UD. DORA PEJAČEVIĆ,ZAGREB

PRIPREMA ZA PEDAGOŠKU RADIONICU

NAZIV RADIONICE: Tabata

Tema: intervalni trening

Voditeljica: Iva Lojber mag.cin

Odgojno –obrazovno područje: čuvanje i unapređivanje zdravlja

Vrijeme trajanja: 45 minuta

CILJ: poticati različite pristupe vježbanju

SPECIFIČNI CILJEVI :

- izgrađivati pozitivan stav prema novim oblicima vježbanja

- poticati visoke razine aktivacije motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod učenica

- poticati aktivnosti u obliku sporta i rekreacije

ISHODI:

- upoznati se s različitim načinima treniranja

- informirati se o serijsko-izmjeničnom opterećenju različitih dijelova lokomotornog aparata

- prepoznati koristi intervalnog treninga

- organizirati svoje slobodno vrijeme

METODE RADA

razgovor, objašnjavanje, demonstracija, vježbanje.

SREDSTVA I MATERIJALI ZA RAD: prostirke.

TIJEK RADA U RADIONICI:

UVOD 5 minuta

Razgovor o način provođenja cjelokupnog treninga, vremenskom periodu provedbe istog . Značajkama i načinima intervalnog treninga.

1.PRIPREMNI DIO 9 minuta

Opće pripremne vježbe:

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

2. Rotacije ruku u odručenju unazad 10x

3. Rotacija ruku u odručenju unaprijed 10X

4. Pretklon i zaklon trupa 10x

5. Izbacivanje potkoljenica 10x

6. Poskoci lijevo desno 10x

7. Dinamički zaklon (leđnjaci) 10X

2. GLAVNI DIO 28 minuta

Sklekovi 4 min.

Čučnjevi 4 min.

Burpe (marinci) 4 min.

Iskorak 4 min.

Vježbanje započinje sa sklekovima. Napravite ih što više u 20 sekundi uz visoki intenzitet. Odmorite 10 sekundi, a zatim se vratite na 20 sekundi. Ponovite sve 8 puta, a zatim odmorite jednu minutu. Ponovite sve navedeno sa svakom od vježbi.

Tabata trening je odličan ako nemate previše vremena za vježbanje ili želite poboljšati svoju izdržljivost i brzinu. Zaključno, treniranje s intervalima visokog intenziteta ima veći utjecaj na aerobne i anaerobne sustave.

UČENICI ĆE:

1. spoznati osnove intervalnog treninga.

2. informirati se o razlikama između anaerobnog i aerobnog načina treniranja.

3. Planirati i osmisliti 4 motorička zadatka i samostalno izvesti TABATU.

4. Pratiti promjene koje se događaju tijekom vježbanja.

3. ZAVRŠNI DIO 4 minute

Vježbe istezanja i disanja.

LITERATURA:

https://www.hrks.hr/skole/12\_ljetna\_skola/3-Milanovic.pdf

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

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

2007.

 https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz\_VY