**UD.DORA PEJAČEVIĆ, ZAGREB**

**PRIPREMA  ZA PEDAGOŠKU RADIONICU**

**NAZIV RADIONICE: Let's drive**

**Tema:** Biciklizam

**Voditelji**: Iva Lojber mag.cin

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

**Vrijeme trajanja:**  60 minuta / tj.dana

**CILJ:** kvalitetna provedba slobodnog vremena

**SPECIFIČNI CILJEVI** :

- naučiti novu primjenu i tehniku treniranja

- pozitivno utjecati na promjene u antropološkom statusa

- poticati učenike na vožnju i odlazak u prirodu

**ISHODI:**

- naučiti kako kvalitetno provoditi slobodno vrijeme

- promisliti o samostalnoj izradi treninga

- usvojiti navike redovitog vježbanja u prirodi

**METODE RADA**

razgovor, poučavanje, objašnjavanje, vježbanje.

**SREDSTVA I MATERIJALI  ZA RAD**: sobni bicikl ili bicikl za vožnju vani.

**UVOD                                                                                                                                  10 minuta**

Odgajateljica će putem WhatsApp aplikacije obavijestiti učenike o radionici. Dati osnovne upute za provedbu treninga. Objasniti će razlike između sobnog bicikla i kretanja s biciklom u prirodi.

**1.PRIPREMNI DIO                                                                                                                      8 minuta**

Odgajateljica će putem videa pokazati osnovne vježbe zagrijavanja za biciklizam.

1. otkloni glavom lijevo-desno

2. rotacija ruku u odručenju prema naprijed i prema natrag

3. rotacija zglobova šake prema unutra i van

4. kruženje trupom u obje strane

5. čučnjevi

6. visoki skip

7. podizanje na prste

**2. GLAVNI DIO                                                                                                                35 minuta**

Trening će se provoditi 3xtj na istoj razini opterećenja, prihvatljiv za sve učenike.

Nakon pripremnog dijela i vježbi zagrijavanja učenici su spremni za vožnju.

Trening će se provoditi na ovaj način:

Sobni bicikl:

Vozite 5 minuta niskim intenzitetom, tako da je broj okretaja u minuti velik, a brzina mala. Zatim prijeđite na razinu koja je 6 stupnjeva niža od maksimuma trenažera i svakih 5 minute povećavajte opterećenje za 1 stupanj. Cilj je povećavati opterećenje, slobodni ste sami dozirati, idealno bi bilo takvim načinom vježbanja provesti minimalno 30 minuta. Nakon svakog povećavanja opterećenja napravite minutu odmora. Nakon toga vratite se na tempo zagrijavanja i odradite 5 minuta opuštanja.

Vožnja u prirodi :

Važno je voditi računa o dehidraciji i alergijama.

Nakon zagrijavanja, idealno bi bilo pronaći cestu ili put koji se nalazi u šumi, vozite kontinuirano u istoj brzini 15 min. (ovisno o terenu prilagodite, važno je opterećenje koje ćete povećavati u kontinuitetu 30 min). Nakon vožnje se odmoriti i laganijim tempom nastaviti vozit se u prirodi.

Učenici će:

1.Samostalno pronalaziti puteve kojim će se voziti i mjeriti kilometre koje su vozili.

2.Oprati bicikl, podmazati lanac i provjeriti kočnice.

3.Zamoliti starije ukućane da ih nauče zamijeniti gumu.

4.Naučiti 3 načina mjerenja pulsa.

5.Proučiti osnove biciklizma.

**3.  ZAVRŠNI DIO                                                                                                 7 minuta**

Vježbe istezanja. Učenici  će kontaktirati odgajateljicu video pozivom sa vožnje, poslati slike iz prirode. Ukoliko treba pomoć s biciklom učenici će putem video poziva zvati odgajateljicu.

LITERATURA:

<https://www.rog-joma.hr/hr/blog/sobni-bicikl/>

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

<http://www.menshealth.hr/fitness/biciklisticki-strucnjak-pripremio-je-trening-za-topljenje-sala/>

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