

SADRŽAJ

UVOD.....	3
SAT TZK.....	4
UVODNI DIO SATA.....	4
Pripremni dio sata	
GLAVNI DIO SATA.....	5
Navesti A I B vidjeti iz knjige- obratiti pažnju izmjeniti	
ZAVRŠNI DIO SATA.....	6
Navesti vrijeme koliko traje taj sat.	
OPTEREĆENJE NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	7
FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE.....	8
PSIHOLOŠKO OPTEREĆENJE.....	11
ZAKLJUČAK.....	12 – DOVESTI U RED
LITERATURA.....	13

UVOD

U ovom seminarskom radu obrađena je tematika sata tjelesnog i zdravstvenog odgoja te skladna opterećenja koja idu sa istim. Obrađeno je fizičko kao i psihološko opterećenje na polaznike istog. Slika 1. Prikazuje djecu na satu tjelesnog odgoja, radeći jednu od fizioloških vježbi.

Slika 1. Djeca na satu tjelesnog odgoja

Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svoga značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja učenika jedinstveno je po mogućnostima i posebnostima. Malo koja aktivnost djeteta ima takvu biotičku uvjetovanost kao tjelesno vježbanje, koje u školstvu osmišljava jedino nastava tjelesne i zdravstvene kulture. Da bi tjelesno vježbanje imalo efekta na organizam učenika, na njega moraju djelovati određena opterećenja. Opterećenja na satu tjelesne i zdravstvene kulture možemo promatrati s različitih aspekata, a načelno se može govoriti o fiziološkom i psihološkom opterećenju. Kroz ovaj rad nastojim da objasnim pojam same strukture sata tjelesnog i zdravstvenog odgoja, opterećenja, prikazati faktore koji utiču na opterećenje, ali i postupak određivanja tog opterećenja.

DIJELOVI SATA – sat tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

U svakodnevnoj pedagoškoj praksi sat tjelesnog odgoja najčešće predviđa četiri faze koje označavaju tzv. Vremensku strukturu sata, sa odgovarajućim sadržajima, kineziološke aktivnosti uz optimalnu, svrsishodnu i efikasnu stručnu organiziranost samog sata. Takva klasična struktura nastavnog sata sadrži: uvodni dio sata, glavni dio sata i završni dio sata.

Uvodni dio sata

Uvodni dio sata ima zadatak da zagrije organizam, angažuje pri tome sve dijelove tijela. U ovome dijelu treba podstaći rad unutrašnjih organa, povećati pokretljivost zglobova i mišića, stvoriti prijatno raspoloženje i interesovanje za dalji rad i zbivanja. Djeca treba da rade u pokretu i sva odjednom, a kretanje treba da bude što življe. Uvođenje učenika u kretnu aktivnost vrši se primjenom različitih sadržaja (prirodni oblici kretanja, elementarne igre). Pod elementarnim igrama podrazumjevaju se jednostavne igre koje u jednostavnim oblicima primjenjujemo na razne načine u različitim uvjetima, sa ili bez pomagala. One su sadržajem i pravilima igre jednostavne, lako primjenjive, i prikladne za različite otvorene i zatvorene prostore. U njima su prisutni osnovni, prirodni oblici kretanja u jednostavnim i složenim situacijama. Mnoge elementarne igre omogućavaju pun razvoj pažnje, pamćenje, mašte i mišljenja, a time jačaju i voljne kvalitete djeteta. U igri naša djeca privikavaju se na pobjede ali i na poraze. Elementarne igre se najčešće primjenjuju u uvodnom i završnom dijelu sata.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com