

OŠ Antuna Mihanovića  
Klanjec

**GLOBALNI, OPERATIVNI I IZVEDBENI PLAN I  
PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE  
ZA UČENIKE 8. RAZREDA  
OŠ ANTUNA MIHANOVIĆA KLANJEC**

**Rujan, 2012. godine**

**Matija Makek, prof.**

## 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**

1. PROSTORI		3. REKVIZITI	
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 m <sup>2</sup> )	1	košarkaška lopta	9
		odbojkaška lopta	9
2. SPRAVE		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	4. POMOĆNA TEHNIČKA OPREMA	
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 nagnezij	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'
NEVEN IVAN ANTOLIĆ	172	60,9	13,2	32	202	11,3	54	38	64	1100
JOSIP CIGROVSKI	164	47,2	5	31	152	11,7	50	38	51	1135
FILIP KANTURA	180	60,4	10,1	31	197	19,3	43	27	14	950
JOSIP MARTINOVIĆ	172	58,8	10,2	33	253	6,5	43	54	49	950
SILVIO NOVAK										
NIKOLA RICIJAŠ	176	67,5	18,3	33	163	15	27	25	4	940
ANTONIO SUŠEC	168,5	68,6	14,5	38	216	7,8	55	57	53	1340
DOMINIK ŠOBAN	158	43	5	36	198	8,2	43	39	47	1085
EMIL ŠTULEC	171	52,5	5	32	335	8,1	53	48	105	1415
MANUEL TRAJBAR	185	99,5	28,1	38	178	12,3	44	30	27	1080
MARKO VUGLAR	176,5	55,7	7,3	39	227	7,7	38	40	74	1390
KRISTIJAN ZEBOLC	148	37,4	5	32	173	12	49	42	83	1215
<b>prosjek</b>	<b>170,1</b>	<b>59,23</b>	<b>11,06</b>	<b>34,09</b>	<b>208,5</b>	<b>10,9</b>	<b>45,36</b>	<b>39,82</b>	<b>51,91</b>	<b>1145</b>
<b>prosjek RH</b>				<b>30</b>	<b>202</b>	<b>13,5</b>	<b>37</b>		<b>48</b>	<b>1300</b>
LUCIJA BRLEK	154	48,7	28,6	32	143	14	43	34	19	835
VALERIJA BRLEK	165	49,5	22,1	30	175	13,23	34	54	37	990
MAJA HERCIGONJA	159	56,3	30,9	38	168					940
SONJA MARIJA IVEKOVIĆ	165,5	69,1	41,6	37	122	21,5	32	42	6	850
EMILIA JELAČIĆ	148	39,5	22,5	36	122	17	41	50	45	995
DORA JURINČIĆ	159,5			35	114	17,1	37	46	23	920
MARTINA LOVREČKI	168,5	75,7	40,6	35	138	14	32	50	8	900
DORA NOVOSEL	161	48,8	23,2	34	172	11,6	29	32	46	1090
STELA PLEŠKO	163	54,2	28,2	40	182	10,48	47	42	80	1105
NIKOLINA RICIJAŠ	166,5	77,7	44,9	39	145	18,7	41	44	8	870
VALENTINA SKRBETA	165,5	56,7	24,4	32	185	12	42	54	69	1155
PAULA SMODILA	159	47,3	23,1	34	167	12,5	41	41	39	875
<b>prosjek</b>	<b>161,2</b>	<b>56,68</b>	<b>30,01</b>	<b>35,17</b>	<b>152,8</b>	<b>14,74</b>	<b>38,09</b>	<b>44,45</b>	<b>34,55</b>	<b>960,4</b>
<b>prosjek RH</b>				<b>30</b>	<b>174</b>	<b>15,5</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	<b>1140</b>

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

Analizom rezultata inicijalnog provjeravanja utvrđeno je sljedeće:

- 📊 većina učenika ima skladan odnos tjelesne visine i mase na što upućuju rezultati mjerenja potkožnog masnog tkiva
- 📊 prosječni rezultati učenika postignuti na mjerenjima motoričkih sposobnosti viši su od prosjeka RH; učenice su postigle bolje rezultate u testovima za procjenu brzine jednostavnih pokreta, koordinacije i repetitivne snage trupa, prosječne u testu za procjenu statičke snage ruku i ramenog pojasa i ispodprosječne rezultate u testu za procjenu eksplozivne snage nogu
- 📊 funkcionalne sposobnosti učenika i učenica su ispod prosjeka.

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

Cilj plana i programa za učenike 8. razreda OŠ Antuna Mihanovića Klanjec je:

- zadržavanje visoke razine motoričkih sposobnosti i razvoj funkcionalnih sposobnosti,
- održavanje skladnog odnosa tjelesne visine i mase,
- usvajanje i usavršavanje elemenata momčadskih sportova u svrhu kvalitetnog i sadržajnog provođenja slobodnog vremena,
- uspostavljanje pravilnog odnosa između slobode i odgovornosti, te izražavanja samopoštovanja i poštovanja prema drugima.

Cilj plana i programa za učenice 8. razreda OŠ Antuna Mihanovića Klanjec je:

- razvijanje i unapređivanje motoričkih, a posebno 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.

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

<b><i>Vrsta provjeravanja</i></b>	<b><i>Redni broj sata</i></b>
Inicijalno provjeravanje kinantropoloških obilježja	2., 3., 4.
Tranzitivno provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	26., 27.
Tranzitivno provjeravanje motoričkih znanja	14., 19., 25., 33./34., 40., 47., 56., 62.
Tranzitivno provjeravanje motoričkih dostignuća	21., 23., 58., 63.
Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja	65., 66., 67.

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

<i>I HODANJA I TRČANJA</i>	
1. Osnove brzog hodanja	9
<b>2. Kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge</b>	9
<i>II SKAKANJA</i>	
<b>3. Skok uvis leđnom tehnikom flop</b>	14
4. Polusalto na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala (m) / Okreti za 180° na tlu/gredi (ž)	10
<i>III BACANJA</i>	
5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien	14
<i>IV VIŠENJA I UPIRANJA</i>	
6. Ljuljanje na karikama s okretima za 180° (m) / Vježbe na gredi, preporuka visine 80 cm (ž)	12
<i>V RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE</i>	
<b>7. Bečki valcer</b>	9
8. Latinoamerički ples po izboru	8
<i>IV BORILAČKE STRUKTURE</i>	
9. Tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek(m)/„Kozачki“ skok(ž)	9
<i>V SASTAVI</i>	
<b>10. Vježba na tlu</b>	14
<i>VI IGRE</i>	
<b>11. Finte (R)</b>	10
12. Stvaranje viška napadača zabadanjem (R)	8
<b>13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K)</b>	15
14. Igra košarka, 3:3 ili 5:5 (K)	10
15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O)	13
<b>16. Gornji servis bez rotacije (O)</b>	12
17. Udarci lopte vanjskom stranom stopala (N)	6
18. Volej i/ili poluvolej (N)	9
<b>19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) / Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž)</b>	12



## **6. OPERATIVNI PLAN I PROGRAM**

br. sata	NASTAVNA JEDINICA
1.	<b>Uvodni sat</b>
2.	<b>Inicijalno provjeravanje kinantropoloških obilježja</b>
3.	<b>Inicijalno provjeravanje kinantropoloških obilježja</b>
4.	<b>Inicijalno provjeravanje kinantropoloških obilježja</b>
5.	2. Kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge 11. Finte (R) 13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K)
6.	2. Kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge 11. Finte (R) 13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K)
7.	2. Kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge 11. Finte (R) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
8.	2. Kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge 11. Finte (R) 13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K)
9.	2. Kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge 13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
10.	11. Finte (R) 13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) 16. Gornji servis bez rotacije (O)
11.	10. Vježba na tlu 11. Finte (R) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
12.	10. Vježba na tlu 11. Finte (R) 13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) 16. Gornji servis bez rotacije (O)
13.	10. Vježba na tlu 11. Finte (R) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
14.	10. Vježba na tlu <b>11. Finte (R) (provjeravanje motoričkog znanja)</b> 13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) 16. Gornji servis bez rotacije (O)
15.	1. Osnove brzog hodanja 11. Finte (R) 13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) 16. Gornji servis bez rotacije (O)
16.	13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) 16. Gornji servis bez rotacije (O) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>

17.	1. Osnove brzog hodanja 4. Polusalto na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala (m) / Okreti za 180° na tlu/gredi (ž) 10. Vježba na tlu 13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) 16. Gornji servis bez rotacije (O)
18.	1. Osnove brzog hodanja 4. Polusalto na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala (m) / Okreti za 180° na tlu/gredi (ž) 10. Vježba na tlu 13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) 16. Gornji servis bez rotacije (O) 19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) / Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž)
19.	1. Osnove brzog hodanja 4. Polusalto na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala (m) / Okreti za 180° na tlu/gredi (ž) 10. Vježba na tlu <b>13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) (provjeravanje motoričkog znanja)</b> 16. Gornji servis bez rotacije (O) 19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) / Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž)
20.	10. Vježba na tlu 13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
21.	4. Polusalto na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala (m) / Okreti za 180° na tlu/gredi (ž) 10. Vježba na tlu <b>13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) (provjeravanje motoričkog dostignuća)</b> 16. Gornji servis bez rotacije (O) 19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) / Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž)
22.	10. Vježba na tlu 16. Gornji servis bez rotacije (O) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
23.	1. Osnove brzog hodanja 4. Polusalto na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala (m) / Okreti za 180° na tlu/gredi (ž) <b>16. Gornji servis bez rotacije (O) (provjeravanje motoričkog dostignuća)</b> 19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) / Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž)
24.	10. Vježba na tlu 16. Gornji servis bez rotacije (O) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
25.	1. Osnove brzog hodanja 4. Polusalto na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala (m) / Okreti za 180° na tlu/gredi (ž) <b>10. Vježba na tlu (provjeravanje motoričkog znanja)</b> 19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) / Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž)
26.	<b>Tranzitivno provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti</b>

27.	<b>Tranzitivno provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti</b>
28.	1. Osnove brzog hodanja 4. Polusalto na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala (m) / Okreti za 180° na tlu/gredi (ž) 10. Vježba na tlu 13. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) 19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) / Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž)
29.	1. Osnove brzog hodanja 4. Polusalto na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala (m) / Okreti za 180° na tlu/gredi (ž) 19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) / Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž)
30.	2. Kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge 7. Bečki valcer 19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) / Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž)
31.	2. Kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge 7. Bečki valcer 14. Igra košarka, 3:3 ili 5:5 (K) 19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) / Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž)
32.	7. Bečki valcer 9. Tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek (m) / „Kozački“ skok (ž) 14. Igra košarka, 3:3 ili 5:5 (K) 19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) / Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž)
33.	7. Bečki valcer 9. Tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek (m) / „Kozački“ skok (ž) <b>19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) (provjeravanje motoričkog znanja) / Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž)</b>
34.	7. Bečki valcer 9. Tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek (m) / „Kozački“ skok (ž) 19. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N) (m) / <b>Pirueta u desnu i lijevu stranu (ž) (provjeravanje motoričkog znanja)</b>
35.	4. Polusalto na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala (m) / Okreti za 180° na tlu/gredi (ž) 9. Tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek (m) / „Kozački“ skok (ž) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
36.	7. Bečki valcer 9. Tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek (m) / „Kozački“ skok (ž) 15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O)
37.	7. Bečki valcer 9. Tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek (m) / „Kozački“ skok (ž) 15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O) 18. Volej i/ili poluvolej (N)
38.	15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O) 18. Volej i/ili poluvolej (N) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>

39.	7. Bečki valcer 9. Tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek (m) / „Kožački“ skok (ž) 15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O) 18. Volej i/ili poluvolej (N)
40.	<b>7. Bečki valcer (provjeravanje motoričkog znanja)</b> 9. Tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek (m) / „Kožački“ skok (ž) 15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O) 18. Volej i/ili poluvolej (N)
41.	4. Polusalto na povišenje od mekih strunjača uz pomoć odraznog pomagala (m) / Okreti za 180° na tlu/gredi (ž) 9. Tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek (m) / „Kožački“ skok (ž) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
42.	15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O) 18. Volej i/ili poluvolej (N) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
43.	2. Kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge 14. Igra košarka, 3:3 ili 5:5 (K) 15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O) 18. Volej i/ili poluvolej (N)
44.	1. Osnove brzog hodanja <b>3. Skok uvis leđnom tehnikom flop</b> 15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O)
45.	3. Skok uvis leđnom tehnikom flop 15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O) 18. Volej i/ili poluvolej (N)
46.	3. Skok uvis leđnom tehnikom flop 15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
47.	3. Skok uvis leđnom tehnikom flop <b>15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O) (provjeravanje motoričkog znanja)</b> 18. Volej i/ili poluvolej (N)
48.	3. Skok uvis leđnom tehnikom flop 15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
49.	3. Skok uvis leđnom tehnikom flop <b>5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien</b> 10. Vježba na tlu
50.	3. Skok uvis leđnom tehnikom flop 5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien <b>8. Latinoamerički ples po izboru</b> 14. Igra košarka, 3:3 ili 5:5 (K)
51.	3. Skok uvis leđnom tehnikom flop 5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien <b>6. Ljuljanje na karikama s okretima za 180° (m) / Vježbe na gredi, preporuka visine 80 cm (ž)</b> 8. Latinoamerički ples po izboru 14. Igra košarka, 3:3 ili 5:5 (K)

52.	2. Kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge 6. Ljuljanje na karikama s okretima za 180° (m) / Vježbe na gredi, preporuka visine 80 cm (ž) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
53.	3. Skok uvis leđnom tehnikom flop 5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien 6. Ljuljanje na karikama s okretima za 180° (m) / Vježbe na gredi, preporuka visine 80 cm (ž) 8. Latinoamerički ples po izboru
54.	3. Skok uvis leđnom tehnikom flop 5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien 6. Ljuljanje na karikama s okretima za 180° (m) / Vježbe na gredi, preporuka visine 80 cm (ž) 8. Latinoamerički ples po izboru <b>17. Udarci lopte vanjskom stranom stopala (N)</b>
55.	5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien 6. Ljuljanje na karikama s okretima za 180° (m) / Vježbe na gredi, preporuka visine 80 cm (ž) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
56.	<b>3. Skok uvis leđnom tehnikom flop (provjeravanje motoričkog znanja)</b> 5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien 6. Ljuljanje na karikama s okretima za 180° (m) / Vježbe na gredi, preporuka visine 80 cm (ž) 8. Latinoamerički ples po izboru 17. Udarci lopte vanjskom stranom stopala (N)
57.	3. Skok uvis leđnom tehnikom flop <b>12. Stvaranje viška napadača zabadanjem (R)</b> <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
58.	<b>3. Skok uvis leđnom tehnikom flop (provjeravanje motoričkog dostignuća)- natjecanje u razredu</b>
59.	3. Skok uvis leđnom tehnikom flop (PMZ) 5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien 6. Ljuljanje na karikama s okretima za 180° (m) / Vježbe na gredi, preporuka visine 80 cm (ž) 8. Latinoamerički ples po izboru 12. Stvaranje viška napadača zabadanjem (R) 14. Igra košarka, 3:3 ili 5:5 (K)
60.	5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien 6. Ljuljanje na karikama s okretima za 180° (m) / Vježbe na gredi, preporuka visine 80 cm (ž) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
61.	5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien 14. Igra košarka, 3:3 ili 5:5 (K) <b>RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA</b>
62.	<b>5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien (provjeravanje motoričkog znanja)</b> 6. Ljuljanje na karikama s okretima za 180° (m) / Vježbe na gredi, preporuka visine 80 cm (ž) 8. Latinoamerički ples po izboru 12. Stvaranje viška napadača zabadanjem (R) 17. Udarci lopte vanjskom stranom stopala (N)
63.	<b>5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien (provjeravanje motoričkog dostignuća)</b> 6. Ljuljanje na karikama s okretima za 180° (m) / Vježbe na gredi, preporuka visine 80 cm (ž) 12. Stvaranje viška napadača zabadanjem (R) 17. Udarci lopte vanjskom stranom stopala (N)

64.	5. Bacanje loptice tehnikom O'Brien 12. Stvaranje viška napadača zabadanjem (R) 14. Igra košarka, 3:3 ili 5:5 (K)
65.	<b>Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja</b>
66.	<b>Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja</b>
67.	<b>Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja</b>
68.	12. Stvaranje viška napadača zabadanjem (R) 14. Igra košarka, 3:3 ili 5:5 (K) 17. Udarci lopte vanjskom stranom stopala (N)
69.	12. Stvaranje viška napadača zabadanjem (R) 14. Igra košarka, 3:3 ili 5:5 (K) 15. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O) 18. Volej i/ili poluvolej (N)
70.	<b>ZAKLJUČIVANJE OCJENA</b>

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

S obzirom da samo troje učenika (2 učenika i 1 učenica) 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 minute 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.