

OŠ Antuna Mihanovića Klanjec
Lijepe naše 41
Klanjec

**GLOBALNI, OPERATIVNI I IZVEDBENI PLAN I
PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE
ZA 6. RAZRED
(ŠK. GODINA 2012./2013.)**

Matija Makek, prof.

Rujan, 2012. godine

Sadržaj

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

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 ²)	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'
SILVIO BALIJA	164	87,1	39,1	31	122	22,9	39	51	0	760
IVAN BRLEK	162,5	52,4	6,8	28	182	9,8	52	49	44	1235
IVAN GAŠPAR	150	41,8	8	32	170	14,8	35	50	30	1055
IVAN HARAPIN	152	35,8	5	28	185	11,8	29	46	40	1225
KRISTIJAN HERCIGONJA	156	45	6,3	33	197	9,9	37	40	15	1115
VALENT JOSIP IVEKOVIĆ	144	41,5	12,2	33	155	15,9	31	38	15	1030
MATKO KRAMAR	157,5	44	5	28	180	12,1	46	35	64	1115
ANTUN LEŠ	152,5	53,9	21,7	28	171	14,4	37	34	9	1060
LUKA LIVAKOVIĆ	150,00	41,80	7,90	35	190	11,10	50	34	58,00	1375
DOMAGOJ LOVREČKI	148	39,1	5	30	166	14,39	29	48	26	860
PATRIK MEDIJA	160	67,8	26,6	27	168	13,73	37	32	8	980
VEDRAN SMODILA	146	47,6	18,6	29	138	16,85	39	43	28	985
DENIS STANKOVIĆ	150	65,8	30,7	29	134	17,82	37	38	7	920
MARKO VUK	146,5	33,7	5	28	190	10,6	48	41	120	1340
prosjeak	152,8	49,81	14,14	29,93	167,7	14,01	39	41,36	33,14	1075,4
prosjeak RH				26	182	17,5	33		42	1200
STELA BARTOLOVIĆ	168	47,4	13,4	36	179	12,4	45	44	20	930
LUCIJA FIRŠT	166	59,6	30,4	32	170	16,3	43	46	13	900
VIKTORIJA HARAPIN	145,5	42,8	25,4	29	147	15,8	29	39	10	970
PETRA KRIŽANČIĆ	152	38,2	17,4	30	154	13,6	31	27	37	1060
EMA LOVREK	162	77,1	44,3	30	150	15,3	30	46	1	855
MAGDALENA MAJCEN	154	36,9	9,7	29	167	14,2	34	39	40	845
KAROLINA RICIJAŠ	164	51,3	25,3	36	150	13,7	33	52	19	885
ANA SELEŠ	159,50	50,30	22,30	29	195	14,00	32	58	64	1015
INES VLAHOVIĆ	145,5	34,6	15,6	30	162	12,3	42	49	61	1195
prosjeak	157,4	48,69	22,64	31,22	163,8	14,18	35,44	44,44	29,44	961,67
prosjeak RH				26	164	19,5	29		29	1070

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

** prosjek RK u testu pretklon stojeći nije poznat

Analizom rezultata inicijalnog provjeravanja utvrđeno je sljedeće:

- ✚ većina učenika ima skladan odnos tjelesne visine i mase na što upućuju rezultati mjerenja potkožnog masnog tkiva
- ✚ rezultati postignuti na mjeranjima motoričkih sposobnosti pokazuju da su i učenici i učenice u testovima za procjenu brzine jednostavnih pokreta, koordinacije i repetitivne snage trupa iznadprosječni; eksplozivna snaga nogu i statička snaga ruku i ramenog pojasa su kod učenika u prosjeku, dok su kod dječaka postignuti rezultati ispodprosječni u odnosu na prosjek RH
- ✚ funkcionalne sposobnosti i učenika i učenica su ispodprosječne u odnosu na prosjek RH

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,
- 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:

- daljnji razvoj motoričkih sposobnosti i njihovo podizanje na višu razinu,
- 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	1., 2., 3., 4.
Tranzitivno provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	27., 28.
Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja	65., 66., 67.
Provjeravanje motoričkih znanja	15., 20., 24., 35., 44., 48., 59., 64.
Provjeravanje motoričkih dostignuća	22., 26., 52., 63.

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>	
1. Trčanje različitim tempom do 6 minuta	
2. Preponsko trčanje	
<i>II SKAKANJA</i>	
3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom	
4. Osnovni skokovi s mini trampolina- pruženi, zgrčeni, raznožni	
<i>III BACANJA</i>	
5. Bacanje male medicine do 2 kg bočnom tehnikom	
<i>IV KOLUTANJA</i>	
6. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača	
<i>V VIŠENJA, UPIRANJA I PENJANJA</i>	
7. Penjanje po konopu do 5m	
8. Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju	
9. Njih u upor na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno (m) / Naskok u upor čučajući na gredi, saskok pruženo (ž)	
<i>VI PRESKAKANJA</i>	
10. Zgrčka	
<i>VII RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE</i>	
11. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja	
12. Osnovne vježbe aerobike za razvoj repetitivne snage	
<i>VIII BORILAČKE STRUKTURE</i>	
13. Pad natrag i u stranu	
14. Osnovni zahvati držanja u parteru (m) / „Mačji“ skok (ž)	
<i>IX IGRE</i>	
15. Skok šut (R)	
16. Blokiranje i oduzimanje lopte (R)	
17. Zonska obrana 6:0, sustav igre s jednim kružnim napadačem (R)	
18. Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na vođenu loptu (K)	
19. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (K)	
20. Suradnja dva igrača u obrani i napadu (K)	
21. Prijem servisa podlaktično (O)	
22. Mini odbojka 3:3 (O)	
23. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (N)	
24. Driblinzi i fintiranja (N)	
25. Udarac glavom iz kretanja bez skoka (m) / Klimom premah zgrčno i raznožno na dvovisinskim ručama (ž)	

6. 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.	4. Osnovni skokovi s mini trampolina- pruženi, zgrčeni, raznožni 13. Pad natrag i u stranu 16. Blokiranje i oduzimanje lopte (R) 18. Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na vođenu loptu
6.	1. Trčanje različitim tempom do 6 minuta 4. Osnovni skokovi s mini trampolina- pruženi, zgrčeni, raznožni 13. Pad natrag i u stranu 18. Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na vođenu loptu
7.	7. Penjanje po konopu do 5m 13. Pad natrag i u stranu 16. Blokiranje i oduzimanje lopte (R) 18. Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na vođenu loptu
8.	4. Osnovni skokovi s mini trampolina- pruženi, zgrčeni, raznožni 18. Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na vođenu loptu (K) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
9.	1. Trčanje različitim tempom do 6 minuta 7. Penjanje po konopu do 5m 13. Pad natrag i u stranu 18. Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na vođenu loptu (K) 23. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (N)
10.	4. Osnovni skokovi s mini trampolina- pruženi, zgrčeni, raznožni 13. Pad natrag i u stranu RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
11.	4. Osnovni skokovi s mini trampolina- pruženi, zgrčeni, raznožni 15. Skok šut (R) 16. Blokiranje i oduzimanje lopte (R) 18. Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na vođenu loptu (K) 23. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (N)
12.	13. Pad natrag i u stranu 15. Skok šut (R) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
13.	3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom 13. Pad natrag i u stranu 15. Skok šut (R) 18. Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na vođenu loptu (K) 23. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (N)

14.	3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom 18. Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na vođenu loptu (K) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
15.	3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom 15. Skok šut (R) 18. Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na vođenu loptu (K) (provjeravanje motoričkog znanja) 23. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (N)
16.	3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom 7. Penjanje po konopu do 5m 12. Osnovne vježbe aerobike za razvoj repetitivne snage 15. Skok šut (R)
17.	3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom 15. Skok šut (R) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
18.	1. Trčanje različitim tempom do 6 minuta 3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom 11. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja 15. Skok šut (R) 23. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (N)
19.	7. Penjanje po konopu do 5m 10. Zgrčka 11. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja 15. Skok šut (R) 16. Blokiranje i oduzimanje lopte (R)
20.	3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom 10. Zgrčka 11. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja 12. Osnovne vježbe aerobike za razvoj repetitivne snage 15. Skok šut (R) (provjeravanje motoričkog znanja)
21.	3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom 15. Skok šut (R) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
22.	1. Trčanje različitim tempom do 6 minuta 3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom 11. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja 15. Skok šut (R) (provjeravanje motoričkog dostignuća)
23.	3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom 10. Zgrčka RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
24.	3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom (PMZ) 10. Zgrčka 11. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja 12. Osnovne vježbe aerobike za razvoj repetitivne snage
25.	3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom 10. Zgrčka RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA

26.	3. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom (provjeravanje motoričkog dostignuća)- natjecanje u razredu
27.	Tranzitivno provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
28.	Tranzitivno provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
29.	7. Penjanje po konopu do 5m 8. Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju 10. Zgrčka 12. Osnovne vježbe aerobike za razvoj repetitivne snage
30.	8. Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju 10. Zgrčka 11. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja 23. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (N)
31.	6. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača 10. Zgrčka 11. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja 16. Blokiranje i oduzimanje lopte (R)
32.	6. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača 8. Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju 11. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja 22. Mini odbojka 3:3 (O)
33.	7. Penjanje po konopu do 5m 8. Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju 9. Njih u upor na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno (m) / Naskok u upor čučajući na gredu, saskok pruženo (ž) 10. Zgrčka 22. Mini odbojka 3:3 (O)
34.	6. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača 10. Zgrčka RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
35.	8. Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju 9. Njih u upor na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno (m) / Naskok u upor čučajući na gredu, saskok pruženo (ž) 10. Zgrčka (provjeravanje motoričkog znanja) 16. Blokiranje i oduzimanje lopte (R)
36.	6. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača 10. Zgrčka RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
37.	6. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača 9. Njih u upor na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno (m) / Naskok u upor čučajući na gredu, saskok pruženo (ž) 21. Prijem servisa podlaktično (O)
38.	6. Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača 7. Penjanje po konopu do 5m 8. Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju 12. Osnovne vježbe aerobike za razvoj repetitivne snage 21. Prijem servisa podlaktično (O) 25. Udarac glavom iz kretanja bez skoka (m) / Klimom premah zgrčno i raznožno na dvovisinskim ručama (ž)

39.	8. Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju 21. Prijem servisa podlaktično (O) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
40.	6. Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača 9. Njih u upor na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno (m) / Naskok u upor čučajući na gredu, saskok pruženo (ž) 19. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (K) 21. Prijem servisa podlaktično (O) 25. Udarac glavom iz kretanja bez skoka (m) / Klimom premah zgrčno i raznožno na dvovisinskim ručama (ž)
41.	6. Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača 9. Njih u upor na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno (m) / Naskok u upor čučajući na gredu, saskok pruženo (ž) 19. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (K) 21. Prijem servisa podlaktično (O) 25. Udarac glavom iz kretanja bez skoka (m) / Klimom premah zgrčno i raznožno na dvovisinskim ručama (ž)
42.	6. Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača 21. Prijem servisa podlaktično (O) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
43.	6. Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača 19. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (K) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
44.	6. Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača (pr. mot. znanja) 9. Njih u upor na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno (m) / Naskok u upor čučajući na gredu, saskok pruženo (ž) 12. Osnovne vježbe aerobike za razvoj repetitivne snage 21. Prijem servisa podlaktično (O) 25. Udarac glavom iz kretanja bez skoka (m) / Klimom premah zgrčno i raznožno na dvovisinskim ručama (ž)
45.	6. Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača 8. Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju 19. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (K) 21. Prijem servisa podlaktično (O) 25. Udarac glavom iz kretanja bez skoka (m) / Klimom premah zgrčno i raznožno na dvovisinskim ručama (ž)
46.	9. Njih u upor na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno (m) / Naskok u upor čučajući na gredu, saskok pruženo (ž) 19. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (K) 21. Prijem servisa podlaktično (O) 24. Driblinzi i fintiranja (N)
47.	9. Njih u upor na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno (m) / Naskok u upor čučajući na gredu, saskok pruženo (ž) 21. Prijem servisa podlaktično (O) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
48.	19. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (K) 21. Prijem servisa podlaktično (O) provjeravanje motoričkog znanja) 24. Driblinzi i fintiranja (N) 25. Udarac glavom iz kretanja bez skoka (m) / Klimom premah zgrčno i raznožno na dvovisinskim ručama (ž)

49.	19. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (K) 21. Prijem servisa podlaktično (O) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
50.	2. Preponsko trčanje 16. Blokiranje i oduzimanje lopte (R) 19. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (K) 24. Driblinzi i fintiranja (N) 25. Udarac glavom iz kretanja bez skoka (m) / Klimom premah zgrčno i raznožno na dvovisinskim ručama (ž)
51.	2. Preponsko trčanje 7. Penjanje po konopu do 5m 14. Osnovni zahvati držanja u parteru (m) / „Mačji“ skok (ž) 19. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (K)
52.	2. Preponsko trčanje 12. Osnovne vježbe aerobike za razvoj repetitivne snage 14. Osnovni zahvati držanja u parteru (m) / „Mačji“ skok (ž) 19. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (K) (provjeravanje motoričkog dostignuća) 24. Driblinzi i fintiranja (N)
53.	2. Preponsko trčanje 9. Njih u upor na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno (m) / Naskok u upor čučajući na gredu, saskok pruženo (ž) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
54.	1. Trčanje različitim tempom do 6 minuta 2. Preponsko trčanje 14. Osnovni zahvati držanja u parteru (m) / „Mačji“ skok (ž) 17. Zonska obrana 6:0, sustav igre s jednim kružnim napadačem (R) 24. Driblinzi i fintiranja (N)
55.	1. Trčanje različitim tempom do 6 minuta 2. Preponsko trčanje 5. Bacanje male medicine do 2 kg bočnom tehnikom 12. Osnovne vježbe aerobike za razvoj repetitivne snage 17. Zonska obrana 6:0, sustav igre s jednim kružnim napadačem (R) 24. Driblinzi i fintiranja (N)
56.	5. Bacanje male medicine do 2 kg bočnom tehnikom 24. Driblinzi i fintiranja (N) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
57.	1. Trčanje različitim tempom do 6 minuta 2. Preponsko trčanje 5. Bacanje male medicine do 2 kg bočnom tehnikom 14. Osnovni zahvati držanja u parteru (m) / „Mačji“ skok (ž) 20. Suradnja dva igrača u obrani i napadu (K) 24. Driblinzi i fintiranja (N)
58.	2. Preponsko trčanje 5. Bacanje male medicine do 2 kg bočnom tehnikom RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
59.	1. Trčanje različitim tempom do 6 minuta 2. Preponsko trčanje 5. Bacanje male medicine do 2 kg bočnom tehnikom 22. Mini odbojka 3:3 (O) 24. Driblinzi i fintiranja (N) (provjeravanje motoričkog znanja)

60.	1. Trčanje različitim tempom do 6 minuta 2. Preponsko trčanje 5. Bacanje male medicinke do 2 kg bočnom tehnikom 17. Zonska obrana 6:0, sustav igre s jednim kružnim napadačem (R) 20. Suradnja dva igrača u obrani i napadu (K) 24. Driblinzi i fintiranja (N)
61.	5. Bacanje male medicinke do 2 kg bočnom tehnikom 14. Osnovni zahvati držanja u parteru (m) / „Mačji“ skok (ž) RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
62.	2. Preponsko trčanje 5. Bacanje male medicinke do 2 kg bočnom tehnikom RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
63.	1. Trčanje različitim tempom do 6 minuta 2. Preponsko trčanje 5. Bacanje male medicinke do 2 kg bočnom tehnikom (provjeravanje motoričkog dostignuća) 12. Osnovne vježbe aerobike za razvoj repetitivne snage 25. Udarac glavom iz kretanja bez skoka (m) / Klimom premah zgrčno i raznožno na dvovisinskim ručama (ž)
64.	2. Preponsko trčanje (provjeravanje motoričkog znanja) 7. Penjanje po konopu do 5m 12. Osnovne vježbe aerobike za razvoj repetitivne snage 20. Suradnja dva igrača u obrani i napadu (K)
65.	FINALNO PROVJERAVANJE KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA
66.	FINALNO PROVJERAVANJE KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA
67.	FINALNO PROVJERAVANJE KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA
68.	2. Preponsko trčanje 5. Bacanje male medicinke do 2 kg bočnom tehnikom ž 14. Osnovni zahvati držanja u parteru (m) / „Mačji“ skok (ž) 17. Zonska obrana 6:0, sustav igre s jednim kružnim napadačem (R) 20. Suradnja dva igrača u obrani i napadu (K)
69.	17. Zonska obrana 6:0, sustav igre s jednim kružnim napadačem (R) 20. Suradnja dva igrača u obrani i napadu (K) 22. Mini odbojka 3:3 (O) 24. Driblinzi i fintiranja (N)
70.	<u>ZAKLJUČIVANJE OCJENA</u>

7. IZVEDBENI PLAN I PROGRAM

S obzirom da 18 od 23 učenika ima ispodprosječno 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	SADRŽAJI ZA RAZVOJ AEROBNOG KAPACITETA
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.