UD. DORA PEJAČEVIĆ,ZAGREB

PRIPREMA ZA PEDAGOŠKU RADIONICU

NAZIV RADIONICE: FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI SPORTAŠA

Tema: anaerobni trening

Voditeljica: Iva Lojber mag.cin

Odgojno – obrazovno područje: čuvanje i unapređivanje zdravlja

Vrijeme trajanja: 60 minuta

CILJ: učenje funkcionalnih sposobnosti

SPECIFIČNI CILJEVI :

- pomoći pri odabiru odgovarajućeg treninga

- izgrađivati kvalitetne temelje za daljnje treniranje

- promicati znanje o sportu

ISHODI:

- prikupiti osnovna saznanja o transportnom organskom sustavu

- spoznati razlike između fosfagenog i glikolitičkog treninga

- razviti spoznaje o svom tijelu i mogućnostima

- prepoznavati blagodati anaerobnog treninga

METODE RADA

razgovor, objašnjavanje, demonstracija, vježbanje.

SREDSTVA I MATERIJALI ZA RAD: atletski stadion, metar.

TIJEK RADA U RADIONICI:

UVOD 10 minuta

Razgovor o optimalnim sposobnostima funkcionalnog treninga i transportnoj funkciji organizma. Odgajateljica će objasniti učenicima anaerobne načine treniranja.

1.PRIPREMNI DIO 9 minuta

Opće pripremne vježbe:

1. Pokreti glavom gore-dolje, lijevo-desno 10X

2. Rotacije ruku pogrčenih laktova unazad 10x

3. Rotacija ruku pogrčenih laktova unaprijed 10X

4. Niski skip

5. Visoki skip

6. Izbacivanje potkoljenica

7. Zabacivanje potkoljenica

8. Čučnjevi 12X

2. GLAVNI DIO 35 minuta

Odgajateljica će demonstrirati i objasniti (anaerobni standardni trening) učenicama ,koji se sastoji od:

Trčanja na 100m. koje će se ponavljati 4 puta u tri serije

 Vrijeme odmora će biti od 1 do 2 min.

 Vježbovni zadatak će se izvoditi s 80% snage.

Vrijeme odmora, pauze odvijat će se aktivno. (hodanje i duboko disanje).

Odgajateljica će demonstrirati i objasniti (anaerobni varijabilni trening) učenicima, koji se sastoji od:

Trčanja na 50,100 i 150m uz 4,3,2 ponavljanja.

 Vrijeme odmora od 1-3 min. kod promjene dionice.

Vježbovni zadatak će se izvoditi s 90, 85 i 80% snage.

3. ZAVRŠNI DIO 6 minute

Vježbe istezanja i disanja.

LITERATURA:

https://www.superknjizara.hr/?page=knjiga&id\_knjiga=100046646

https://www.fitness.com.hr/vjezbe/programi-treninga/Razlike-treninga.aspx

http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-za-pacijente/bolesti-pluca-i-disnih-putova/biologija-pluca-i-disnih-putova