**PRIPREMA  ZA PEDAGOŠKU RADIONICU**

**NAZIV RADIONICE: Kružni trening**

**Tema:** značajke kružnog treninga

**Voditeljica:** Iva Lojber mag.cin

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

**Vrijeme trajanja:**  45 minuta

**CILJ:** poticati raznoliko vježbanje

**SPECIFIČNI CILJEVI** :

- usvajanje novih načina vježbanja

- poticati visoke razine aktivacije motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod učenica

- poticati redovito vježbanje učenika

**ISHODI:**

- informirati se o drugačijem pristupu vježbanja

- naučiti serijsko-izmjenično opterećenje različitih dijelova lokomotornog aparata

- zapažati kako se pravilno izvode motorički zadatci

- usvajati navike redovitog vježbanja

**METODE RADA**

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

**SREDSTVA I MATERIJALI  ZA RAD**: prostirke.

**TIJEK RADA U RADIONICI:**

**UVOD                                                                                                                                                    5 minuta**

Razgovor o način provođena motoričkih zadataka, vremenskom periodu provedbe istih . Značajkama i prednostima kružnog treninga.

**1.PRIPREMNI DIO                                                                                                                                   8 minuta**

Opće pripremne vježbe:

1. Okreti glavom lijevo i desno 10X
2. Rotacije ruku unazad 10x
3. Rotacija ruku unaprijed 10X
4. Kruženje trupom u desnu i lijevu stranu 10x
5. Čučnjevi 10x
6. Poskoci lijevo desno 10x
7. Iz ležanja sijed (trbušnjaci) 10X

**2. GLAVNI DIO                                                                                                                                      28 minuta**

Provedba kružnog treninga, postaviti 8 vježbovnih mjesta, demonstrirati te obratit pozornost na vrijeme vježbanja i odmora. (30 sekundi rada, 30 sekundi odmora). Krug će se ponavljati 3x. Pauza između krugova 4 minute.

Vježbe koje će se provoditi unutar kružnog treninga :

1. Čučnjevi

2. Visoki skip

3. Prednoživanje na tlu

4. Dinamički zaklon

5. Dinamički pretklon

6. Izdržaj u uporu

7. Podizanje stražnjice u ležećem položaju

8. Titranje ruku u pretklonu

**3.  ZAVRŠNI DIO                                                                                                                                     4 minute**

Vježbe istezanja, pričanje šala i viceva .

LITERATURA:

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.

Milanović, D.: Teorija i metodika treninga, Zagreb 2010: Primijenjena kineziologija u sportu