

OŠ Antuna Mihanovića Klanjec
Lijepe naše 41
Klanjec

**GLOBALNI, OPERATIVNI I IZVEDBENI PLAN I
PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE
ZA 5. RAZRED
(ŠK. GODINA 2012./2013.)**

Matija Makek, prof.

Rujan, 2012. godine

Sadržaj

1. Materijalni uvjeti rada	3
2. Rezultati inicijalnog provjeravanja i analiza stanja	4
3. Ciljevi plana i programa	11
4. Popis sati na kojima će se provoditi provjeravanja	12
5. Globalni plan i program	13
6. Operativni plan i program	14
7. Literatura	20

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 m²)	1	košarkaška lopta	9
		odbojkaška lopta	9
2. SPRAVE		medicinka (1 kg)	4
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 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	MPR	MIV	F6'
MARCEL BROZ	149	39,5	5	25				40	88	1155
DALIBOR ČUKAC	153	64,3	30,5	22				48	6	980
DANIJEL GOLEC	148	40,5	7,1	21	138	19,5	25	28	8	1090
PETAR HARAPIN	162	46	5	25	157	15,9	28	40	34	1015
IVAN HORVATIN	147	48,2	19,5	26	130	21,8	41	46	10	855
KARLO JURINČIĆ	149	43,5	10,4	20	140	29,4	35	38	14	1015
NIKOLA KROFLIN	135	30,2	5	28	164	13,4	41	45	40	1195
MARKO MAČEK	156	49,7	13,7	28	168	18,2	37	47	24	1090
MIHAEL POSLEK	142,5	38,4	6,3	30	162	12,8	41	50	23	1215
JURICA ROK ZAJEC	156,5	52	27,7	31	136	27,4	24	44	3	920
prosjek	149,8	45,23	13,02	25,6	149,4	19,8	34	42,6	25	1053
prosjek RH				24	172	19,5	31		39	1150
PETRA BABIĆ	146	36,4	16,2	23	158	14,7	35	38	42	1080
MARTA ČIVRAG	155,5	43,6	22,9	23	144	21,6	35	45	25	1010
MAJA HARAPIN	150,5	39,8	21,1	24				37	31	1015
LUCIJA LEPEJ	152	58,1	36,4	26	153	27,2	39	53	16	860
PAULINA POGAČIĆ	153	38,1	14,2	29	97	18,8	33	35	19	910
PETRA ROŽIĆ	142,5	41,5	29,6	22	102	30,3	31	48	0	855
REBEKA SIROČIĆ	150,5	40	18,5	30	148	14	39	47	30	925
VALENTINA VRTARIĆ	152	59	40,5					54		
SASKIA ALEXANDRA ŽIVKOVIĆ	153,5	47,2	28,2	28	121	18,2	30	44	16	970
prosjek	150,6	44,86	25,29	25,63	131,9	20,69	34,57	44,56	22,38	953,1
prosjek RH				24	159	19,5	27		28	1050

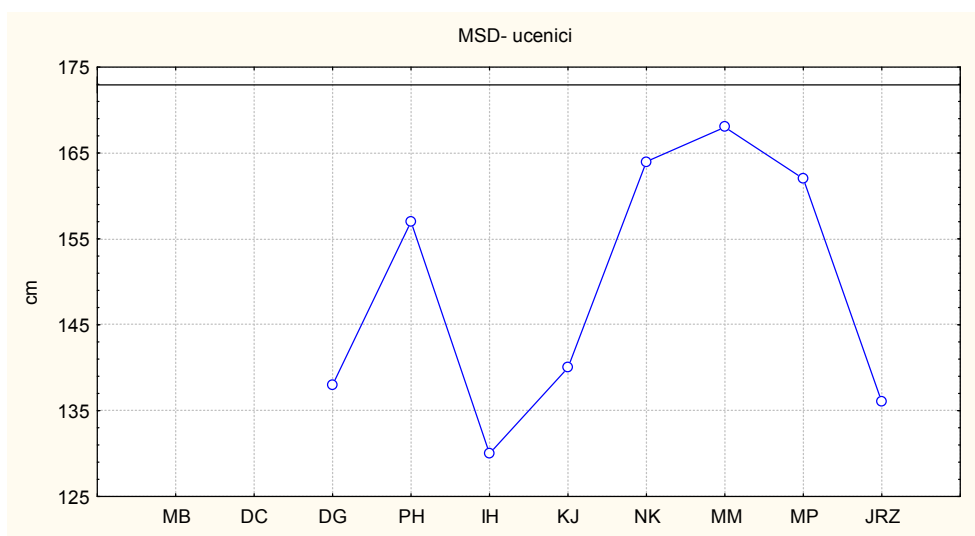
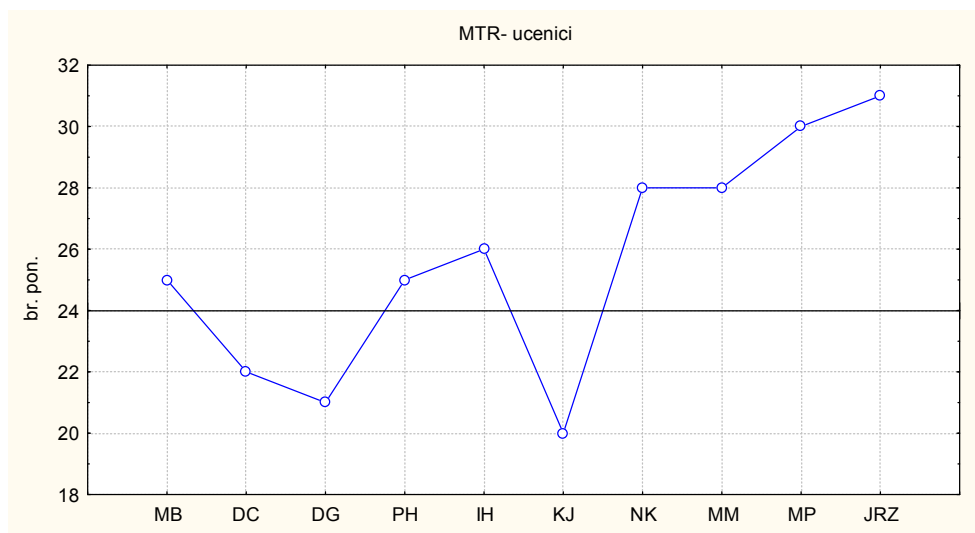
* Učenici su poredani abecednim redom, prvo dječaci, a zatim djevojčice

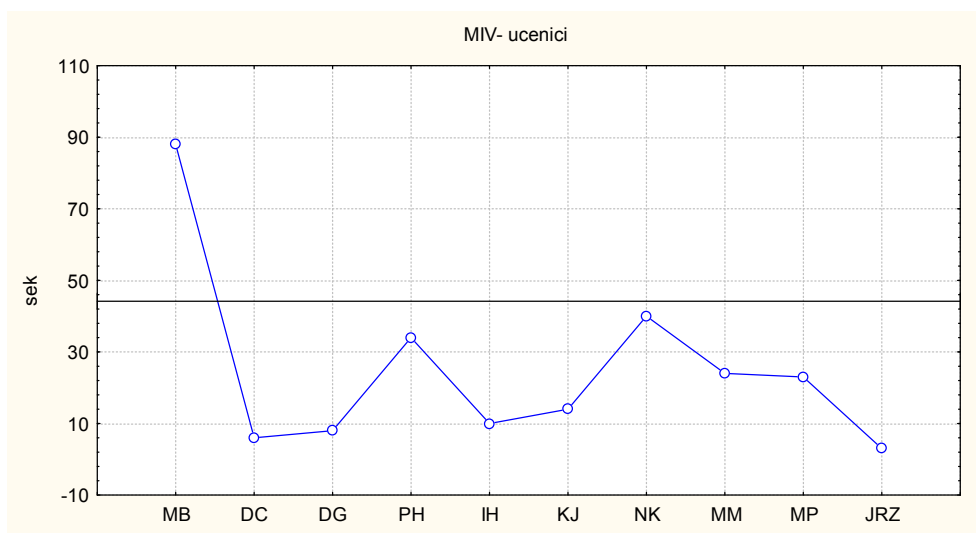
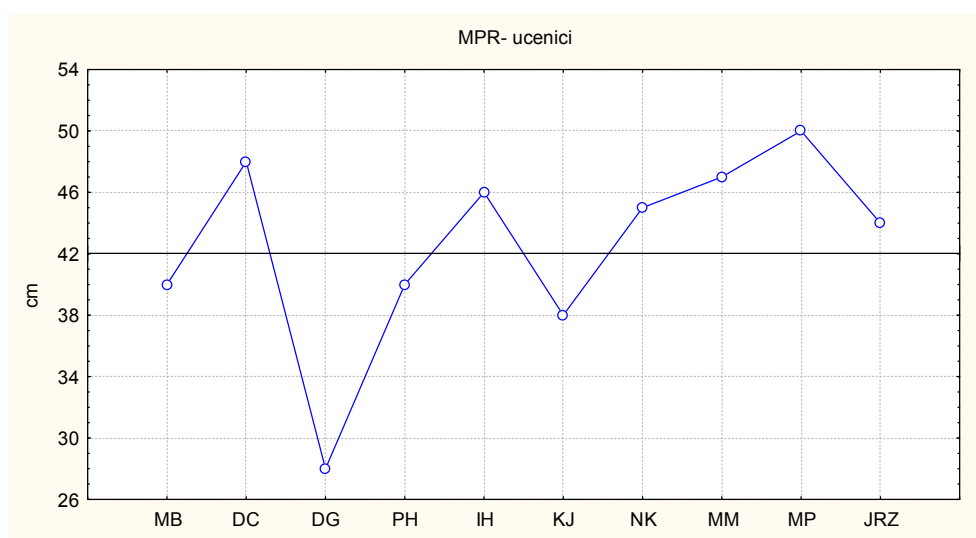
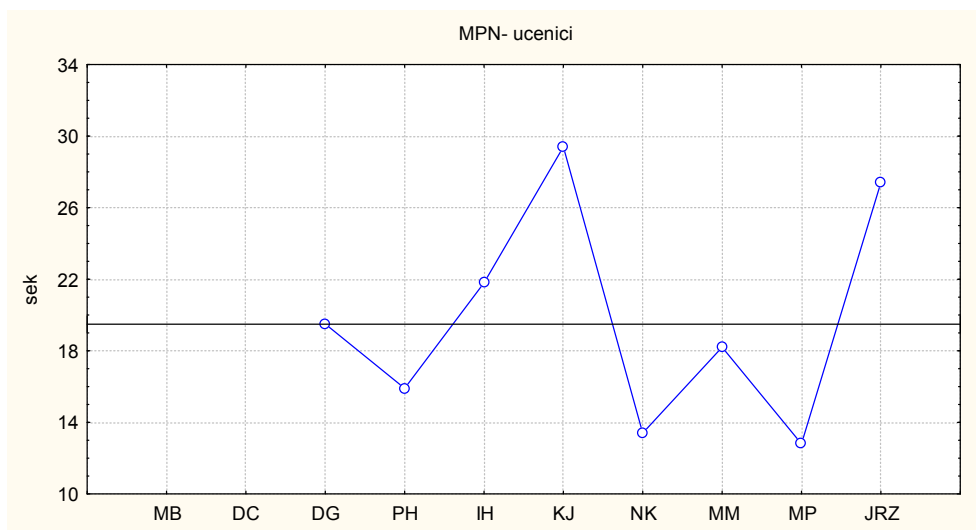
** prosjek RH u testu pretklon stojeći nije poznat

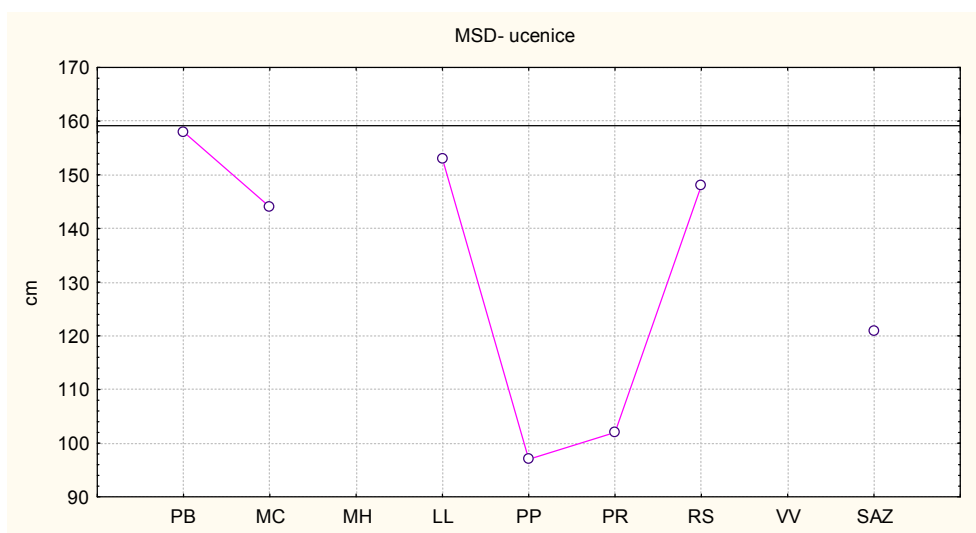
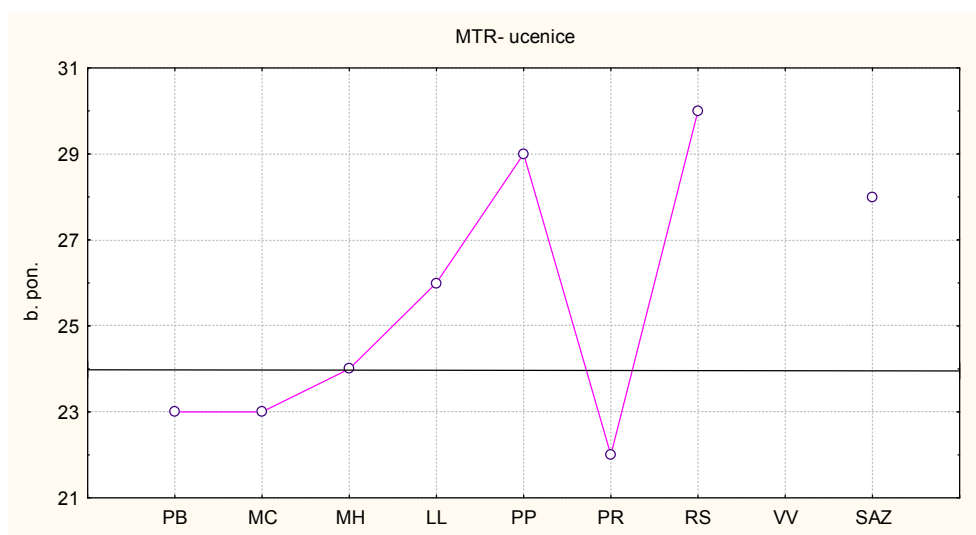
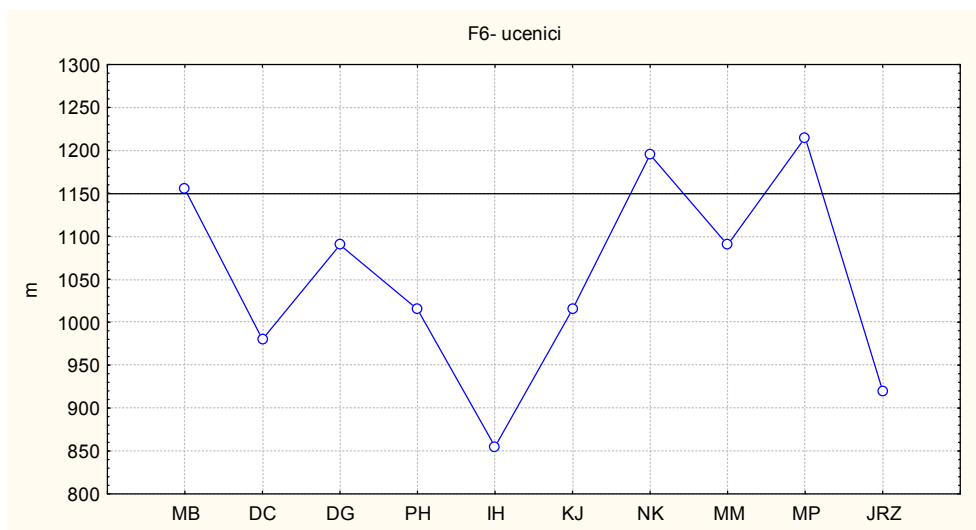
Analizom rezultata inicijalnog provjeravanja utvrđeno je sljedeće:

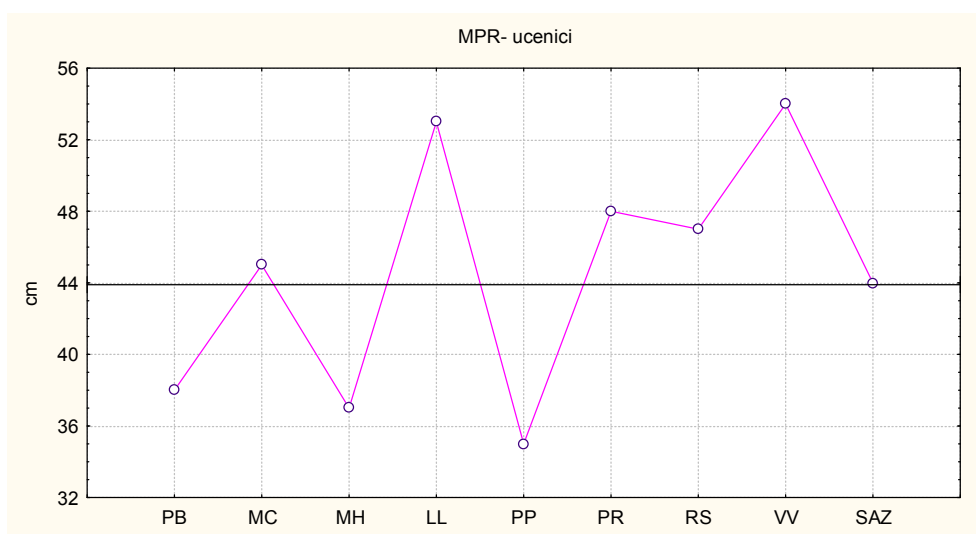
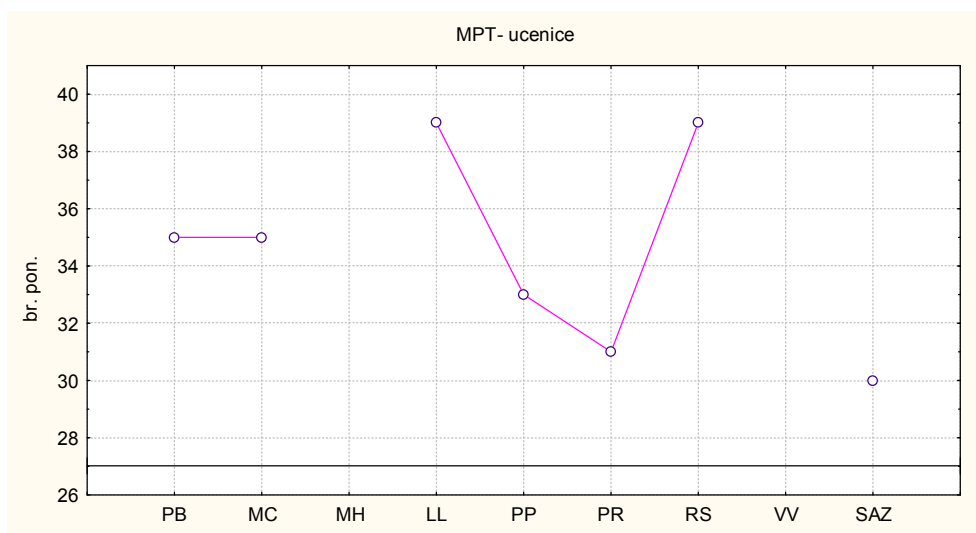
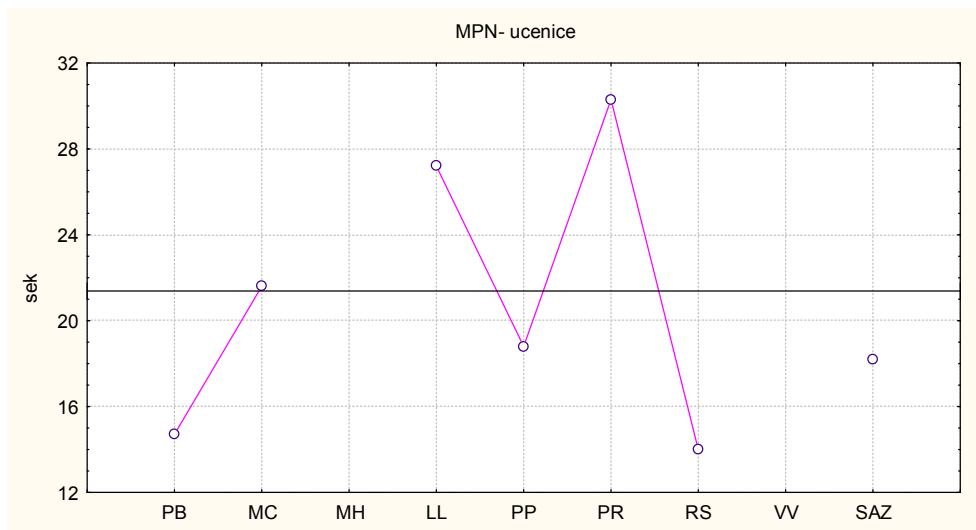
- ✚ većina učenika ima skladan odnos tjelesne visine i mase na što upućuju rezultati mjerenja potkožnog masnog tkiva
- ✚ rezultati postignuti na mjerenjima motoričkih sposobnosti pokazuju da su i učenici i učenice u testovima za procjenu brzine jednostavnih pokreta i repetitivne snage trupa iznadprosječni, a u testovima eksplozivne snage nogu, koordinacije i statičke snage ruku i ramenog pojasa lošiji u odnosu na prosjek RH
- ✚ funkcionalne sposobnosti i učenika i učenica su ispodprosječne u odnosu na prosjek RH

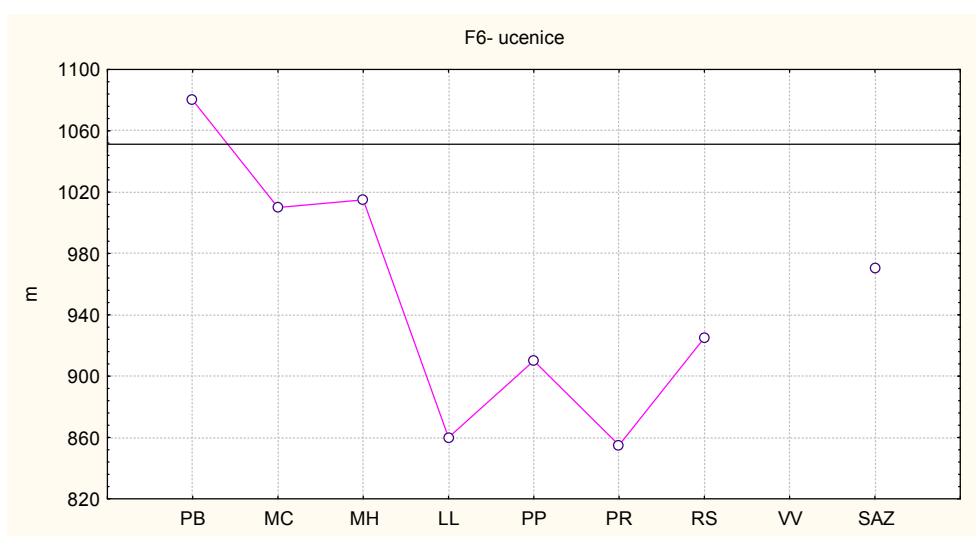
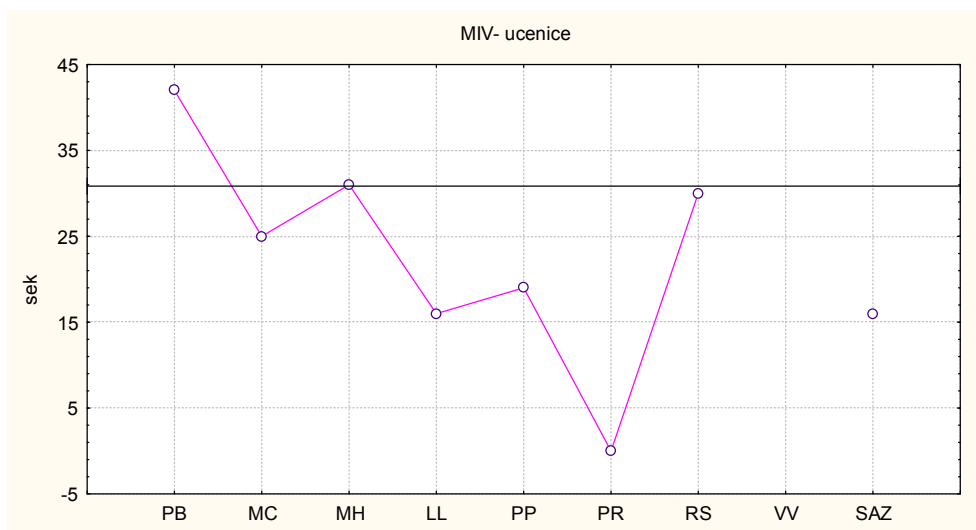
Grafički prikaz postignutih rezultata (usporedba s prosjekom u RH - crna linija)











3. CILJ PLANA I PROGRAMA

Cilj plana i programa za učenike 5. razreda OŠ Antuna Mihanovića Klanjec je:

- podizanje razine motoričkih sposobnosti (posebno eksplozivne snage nogu, statičke snage ruku i ramenog pojasa, te koordinacije),
- 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 5. razreda OŠ Antuna Mihanovića Klanjec je:

- podizanje razine motoričkih sposobnosti (posebno eksplozivne snage nogu, statičke snage ruku i ramenog pojasa, te koordinacije),
- 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	26., 27.
Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja	65., 66., 67.
Provjeravanje motoričkih znanja	14., 18., 24., 34., 41., 50., 57., 62.
Provjeravanje motoričkih dostignuća	20., 25., 47., 60.

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

Ukupni broj frekvencija: 254

<i>I TRČANJA</i>	
1. Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta	7
2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta	10
<i>II SKAKANJA</i>	
3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“	12
4. Skok udalj zgrčnom tehnikom	
5. Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske	
<i>III BACANJA</i>	
6. Bacanje male medicine od 1 kg s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom	
<i>IV VIŠENJA, UPIRANJA I PENJANJA</i>	
7. Penjanje po motki do 5 m	
8. Jednonožni uzmah na niskoj preči/pritki	
9. Stoj na rukama uz okomitu plohu	
10. Vis strmoglavi iz visa uznetoga na karikama (m) / Skok „škarice“ (ž)	
11. Njih u uporui na paralelnim ručama do sjeda raznožno (m) / Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina (ž)	
<i>V PRESKAKANJA</i>	
12. Raznoška	
<i>VI RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE</i>	
13. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja	
<i>VII BORILAČKE STRUKTURE</i>	
14. Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu	
<i>VIII IGRE</i>	
15. Vođenje lopte različitim načinima (R)	
16. Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima (R)	
17. Šut s tla osnovnim načinom (R)	
18. Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje (K)	
19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K)	
20. Slobodna igra 1:1 (K)	
21. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O)	
22. Podlaktično odbijanje (O)	
23. Donji servis i prijem servisa vršno (O)	
24. Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2 (O)	
25. Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije (N)	
26. Osnovno oduzimanje lopte sučelice (N)	
27. Žongliranje loptom (N)	

6. OPERATIVNI PLAN I PROGRAM

br.sata	nastavna jedinica
1.	Uvodni sat, inicijalno provjeravanje
2.	Inicijalno provjeravanje kinantropoloških obilježja
3.	Inicijalno provjeravanje kinantropoloških obilježja
4.	Inicijalno provjeravanje kinantropoloških obilježja
5.	2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta 16. Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima (R) 27. Žongliranje loptom (N)
6.	2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta 16. Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima (R) 27. Žongliranje loptom (N)
7.	2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta 7. Penjanje po motki do 5 m 27. Žongliranje loptom (N)
8.	2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta 7. Penjanje po motki do 5 m 19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K)
9.	7. Penjanje po motki do 5 m 16. Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima (R) 19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K) 27. Žongliranje loptom (N)
10.	2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta 7. Penjanje po motki do 5 m 19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K) 21. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O)
11.	2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta 3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ 19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K) 21. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O)
12.	2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta 3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ 21. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O) 27. Žongliranje loptom (N)
13.	2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta 7. Penjanje po motki do 5 m 9. Stoj na rukama uz okomitu plohu 19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K) 21. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O)
14.	2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta (provjeravanje motoričkog znanja) 9. Stoj na rukama uz okomitu plohu 19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K) 21. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O)
15.	2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta 3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ 19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K) 21. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O)

16.	3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ 7. Penjanje po motki do 5 m 9. Stoj na rukama uz okomitu plohu 21. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O)
17.	3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ 9. Stoj na rukama uz okomitu plohu 19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K) 21. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O)
18.	3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ 9. Stoj na rukama uz okomitu plohu 19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K) 21. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O) (provjeravanje motoričkog znanja)
19.	9. Stoj na rukama uz okomitu plohu 19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K) 21. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O) 26. Osnovno oduzimanje lopte sučelice (N)
20.	3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ 9. Stoj na rukama uz okomitu plohu 19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K) (provjeravanje motoričkog dostignuća) 26. Osnovno oduzimanje lopte sučelice (N)
21.	3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ 9. Stoj na rukama uz okomitu plohu 10. Vis strmoglavi iz visa uznetoga na karikama (m) / Skok „škarice“ (ž) 19. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K)
22.	3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ 9. Stoj na rukama uz okomitu plohu 10. Vis strmoglavi iz visa uznetoga na karikama (m) / Skok „škarice“ (ž) 22. Podlaktično odbijanje (O) 26. Osnovno oduzimanje lopte sučelice (N)
23.	3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ 9. Stoj na rukama uz okomitu plohu 11. Njih u upor u na paralelnim ručama do sjeda raznožno (m) / Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina (ž) 22. Podlaktično odbijanje (O)
24.	3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ 9. Stoj na rukama uz okomitu plohu (provjeravanje motoričkog znanja) 11. Njih u upor u na paralelnim ručama do sjeda raznožno (m) / Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina (ž) 22. Podlaktično odbijanje (O)
25.	3. Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ (provjeravanje motoričkog dostignuća)- natjecanje u razredu
26./27.	Tranzitivno provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
28.	9. Stoj na rukama uz okomitu plohu 10. Vis strmoglavi iz visa uznetoga na karikama (m) / Skok „škarice“ (ž) 11. Njih u upor u na paralelnim ručama do sjeda raznožno (m) / Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina (ž) 24. Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2 (O) 27. Žongliranje loptom (N)

29.	10. Vis strmoglavi iz visa uznetoga na karikama (m) / Skok „škarice“ (ž) 11. Njih u upor u na paralelnim ručama do sjeda raznožno (m) / Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina (ž) 22. Podlaktično odbijanje (O) 27. Žongliranje loptom (N)
30.	11. Njih u upor u na paralelnim ručama do sjeda raznožno (m) / Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina (ž) 12. Raznoška 24. Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2 (O)
31.	11. Njih u upor u na paralelnim ručama do sjeda raznožno (m) / Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina (ž) 12. Raznoška 13. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja 24. Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2 (O)
32.	11. Njih u upor u na paralelnim ručama do sjeda raznožno (m) / Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina (ž) 12. Raznoška 13. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja
33.	5. Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske 11. Njih u upor u na paralelnim ručama do sjeda raznožno (m) / Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina (ž) 12. Raznoška 13. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja
34.	5. Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske 11. Njih u upor u na paralelnim ručama do sjeda raznožno (m) (provjeravanje motoričkog znanja) / Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina (ž) 12. Raznoška 26. Osnovno oduzimanje lopte sučelice (N)
35.	5. Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske 11. Njih u upor u na paralelnim ručama do sjeda raznožno (m) / Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina (ž) (provjeravanje motoričkog znanja) 12. Raznoška 14. Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu
36.	7. Penjanje po motki do 5 m 12. Raznoška 13. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja 22. Podlaktično odbijanje (O) 26. Osnovno oduzimanje lopte sučelice (N)
37.	5. Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske 12. Raznoška 13. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja 14. Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu 23. Donji servis i prijem servisa vršno (O)
38.	5. Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske 12. Raznoška 16. Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima (R) 23. Donji servis i prijem servisa vršno (O)

39.	12. Raznoška 13. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja 14. Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu 17. Šut s tla osnovnim načinom (R)
40.	5. Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske 12. Raznoška 17. Šut s tla osnovnim načinom (R) 23. Donji servis i prijem servisa vršno (O)
41.	12. Raznoška (provjeravanje motoričkog znanja) 14. Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu 17. Šut s tla osnovnim načinom (R) 23. Donji servis i prijem servisa vršno (O)
42.	5. Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske 12. Raznoška 14. Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu 17. Šut s tla osnovnim načinom (R) 23. Donji servis i prijem servisa vršno (O)
43.	4. Skok udalj zgrčnom tehnikom 10. Vis strmoglavi iz visa uznetoga na karikama (m) / Skok „škarice“ (ž) 17. Šut s tla osnovnim načinom (R) 23. Donji servis i prijem servisa vršno (O)
44.	4. Skok udalj zgrčnom tehnikom 10. Vis strmoglavi iz visa uznetoga na karikama (m) / Skok „škarice“ (ž) 17. Šut s tla osnovnim načinom (R) 23. Donji servis i prijem servisa vršno (O)
45.	8. Jednonožni uzmah na niskoj preči/pritki 14. Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu 17. Šut s tla osnovnim načinom (R) 23. Donji servis i prijem servisa vršno (O)
46.	4. Skok udalj zgrčnom tehnikom 8. Jednonožni uzmah na niskoj preči/pritki 17. Šut s tla osnovnim načinom (R) 23. Donji servis i prijem servisa vršno (O)
47.	4. Skok udalj zgrčnom tehnikom 8. Jednonožni uzmah na niskoj preči/pritki 17. Šut s tla osnovnim načinom (R) 23. Donji servis i prijem servisa vršno (O) (provjeravanje motoričkog dostignuća)
48.	4. Skok udalj zgrčnom tehnikom 17. Šut s tla osnovnim načinom (R) 23. Donji servis i prijem servisa vršno (O) 24. Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2 (O)
49.	4. Skok udalj zgrčnom tehnikom 8. Jednonožni uzmah na niskoj preči/pritki 14. Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu 17. Šut s tla osnovnim načinom (R)
50.	4. Skok udalj zgrčnom tehnikom 8. Jednonožni uzmah na niskoj preči/pritki 17. Šut s tla osnovnim načinom (R) (provjeravanje motoričkog znanja)

51.	7. Penjanje po motki do 5 m 14. Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu 17. Šut s tla osnovnim načinom (R) 22. Podlaktično odbijanje (O)
52.	4. Skok udalj zgrčnom tehnikom 7. Penjanje po motki do 5 m 14. Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu 25. Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije (N)
53.	1. Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta 4. Skok udalj zgrčnom tehnikom 15. Vođenje lopte različitim načinima (R) 24. Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2 (O) 25. Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije (N)
54.	8. Jednonožni uzmah na niskoj preči/pritki 16. Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima (R) 22. Podlaktično odbijanje (O) 25. Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije (N)
55.	4. Skok udalj zgrčnom tehnikom 6. Bacanje male medicinke od 1 kg s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom 8. Jednonožni uzmah na niskoj preči/pritki 15. Vođenje lopte različitim načinima (R) 25. Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije (N)
56.	1. Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta 4. Skok udalj zgrčnom tehnikom 6. Bacanje male medicinke od 1 kg s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom 8. Jednonožni uzmah na niskoj preči/pritki 15. Vođenje lopte različitim načinima (R)
57.	4. Skok udalj zgrčnom tehnikom (provjeravanje motoričkog znanja) 6. Bacanje male medicinke od 1 kg s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom 8. Jednonožni uzmah na niskoj preči/pritki 15. Vođenje lopte različitim načinima (R)
58.	1. Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta 4. Skok udalj zgrčnom tehnikom 6. Bacanje male medicinke od 1 kg s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom 15. Vođenje lopte različitim načinima (R) 25. Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije (N)
59.	6. Bacanje male medicinke od 1 kg s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom 15. Vođenje lopte različitim načinima (R) 20. Slobodna igra 1:1 (K) 25. Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije (N)
60.	1. Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta 15. Vođenje lopte različitim načinima (R) (provjeravanje motoričkog dostignuća) 20. Slobodna igra 1:1 (K) 25. Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije (N)

61.	1. Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta 15. Vođenje lopte različitim načinima (R) 18. Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje (K) 25. Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije (N)
62.	1. Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta 6. Bacanje male medicine od 1 kg s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom 18. Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje (K) 25. Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije (N) (provjeravanje motoričkog znanja)
63.	1. Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta 6. Bacanje male medicine od 1 kg s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom 18. Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje (K) 22. Podlaktično odbijanje (O) 25. Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije (N)
64.	Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja
65.	Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja
66.	Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja
67.	6. Bacanje male medicine od 1 kg s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom 16. Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima (R) 18. Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje (K) 22. Podlaktično odbijanje (O)
68.	18. Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje (K) 20. Slobodna igra 1:1 (K) 24. Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2 (O) 27. Žongliranje loptom (N)
69.	16. Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima (R) 18. Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje (K) 20. Slobodna igra 1:1 (K) 24. Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2 (O)
70	ZAKLJUČIVANJE OCJENA

7. 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.