Tema: **Zaštita zdravlja adolescenata**

**PRIPREMA  ZA PEDAGOŠKU RADIONICU**

**NAZIV RADIONICE: Pokreni, nauči…**

**Tema:** Korektivna gimnastika

**Voditelji**: Iva Lojber mag.cin

**Odgojno –obrazovno područje:** čuvanje i unapređivanje zdravlja

**Vrijeme trajanja:**  50 minuta

**CILJ:** prevencija lošeg držanja učenika

**SPECIFIČNI CILJEVI** :

- omogućiti usvajanje i prihvaćanje svakodnevne tjelesne aktivnosti

- pozitivno utjecati na promjene u antropološkom statusu učenika

- poticati aktivno vježbanje učenika

**ISHODI:**

- osvijestiti važnost pravilnog držanja

- promisliti o vlastitoj fizičkoj aktivnosti

- usvojiti navike pravilnog držanja

- zapažati kako se pravilno izvode vježbe korektivne gimnastike

- usvojiti navike pravilnog vježbanja

- suradnički raditi u grupi

**METODE RADA**

razgovor, poučavanje, objašnjavanje, demonstracija, izlaganje, vježbanje.

**SREDSTVA I MATERIJALI  ZA RAD**: prostirke, trake za vježbanje

**TIJEK RADA U RADIONICI:**

**UVOD                                                                                                                                                    5 minuta**

Razgovor o deformitetima i nastanku istih.

**1.PRIPREMNI DIO                                                                                                                                   8 minuta**

Osnovne vježbe škole trčanja:

1. Niski skip
2. Visoki skip
3. Izbacivanje potkoljenica
4. Zabacivanje potkoljenica
5. Poskoci lijevo desno
6. Jumping Jack
7. Čučnjevi

**2. GLAVNI DIO                                                                                                                                      30 minuta**

Naizmjenične vježbe na prostirkama i u stojećem stavu uz rekvizit traka.

Vježbe za trbuh i istezanje lumbalnog dijela leđa:

1. Stav spetni, ruke u odručenju – prednoživanje lijevom nogom i povlačenje rukama koljena na prsa. Isto ponoviti suprotnom nogom. Paziti na disanje!

2.  Stav sjedeći, ruke u odručenju - Noge u prednoženju, podizanje i povlačenje lijeve

noge, koljena prema prsima. Isto ponoviti suprotnom nogom. Paziti na disanje!

3. Ležeći stav, ruke u uzručenju, podizanje lijeve noge –desne ruke

4. Ležeći stav, ruke u uzručenju, podizanje desne noge –lijeve ruke

5. Ležeći stav, noge podignute od poda savijene u koljenu. Povlačenje koljena prema prsima i

podizanje kukova od poda

6. Ležeći stav, lijeva noga prekrižena preko desne noge. Povlačenje desne noge prema prsima i podizanje kukova od poda

7. Ležeći stav, desna noga prekrižena preko lijeve noge. Povlačenje lijeve noge prema prsima i podizanje kukova od poda

8. Stav ležeći, rukama se držimo za koljena I lagano ljuljanje naprijed natrag

9. Stav ležeći, ruke na koljenima – kruženje koljena u jednu, zatim u drugu stranu. Masiranje

lumbalnog dijela leđa I zdjelice

10. Sjedeći stav, zasuk trupom u lijevi/desnu stranu

Vježbe u stojećem stavu (kifoza):

1. Otkloni glavom lijevo desno 3x10 sek.
2. Pružene ruke uz tjelo rotacija ruku unazad 3x10 ponavljanja
3. Ruke u odručenju rotacija unazad 3x10 ponavljanja
4. Ruke pogrčene u laktu rotacija unazad 3x10 ponavljanja
5. Tijelo u pretklonu,ruke pružene naprijed (titranje) 3x10 ponavljanja svaka ruka
6. Tijelo u pretklonu rotacija ruku unazad 3x10 ponavljanja
7. Ruke u odručenju, pogrčene u laktu (lopatica do lopatice) 3x10 ponavljanja
8. Podizanje i spuštanje ramena 3x10 ponavljanja
9. Pretklon plivanje „kraul“ 3x10 ponavljanja svaka ruka
10. Rotacija gornjeg dijela tijela L-D, 2/4 3x10 ponavljanja

**3.  ZAVRŠNI DIO                                                                                                                                     4 minute**

Vježbe istezanja.

LITERATURA:

Wharton, J. i P., Browning, B.: Zdrava leđa, Mozaik knjiga, 2007.

Neljak, B.: Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu, Gopal, 2013.

Neljak, B.: Opća kineziološka metodika, Gopal, 2013.

Miljković, D.: Pedagogija za sportske trenere, Zagreb: Društveno veleučilište i Kineziološki fakultet, 2007.