićne mase, motoričkih sposobnosti, aerobnih procesa.  **2. Obrazovni:** Usvojiti znanja o pravilima igara, poštivanjima pravila te igranja u skladu sa njima, važnosti provođenja sportskih aktivnosti na otvorenom.  3. Odgojni:Stvoriti interes za redovito tjelesno vježbanje.  Stvoriti zanimanje za zadovoljavanje biopsihosocijalne čovjekove potrebe za kretanjem i sportskim igrama koje potiču poštivanje pravila, protivnika te različitosti, prihvaćanje pobjednika ili poraza. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STRUKTURA SATA** | **NASTAVNI SADRŽAJI** | **TRAJA**-**NJE** |
| **Uvodni dio sata** | Jednostavni oblici kretanja u mjestu | **4** |
| **Pripremni dio sata** | Opće pripremne vježbe bez pomagala | **8** |
| **Glavni A dio sata** | Trčanje dužih dionica (A) | **22** |
| **Glavni B dio sata** | Sportska igra“Mali nogomet“ | **9** |
| **Završni dio sata** | Istezanje | **2** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tip sata** | Ponavljanje |
| **Sredstva i pomagala** | Nogometna lopta |
| **Organizacijske postave** | Frontalna |
| **Vježbalište** | Park šuma“Marjan“ |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **PRIKAZ VJEŽBALIŠTA (glavni A dio sata)** |
|  |  |
| **RAZRADA SADRŽAJA SATA** | |
| **Uvodni dio sata** | |
| Učenici se svi zajedno na velikom igralištu zagrijavaju: Trčanje u mjestu, niski i visoki skip, škarice nogama i rukama, skokove iz sunožnog stava u raznožni sa odručenjem i uzručenjem ruku te skok iz čučnja do opružanja tijela. Svaki zadatak traje 30 sekundi, sve zajedno traje 4 minute. | |
| **Pripremni dio sata** | |
| Učenici su u slobodnoj postavi te tako izvode 7 opće pripremnih vježbi bez pomagala. Vježbe su kruženje glavom polukružno s prednje strane trupa, zasuci u lijevu i desnu stranu, pretklon-usklon, pružena jednonožna prednoživanja, dinamički pretkloni i dinamički zakloni uz pomoć partnera, čučanj skok. Svaki se zadatak izvodi sa 10 ponavljanja, tempo je slobodan a sve traje 8 minuta. | |
| **Glavni A dio sata** | |
| U slobodnoj postavi učenici trče u trajanju tri minute trčanja (četiri puta),između ta četiri intervala trčanja izmjenjuju se tri minute hodanja.Cilj trčanja je razvoj funkcionalnih sposobnosti. | |
| **Glavni B dio sata** | |

|  |
| --- |
| Sportska igra "MALI  NOGOMET"    Na kraju igre proglasimo pobjednike.  Glavni B dio sata traje 9 minuta. |
| **Završni dio sata**  Istezanje pospješuje tjelesnu aktivnost,jer opušteni i istegnuti mišići se manje ozljeđuju.Treba raditi bez brzih i naglih kretnji jer od pogrešnog istezanja mogu nastati trajne ozljede.Konačan položaj pri istezanju trebao bi se zadržati 20 do 30 sekundi,imajući na umu da je to opušteno,a ne forsirano produžavanje mišića.Završni dio traje 2 minute nakon kojeg slijedi pozdravljanje sa učenicima u slobodnoj postavi. |

**Static HTML**

**PRIPREMA ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Škola** | Tehnička škola za strojarstvo i mehatroniku Split |
| **Nastavnik** | Davor  Karl  prof. |
| **Razredni odjel** | 1. |
| **Redni broj  nastavne jedinice** | 27,28 |
| **Ciljevi sata** | Usavršavanje tema iz sportske gimnastike-preskoka |
| **Ishodi** | **1. Antropološki ishodi:**  Jačanje aktivne mišićne mase i smanjenje potkožnog masnog tkiva. Razvoj ravnoteže te snage ruku.  **2. Obrazovni:**Usavršavanje tema iz sportske gimnastike-preskoka.  **3. Odgojni:**Potaknuti želju za razvojem koordinacije te estetskim sportovima koje karakteriziraju kompleksne aktivnosti. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STRUKTURA SATA** | **NASTAVNI SADRŽAJI** | **TRAJA**-**NJE** |
| **Uvodni dio sata** | Jednostavni oblici kretanja u mjestu | **4** |
| **Pripremni dio sata** | Opće pripremne vježbe bez pomagala | **8** |
| **Glavni A dio sata** | Preskok(odbočka,raznoška,zgrčka) (SG) | **22** |
| **Glavni B dio sata** | Sportska igra "Odbojka" | **9** |
| **Završni dio sata** | Istezanje | **2** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tip sata** | Ponavljanje |
| **Sredstva i pomagala** | 10 tankih strunjača, odrazna daska, odbojkaška lopta,2 kozlića-preskok |
| **Organizacijske postave** | Izmjenično-odjeljenjska |
| **Vježbalište** | Dvorana |

|  |
| --- |
| **RAZRADA SADRŽAJA SATA** |
| **Uvodni dio sata** |
| Učenici su podjeljeni u  parove te izvode jednostavne oblike kretanja u mjestu: Trčanje u mjestu, niski i visoki skip, škarice nogama i rukama, skokove iz sunožnog stava u raznožni sa odručenjem i uzručenjem ruku te skok iz čučnja do opružanja tijela. Svaki zadatak traje 30 sekundi, a uvodni dio sata traje 4 minute. |
| **Pripremni dio sata** |
| Učenici su u slobodnoj postavi i dalje podjeljeni u parove te tako izvode 7 opće pripremnih vježbi bez pomagala. Vježbe su kruženje glavom polukružno s prednje strane trupa, zasuci u lijevu i desnu stranu, pretklon-usklon, pružena jednonožna prednoživanja, dinamički pretkloni i dinamički zakloni uz pomoć partnera, čučanj skok. Svaki se zadatak izvodi u 10 ponavljanja, tempo je slobodan. Pripremni dio sata traje 8 minuta. |
| **Glavni A dio sata** |
| Učenici su podijeljeni u 3 skupine, svaka skupina na svojem radnom mjestu izvršava motorički zadatak. Radna mjesta su: 2 kozlića i 1 sanduk  sve za preskoke. Izmjena se vrši nakon  7 minuta sa radnih mjesta, a organizacija traje 1 minutu. |
| **Glavni B dio sata** |

|  |
| --- |
| Sportska igra "ODBOJKA"    Na kraju igre proglasimo pobjednike.  Glavni B dio sata traje 9 minuta. |
| **Završni dio sata**  Istezanje pospješuje tjelesnu aktivnost,jer opušteni i istegnuti mišići se manje ozljeđuju.Treba raditi bez brzih i naglih kretnji jer od pogrešnog istezanja mogu nastati trajne ozljede.Konačan položaj pri istezanju trebao bi se zadržati 20 do 30 sekundi,imajući na umu da je to opušteno,a ne forsirano produžavanje mišića.Završni dio traje 2 minute nakon kojeg slijedi pozdravljanje sa učenicima u slobodnoj postavi. |