

OŠ Antuna Mihanovića Klanjec  
Lijepe naše 41  
Klanjec

**GLOBALNI, OPERATIVNI I IZVEDBENI PLAN I  
PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE  
ZA 7. RAZRED  
(ŠK. GODINA 2012./2013.)**

**Matija Makek, prof.**

**Rujan, 2012. godine**

## Sadržaj

	<b>str.</b>
1. Materijalni uvjeti rada	<b>3</b>
2. Rezultati inicijalnog provjeravanja i analiza stanja	<b>4</b>
3. Ciljevi plana i programa	<b>6</b>
4. Popis sati na kojima će se provoditi provjeravanja	<b>7</b>
5. Globalni plan i program	<b>8</b>
6. Operativni plan i program	<b>9</b>
7. Izvedbeni plan i program	<b>16</b>
8. Literatura	<b>17</b>

## **1. MATERIJALNI UVIJETI RADA**

<b>1. PROSTORI</b>		<b>3. REKVIZITI</b>	
sportska dvorana (28 x 14 m)	1	nogometna lopta	8
vanjsko igralište (asfalt, 28 x 14 m)	1	rukometna lopta	14
spremište za rekvizite (6 m²)	1	košarkaška lopta	9
		odbojkaška lopta	9
<b>2. SPRAVE</b>		medicinka (1 kg)	6
niska greda	1	medicinka (2 kg)	2
visoka greda	1	medicinka (3 kg)	4
kozlič	2	medicinka (4 kg)	2
dvovisinske ruče (sa strunajčom)	1	vijača	25
paralelne ruče (sa strunajčom)	2	kugla (2 kg)	1
karike	1 par	kugla (3 kg)	3
konop za penanje	3	loptica (200 g)	10
motka za penjanje	3	lopta za psihomotoriku	10
mornarske ljestve	3		
tanka strunjača	9		
debela strunjača	2		
švedska klupa	1		
švedski sanduk	1		
švedski sandučić	2		
švedske ljestve	12	<b>4. POMOĆNA TEHNIČKA OPREMA</b>	
odskočna daska (obična)	1	digitalna vaga OMRON BF 500	1
odskočna daska (s oprugama)	1	štoperica	1
rukometni gol (3 x 2 m)	2	centimetarska vrpca	1
koš	6	metar- aluminijski 20 m	1
stalak za skok u vis (konop i letvica)	1 komp	posuda za nagnezj	1
okvir za penjanje	1	kolica za lopte	1
mini trampolin	1	označivač prostora	50
odbojkaška mreža sa stupovima	1	markeri (3 boje)	30
grbača	1	čunj (40 cm)	10
atletska prepona	6	stalak (sa postoljem)	10
		daska za taping	1
		mjerač pretklona	1
		traka za skok u dalj	1

## **2. REZULTATI INICIJALNOG PROVJERAVANJA I ANALIZA STANJA**

Svi učenici su podvrgnuti mjerenju standardnom baterijom od 10 testova tijekom prva tri školska sata kako bi se dobio uvid u njihov kinantropološki status na početku školske godine. Rezultati inicijalnog mjerenja služiti će kao smjernica u izradi globalnog, operativnog i izvedbenog plana i programa.

### **TESTOVI ZA PROCJENU INICIJALNOG STANJA**

#### **➤ 3 testa antropometrijskih karakteristika**

ATV - visina tijela (longitudinalna dimenzionalnost)

ATT - težina tijela (tjelesna masa)

PMT - potkožno masno tkivo (OMRON BF 500)

#### **➤ 6 testova motoričkih sposobnosti**

MTR - taping rukom (frekvencija pokreta)

MSD - skok u dalj iz mjesta (eksplozivna snaga)

MPR - pretklon u stoju sunožnom (fleksibilnost)

MPN - poligon natraške (koordinacija)

MPT - podizanje trupa (repetitivna snaga)

MIV - izdržaj u visu zgibom (statička snaga)

#### **➤ 1 test funkcionalnih sposobnosti**

F6' - trčanje 6 minuta (aerobna izdržljivost)

## Rezultati inicijalnog provjeravanja

Učenik	ATV	ATT	PMT	MTR	MSD	MPN	MPT	MPS	MIV	F6'
NIKOLA FILKO	170	85,3	36,3	26	122	25,1	21	41	0	575
IVAN GAŠPAR	165	54,3	9,8	35	200	8,7	42	47	24	1125
HRVOJE HARAPIN	178,5	84,4	25,3	33	198	13,1	32	32	16	1000
NIKOLA JESIH	155,5	45,4	8,2	33	165	10,8	23	37	16	1005
JURICA JURINČIĆ	165	67,5	25,1	32	173	14,3	32	33	13	1045
IVAN NOVAK	168	83,7	29	31	166	17,8	40	48	9	1090
BRUNO POLOVIĆ	162	53	13,1	33	198	11,1	35	48	38	1015
LUKA SEVER	151,5	39,4	5	38	190	8,21	43	43	45	1145
<b>prosjeak</b>	<b>164,44</b>	<b>64,13</b>	<b>18,98</b>	<b>32,63</b>	<b>176,50</b>	<b>13,64</b>	<b>33,50</b>	<b>41,13</b>	<b>20,13</b>	<b>1000,00</b>
<b>prosjeak RH</b>				<b>28</b>	<b>192</b>	<b>15,5</b>	<b>35</b>		<b>45</b>	<b>1200</b>
INES BIŠČAN	154	31,9	5	33	200	8,8	43	46	91	1280
ANAMARIJA BRLEK	153,5	40	17	32	163	14,6	47	44	30	1135
PETRA HARAPIN	168	77,6	42,5	34	160	14,9	31	41	12	965
NIVES KNEŽIĆ	169	53,4	18,6	40	174	11,1	47	53	47	1310
DARIJA KOLEŠ	154	48,3	26,8	27	162	11,8	39	41	15	990
JOSIPA LIVAKOVIĆ	155	36,3	11	35	190	8,8	46	51	98	1350
ANA LOVREČKI	163	55,8	29	35	147	13,2	39	45	39	985
SARA PLEŠKO	166	61,6	31,6	38	162	11,3	42	52	60	970
PATRICIJA POGAČIĆ	161,5	45,5	19,9	28	155	15,3	39	51	26	965
KAROLINA POSLEK	159	46,2	22,3	39	167	13,2	32	50	38	1010
MARTA SINKOVIĆ	170,5	63,7	30,4	36	180	12,2	35	55	34	
IVANA ŠOŠTAR	160	50,8	24,7	36	177	11,2	37	63	22	1070
PETRA ZEBOLC	161,5	50,6	27,2	28	136	16,19	29	36	7	990
<b>prosjeak</b>	<b>161,15</b>	<b>50,90</b>	<b>23,54</b>	<b>33,92</b>	<b>167,15</b>	<b>12,51</b>	<b>38,92</b>	<b>48,31</b>	<b>39,92</b>	<b>1085,00</b>
<b>prosjeak RH</b>				<b>28</b>	<b>169</b>	<b>17,5</b>	<b>31</b>		<b>31</b>	<b>1080</b>

\* Učenici su poredani abecednim redom, prvo dječaci, a zatim djevojčice

\*\* prosjeak RH u testu pretklon stojeći nije poznat

Analizom rezultata inicijalnog provjeravanja utvrđeno je sljedeće:

- ✚ polovica učenika ima skladan odnos tjelesne visine i mase, dok se kod druge polovice javlja nesrazmjer u odnosu tjelesne visine i mase; većina učenika ima skladan odnos tjelesne visine i mase na što upućuju rezultati mjerenja potkožnog masnog tkiva;
- ✚ rezultati postignuti na mjerenjima motoričkih sposobnosti pokazuju da su učenici postigli iznadprosječne rezultate u testovima za procjenu brzine jednostavnih pokreta i koordinacije, prosječne rezultate u testu za procjenu repetitivne snage trupa, dok su u testovima za procjenu eksplozivne snage nogu i statičke snage ruku i ramenog pojasa rezultati ispodprosječni; učenice su postigle iznadprosječne rezultate u svim testovima osim u testu eksplozivne snage nogu gdje rezultati odgovaraju prosjeku;
- ✚ funkcionalne sposobnosti svih učenika su ispodprosječne u odnosu na prosjeak RH; funkcionalne sposobnosti učenika su uglavnom ispodprosječne (izuzetak su 4 učenice).

### **3. CILJ PLANA I PROGRAMA**

Cilj plana i programa za učenike 7. razreda OŠ Antuna Mihanovića Klanjec je:

- podizanje razine motoričkih sposobnosti (posebno eksplozivne snage nogu i statičke snage ruku i ramenog pojasa),
- razvoj funkcionalnih sposobnosti,
- održavanje skladnog odnosa tjelesne visine i mase, te redukcija potkožnog masnog tkiva;
- usvajanje i usavršavanje elemenata momčadskih sportova u svrhu kvalitetnog i sadržajnog provođenja slobodnog vremena,
- uspostavljanje pravilnog odnosa između slobode i odgovornosti, izražavanja samopoštovanja i poštovanja prema drugima, te poticanje lijepog i doličnog ponašanja na satu i u školi

Cilj plana i programa za učenice 7. razreda OŠ Antuna Mihanovića Klanjec je:

- podizanje razine motoričkih sposobnosti na viši nivo (posebno eksplozivne snage nogu),
- razvoj funkcionalnih sposobnosti,
- usvajanje ispravnih i kvalitetnih načina reguliranja tjelesne težine,
- usvajanje i usavršavanje vježbi u svrhu razvoja ženske osobnosti i kvalitetnog provođenja slobodnog vremena, uspostavljanje pravilnog odnosa između slobode i odgovornosti, te izražavanja samopoštovanja i poštovanja prema drugima, te poticanje lijepog i doličnog ponašanja na satu i u školi

#### **4. POPIS SATI NA KOJIMA ĆE SE PROVODITI PROVJERAVANJE**

Vrsta provjeravanja	Redni broj sata
Inicijalno provjeravanje kinantropoloških obilježja	2., 3., 4.
Tranzitivno provjeravanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	28., 29.
Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja	65., 66., 67.
Provjeravanje motoričkih znanja	13., 21., 23., 26., 44., 51./52., 55., 63.
Provjeravanje motoričkih dostignuća	19., 27., 57., 64.

## **5. GLOBALNI PLAN I PROGRAM**

Tjedni broj sati  $2 \times 1 = 2$

Godišnji broj sati  $35 \text{ tjedana} \times 2 \text{ sata} = 70 \text{ sati}$

Ukupni broj nastavnih cjelina : 7

Ukupni broj nastavnih tema: 20

Razvoj aerobnog kapaciteta: 20

Ukupni broj frekvencija: 254

<i>I TRČANJA</i>	br.pon.
1. Štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo	9
2. „Leteće“ trčanje na 20 m	11
<i>II SKAKANJA</i>	
3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta	13
<i>III BACANJA</i>	
4. Bacanje male medicine do 3 kg bočnom tehnikom	13
<i>IV KOLUTANJA</i>	
5. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača uz pomoć odraznog pomagala	13
<i>V VIŠENJA I UPIRANJA</i>	
6. Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke	14
7. Njih na preči/pritki (m) / Naskok na gredu visine 80- 120 cm s premahom odnožnim i okretom za 90°, usprav kroz čučanj (ž)	11
8. Različite varijante premeta strance (m) / Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž)	12
<i>VI PLESNE STRUKTURE</i>	
9. Engleski valcer	10
10. Disco fox	8
<i>VII IGRE</i>	
11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R)	14
12. Pojedinačni skupni protunapad (R)	10
13. Obrambeni stav i kretanje u obrani (K)	11
14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte-košarkaški dvokorak (K)	15
15. Kontranapad- završna akcija (K)	7
16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O)	13
17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)	15
18. Mini odbojka 4:4 (O)	10
19. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N) (m) / „Mačji“ skok na niskoj gredi (ž)	12
20. Oduzimanje lopte presijecanjem (N) (m) / Okreti (ž)	9



## 5. OPERATIVNI PLAN I PROGRAM

br.sata	nastavna jedinica
1.	Uvodni sat
2.	Inicijalno provjeravanje kinantropoloških obilježja
3.	Inicijalno provjeravanje kinantropoloških obilježja
4.	Inicijalno provjeravanje kinantropoloških obilježja
5.	2. „Leteće“ trčanje na 20 m 4. Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom 16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O) 20. Oduzimanje lopte presijecanjem (N) (m) / Okreti (ž)
6.	2. „Leteće“ trčanje na 20 m 4. Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom 16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O) 20. Oduzimanje lopte presijecanjem (N) (m) / Okreti (ž)
7.	2. „Leteće“ trčanje na 20 m 4. Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom 16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O) 20. Oduzimanje lopte presijecanjem (N) (m) / Okreti (ž)
8.	4. Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom 20. Oduzimanje lopte presijecanjem (N) (m) / Okreti (ž) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
9.	2. „Leteće“ trčanje na 20 m 4. Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom 16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O) 19. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N) (m) / „Mačji“ skok na niskoj gredi (ž) 20. Oduzimanje lopte presijecanjem (N) (m) / Okreti (ž)
10.	4. Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom 16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
11.	2. „Leteće“ trčanje na 20 m 4. Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom 11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) 16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O) 19. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N) (m) / „Mačji“ skok na niskoj gredi (ž)
12.	4. Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom 11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
13.	2. „Leteće“ trčanje na 20 m <b>4. Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom (provjeravanje motoričkog znanja)</b> 11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) 19. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N) (m) / „Mačji“ skok na niskoj gredi (ž) 20. Oduzimanje lopte presijecanjem (N) (m) / Okreti (ž)

14.	11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) 19. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N) (m) / „Mačji“ skok na niskoj gredi (ž) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
15.	2. „Leteće“ trčanje na 20 m 5. <b>Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača uz pomoć odraznog pomagala</b> 11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) 20. Oduzimanje lopte presijecanjem (N) (m) / Okreti (ž)
16.	2. „Leteće“ trčanje na 20 m 5. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača uz pomoć odraznog pomagala 6. <b>Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke</b> 11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) 16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O) 19. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N) (m) / „Mačji“ skok na niskoj gredi (ž)
17.	11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) 19. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N) (m) / „Mačji“ skok na niskoj gredi (ž) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
18.	2. „Leteće“ trčanje na 20 m 5. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača uz pomoć odraznog pomagala 6. Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke 11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) 13. Obrambeni stav i kretanje u obrani (K) 19. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N) (m) / „Mačji“ skok na niskoj gredi (ž)
19.	2. <b>„Leteće“ trčanje na 20 m (provjeravanje motoričkog dostignuća)</b> 5. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača uz pomoć odraznog pomagala 6. Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke 11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) 13. Obrambeni stav i kretanje u obrani (K) 19. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N) (m) / „Mačji“ skok na niskoj gredi (ž)
20.	5. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača uz pomoć odraznog pomagala 6. Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke 10. <b>Disco fox</b> 16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O) 20. Oduzimanje lopte presijecanjem (N) (m) / Okreti (ž)
21.	6. Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke 11. <b>Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) (provjeravanje motoričkog znanja)</b> <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>

22.	<p>5. Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala</p> <p>6. Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke</p> <p>10. Disco fox</p> <p>11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R)</p> <p>16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O)</p> <p>17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)</p> <p>19. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N) (m) / „Mačji“ skok na niskoj gredi (ž)</p> <p>20. Oduzimanje lopte presijecanjem (N) (m) / Okreti (ž)</p>
23.	<p>6. Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke</p> <p><b>19. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N) (m) / „Mačji“ skok na niskoj gredi (ž) (provjeravanje motoričkog znanja)</b></p> <p><b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b></p>
24.	<p>5. Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala</p> <p>6. Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke</p> <p>10. Disco fox</p> <p>13. Obrambeni stav i kretanje u obrani (K)</p> <p>17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)</p>
25.	<p>5. Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala</p> <p>6. Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke</p> <p><b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b></p>
26.	<p>5. Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala</p> <p><b>6. Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke (provjeravanje motoričkog znanja)</b></p> <p>10. Disco fox</p> <p>13. Obrambeni stav i kretanje u obrani (K)</p>
27.	<p><b>6. Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke (provjeravanje motoričkog dostignuća)</b></p> <p>10. Disco fox</p> <p>16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O)</p> <p>13. Obrambeni stav i kretanje u obrani (K)</p> <p>17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)</p>
28.	<b>Tranzitivno provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti</b>
29.	<b>Tranzitivno provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti</b>
30.	<p>10. Disco fox</p> <p>12. Pojedinačni skupni protunapad (R)</p> <p>13. Obrambeni stav i kretanje u obrani (K)</p> <p>16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O)</p> <p>17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)</p>
31.	<p>4. Bacanje male medicine do 3 kg bočnom tehnikom</p> <p>7. Njih na preči/pritki (m) / Naskok na gredu visine 80- 120 cm s premahom odnožnim i okretom za 90°, usprav kroz čučanj (ž)</p> <p>17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)</p>

32.	7. Njih na preči/pritki (m) / Naskok na gredu visine 80- 120 cm s premahom odnožnim i okretom za 90°, usprav kroz čučanj (ž) 9. Engleski valcer 12. Pojedinačni skupni protunapad (R) 17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)
33.	7. Njih na preči/pritki (m) / Naskok na gredu visine 80- 120 cm s premahom odnožnim i okretom za 90°, usprav kroz čučanj (ž) 9. Engleski valcer 12. Pojedinačni skupni protunapad (R) 17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)
34.	7. Njih na preči/pritki (m) / Naskok na gredu visine 80- 120 cm s premahom odnožnim i okretom za 90°, usprav kroz čučanj (ž) 17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
35.	7. Njih na preči/pritki (m) / Naskok na gredu visine 80- 120 cm s premahom odnožnim i okretom za 90°, usprav kroz čučanj (ž) 9. Engleski valcer 12. Pojedinačni skupni protunapad (R) 17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)
36.	9. Engleski valcer 12. Pojedinačni skupni protunapad (R) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
37.	2. „Leteće“ trčanje na 20 m 7. Njih na preči/pritki (m) / Naskok na gredu visine 80- 120 cm s premahom odnožnim i okretom za 90°, usprav kroz čučanj (ž) 9. Engleski valcer 12. Pojedinačni skupni protunapad (R)
38.	4. Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom 9. Engleski valcer 16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O) 17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)
39.	8. Različite varijante premeta strance (m) / Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž) 13. Obrambeni stav i kretanje u obrani (K) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
40.	8. Različite varijante premeta strance (m) / Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž) 9. Engleski valcer 11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) 20. Oduzimanje lopte presijecanjem (N) (m) / Okreti (ž)
41.	8. Različite varijante premeta strance (m) / Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž) 9. Engleski valcer 12. Pojedinačni skupni protunapad (R) 17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)
42.	8. Različite varijante premeta strance (m) / Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž) 11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>

43.	<p>8. Različite varijante premeta strance (m) / Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž)</p> <p>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte-košarkaški dvokorak(K)</p> <p><b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b></p>
44.	<p>8. Različite varijante premeta strance (m) / Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž)</p> <p><b>9. Engleski valcer (provjeravanje motoričkog znanja)</b></p> <p>12. Pojedinačni skupni protunapad (R)</p> <p>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte</p>
45.	<p>2. „Leteće“ trčanje na 20 m</p> <p>5. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača uz pomoć odraznog pomagala</p> <p>8. Različite varijante premeta strance (m) / Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž)</p> <p>13. Obrambeni stav i kretanje u obrani (K)</p> <p>16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O)</p> <p>17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)</p> <p>19. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N) (m) / „Mačji“ skok na niskoj gredi (ž)</p>
46.	<p>4. Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom</p> <p>7. Njih na preči/pritki (m) / Naskok na gredu visine 80- 120 cm s premahom odnožnim i okretom za 90°, usprav kroz čučanj (ž)</p> <p>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte</p>
47.	<p>8. Različite varijante premeta strance (m) / Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž)</p> <p>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte-košarkaški dvokorak(K)</p> <p><b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b></p>
48.	<p>8. Različite varijante premeta strance (m) / Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž)</p> <p>10. Disco fox</p> <p>12. Pojedinačni skupni protunapad (R)</p> <p>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte-košarkaški dvokorak(K)</p> <p>18. Mini odbojka 4:4 (O)</p>
49.	<p>8. Različite varijante premeta strance (m) / Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž)</p> <p>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte-košarkaški dvokorak(K)</p> <p><b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b></p>
50.	<p>3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta</p> <p>4. Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom</p> <p>8. Različite varijante premeta strance (m) / Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž) (PMZ)</p> <p>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte</p>

51.	<p>3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta</p> <p><b>8. Različite varijante premeta strance (m) (provjeravanje motoričkog znanja) /</b></p> <p>Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž)</p> <p>12. Pojedinačni skupni protunapad (R)</p> <p>17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)</p>
52.	<p>3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta</p> <p>5. Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala</p> <p>8. Različite varijante premeta strance (m) /</p> <p><b>Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° (ž) (provjeravanje motoričkog znanja)</b></p> <p>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte</p>
53.	<p>3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta</p> <p>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte-košarkaški dvokorak(K)</p> <p><b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b></p>
54.	<p><b>1. Štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo</b></p> <p>3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta</p> <p>10. Disco fox</p> <p>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte-košarkaški dvokorak(K)</p> <p>18. Mini odbojka 4:4 (O)</p>
55.	<p>1. Štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo</p> <p>3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta</p> <p>12. Pojedinačni skupni protunapad (R)</p> <p><b>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte-košarkaški dvokorak (K) (provjeravanje motoričkog znanja)</b></p> <p>18. Mini odbojka 4:4 (O)</p>
56.	<p>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte-košarkaški dvokorak(K)</p> <p>18. Mini odbojka 4:4 (O)</p> <p><b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b></p>
57.	<p>1. Štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo</p> <p>3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta</p> <p><b>14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte-košarkaški dvokorak (K) (provjeravanje motoričkog dostignuća)</b></p> <p>18. Mini odbojka 4:4 (O)</p>
58.	<p>3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta</p> <p>18. Mini odbojka 4:4 (O)</p> <p><b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b></p>
59.	<p>3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta</p> <p>5. Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala</p> <p>7. Njih na preči/pritki (m) / Naskok na gredu visine 80- 120 cm s premahom odnožnim i okretom za 90°, usprav kroz čučanj (ž)</p> <p><b>15. Kontranapad- završna akcija (K)</b></p> <p>17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)</p>

60.	1. Štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo 4. Bacanje male medicine do 3 kg bočnom tehnikom 6. Podmetni saskok iz visa stojećega prednjeg s preče/pritke 15. Kontranapad- završna akcija (K) 18. Mini odbojka 4:4 (O)
61.	1. Štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo 3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
62.	1. Štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo 3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
63.	1. Štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo <b>3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta (provjeravanje motoričkog znanja)</b> 15. Kontranapad- završna akcija (K) 18. Mini odbojka 4:4 (O)
64.	<b>3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta (provjeravanje motoričkog dostignuća)- natjecanje u razredu</b>
65.	<b>Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja</b>
66.	<b>Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja</b>
67.	<b>Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja</b>
68.	11. Šut s pozicije krila i kružnog napadača (R) 14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte-košarkaški dvokorak(K) 15. Kontranapad- završna akcija (K) 17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)
69.	14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte-košarkaški dvokorak(K) 15. Kontranapad- završna akcija (K) 16. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O) 17. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom- „kuhanje“ (O)
70.	<b><u>ZAKLJUČIVANJE OCJENA</u></b>



## **7. IZVEDBENI PLAN I PROGRAM**

S obzirom da samo 4 učenice imaju iznadprosječno razvijene aerobne sposobnosti u odnosu na prosjek RH, odlučio sam umjesto nekoliko homogeniziranih skupina formirati samo jednu s jasnim ciljem podizanja aerobnih kapaciteta na viši nivo. Na satovima na kojima će se raditi na razvoju aerobnog kapaciteta, predviđene su samo dvije teme iz službenog plana i programa kako bi se ostavilo dovoljno vremena za provedbu zamišljenog programa.

Redni br. sata	<b>SADRŽAJI ZA RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
1. (7.)	Naizmjenično 1 minuta trčanja, 1 minuta hodanja- 4 x
2. (9.)	Poligon prepreka za razvoj aerobnog kapaciteta
3. (11.)	Naizmjenično 1 minuta trčanja, 1 minuta hodanja- 4 x
4. (13.)	Naizmjenično 2 minute trčanja, 1 minuta hodanja- 3 x
5. (16.)	Poligon prepreka za razvoj aerobnog kapaciteta
6. (20.)	Poligon prepreka za razvoj aerobnog kapaciteta
7. (22.)	Kretanje 6 minuta- učenici sami određuju tempo kretanja
8. (24.)	Naizmjenično 2 minute trčanja, 1 minuta hodanja- 2 x
9. (33.)	Naizmjenično 2 minute trčanja, 1 minuta hodanja- 2 x
10. (35.)	3 minute trčanja, 1 minuta hodanja, 3 minute trčanja,
11. (38.)	Poligon prepreka za razvoj aerobnog kapaciteta
12. (41.)	Kretanje 6 minuta- učenici sami određuju tempo kretanja
13. (42.)	3 minute trčanja, 1 minuta hodanja, 3 minute trčanja
14. (46.)	3 minute trčanja, 1 minuta hodanja, 3 minute trčanja
15. (48.)	Kretanje 6 minuta- učenici sami određuju tempo kretanja
16. (52.)	Poligon prepreka za razvoj aerobnog kapaciteta
17. (55.)	4 minute trčanja, 1 minuta hodanja, 2 minute trčanja
18. (57.)	4 minute trčanja, 1 minuta hodanja, 2 minute trčanja
19. (60.)	Poligon prepreka za razvoj aerobnog kapaciteta
20. (61.)	Kretanje 6 minuta- učenici sami određuju tempo kretanja



## **8. LITERATURA**

1. Findak, V. : Metodika tjelesne i zdravstvene kulture; Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb, 2001.
2. Findak, V., D. Metikoš, M. Mraković, B. Neljak: Primjenjena kineziologija u školstvu- NORME, Hrvatski pedagoško- književni zbor i Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 1996.
3. Findak, V.: Programiranje u tjelesno i zdravstveno odgojno obrazovnom području, Obrazovanje i rad, Zagreb, 1997, br. 5-6
4. Findak, V.: Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, školske novine, Zagreb 1997.
5. Findak, Schmidt, Šnajder, Mironović: "Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi", priručnik za nastavnike TZK, Školska knjiga, Zagreb, 1989.
6. Kondicijska priprema sportaša 2007., glavna tema: Kondicijska priprema djece i mladih, Urednici: Igor Jukić, Dragan Milanović, Sanja Šimek
7. Nastavni plan i program za osnovnu školu, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, Zagreb, 2006.