

MJERILA OCJENJIVANJA U NASTAVNOM PREDMETU TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA ZA V. RAZRED

CJELINE I TEME:

I. TRČANJA

1. CIKLIČNA KRETANJA RAZLIČITIM TEMPOM DO 6 MINUTA

OPIS TEHNIKE:

Na početku primjenjujemo visoki start te nakon 5m-10m kada postignemo odgovarajuću brzinu počinje tehnika trčanja na stazi. Tijelo trkača je u gotovo uspravnom položaju. Noga se stavlja na podlogu najprije prednjim dijelom, a zatim cijelim stopalom, bez okretanja van. Odrazna se noga na kraju odraza potpuno opruži, a brzo podizanje zamašne noge pogoduje još efikasnijem odrazu. Ramena i ruke su opušteni, te svojim radom pomažu očuvanju ravnoteže tijela. Korak ne smije biti prebrz a kretanje mora biti što ekonomičnije. Pri trčanju u zavoju trkač se lagano otkloni u lijevo, a lijevom rukom radi manje intenzivno nego desnom. Desno je stopalo okrenuto petom malo u desno, a odražava se unutrašnjim rubom. Djeca mijenjaju tempo i način kretanja po zadanom vremenu, kod zadanih oznaka ili na znak učitelja. Brzina i dužina dionica postepeno se povećavaju. Osim trčanja na početku primjenjujemo i hodanje ali ga postepeno smanjujemo.

POGREŠKE:

- veliki pretklon tijela – otežava podizanje zamašne noge;
- zaklon tijela – uzrokuje "ekscentrični" odraz,
- trčanje preko peta – smanjenje brzine i veći negativni uticaj podloge na zglobove;
- kruta ramena i ruke – povećana potrošnja energije.

METODSKI POSTUPCI:

- učenjem vježbi škole trčanja (niski skip, visoki skip, zabacivanje potkoljenica, "marširanje" i grabeći korak) osigurati kod djece pravilnu tehniku trčanja;
- naučiti pravilnu tehniku visokog starta;
- objasniti ispravnu tehniku disanja.

ODLIČAN

- učenica aktivno izvodi motorički zadatak prateći sve promjene tempa i načina kretanja, bez pogreške;

VRLO DOBAR

- učenica aktivno izvodi motorički zadatak prateći sve promjene tempa i načina kretanja, s malim zakašnjenjem;

DOBAR

- učenica izvodi motorički zadatak, sa zakašnjenjem prati promjene tempa i načina kretanja, ne zadržava zadani tempo;

DOVOLJAN

- učenica izvodi motorički zadatak u osobnom ritmu i načinu kretanja, ali se povremeno priključuje radu ostalih učenica;

NEDOVOLJAN

- učenica ne želi izvesti motorički zadatak ili ga ne izvodi do kraja motoričkog kretanja;

2.BRZO TRČANJE DO 60 METARA IZ NISKOG STARTA

OPIS TEHNIKE:

Nakon startnog znaka učenici krenu iz položaja niskog starta brzim koracima prema cilju. Postepenim povećanjem brzine i dužine koraka povećava se i brzina trčanja. Postignutu maksimalnu brzinu treba zadržati sve dok se ne prijeđe ciljna linija.

POGREŠKE:

- nepravilno izvođenje niskog starta;
- postavljanje stopala petom na podlogu;
- prejako savijanje noge za vrijeme amortizacije;
- preveliki pretklon ili zaklon tijela;
- nedovoljno opružanje odrazne noge;
- nedovoljno podizanje koljena zamašne noge;
- neaktivan rad rukama
- rad rukama lijevo-desno
- ukočena ramena i ruke

METODSKI POSTUPCI:

- primjena vježbi škole trčanja;
- trčanje na prednjem dijelu stopala preko medicinki, kapica i sl. na razmaku jednog trkaćeg koraka;
- trčanje kratkim i brzim koracima;

ODLIČAN

- učenica kvalitetno i bez pogreški izvodi motorički zadatak i njegovu tehniku;

VRLO DOBAR

- učenica tehniku izvodi uz male pogreške pri startu i startnom ubrzanju ili u tehnici sprinterskog trčanja;

DOBAR

- učenica tehniku izvodi uz pogreške pri startu i startnom ubrzanju i u tehnici sprinterskog trčanja;

DOVOLJAN

- učenica pri izvedbi tehnike brzog trčanja pravi velike pogreške u nekoliko faza, ali ju izvodi u punoj brzini;

NEDOVOLJAN

- učenica griješi u svim fazama, a motoričko gibanje izvodi lagano, hoda ili ga ne izvodi;

II. SKAKANJA

3.SKOK U VIS PREKORAČNOM TEHNIKOM „ŠKARE“

OPIS TEHNIKE:

Nakon nekoliko pravolinijskih koraka zaleta (5-9) prema letvici, pod kutem od 30°-40°, dolazimo do faze odraza gdje se zamašna noga gotovo opružena podiže gore, a odrazna za njom, ali malo više savijena. Tijelo skakača se u toj fazi još ne okreće oko okomite osi. Ruke se spuštaju naprijed i dolje s obje strane letvice. Pošto prijeđe letvicu, zamašna se noga energičnom kretnjom spušta dolje – natrag, a za njom se prenosi, sada opružena u koljenu, i odrazna. Mali otklon i okretanje grudi k letvici pomažu udaljavanju kukova od nje, što olakšava i prijenos odrazne noge. Doskače se na zamašnu nogu, a zatim i na odraznu(dešnjaci lijeva noga odrazna a ljevaci desna).

POGREŠKE:

- usporenje pri dolasku na odraz;
- dolazak na odraz krivom nogom;
- slab zamah zamašnom nogom;
- savijene noge pri prelasku letvice;
- dolazak na mjesto odraza preblizu ili predaleko od letvice

METODSKI POSTUPCI:

- trčanje pravolinijskog zaleta;
- zamašni rad nogom povezan s odrazom iz mjesta;
- prekoračenje koso postavljene letvice iz mjesta;
- prekoračenje koso postavljene letvice s kratkim zaletom (2-3 koraka);

ODLIČAN

- učenica aktivno i bez pogreški izvodi cjelokupnu tehniku skoka;

VRLO DOBAR

- učenica uz male pogreške pri zaletu ili u prelasku letvice izvodi tehniku skoka;

DOBAR

- učenica izvodi tehniku skoka uz pogreške pri zaletu, fazi odraza i prelasku letvice;

DOVOLJAN

- učenica pri izvedbi tehnike ima pogreške u svim fazama, ali ipak izvodi osnovnu strukturu skoka;

NEDOVOLJAN

- učenica ima pogrešku u svim fazama(sunožni odraz i sl.),a pri prelasku letvice izvodi "proizvoljnu" tehniku ili ne želi izvesti zadatak;

4.SKOK U DALJ ZGRČNOM TEHNIKOM

OPIS TEHNIKE:

Nakon nekoliko koraka zaleta (10-12) učenica se odražava s označenog mjesta jednom nogom. Nakon odraza, odrazna noga, neko vrijeme po inerciji produžava kretanje unatrag, a zamašna prema naprijed. Zatim se savijena odrazna noga podiže naprijed k zamašnoj. Tijelo postepeno dolazi u pretklon, a obje se noge s izbačenim potkoljenicama približavaju grudima. Trenutak prije doticanja podloge noge se opružaju, a tijelo je u malom pretklonu. Ruke, koje su za vrijeme leta bile podignute, spuštaju se prema nogama – nadolje i unatrag. Dotaknuvši petama podlogu, učenik aktivno krene rukama naprijed, savija noge u koljenima te izvodi sunožni doskok.

POGREŠKE:

- prespori zalet;
- odraz s prednjeg dijela stopala;
- nespajanje nogu u fazi leta;
- doskok na jednu nogu;
- odraz s obje noge;

METODSKI POSTUPCI:

- naskok zamašnom nogom na švedske ljestve;
- naskoci na niže horizontalne prepreke;
- preskoci preko istih prepreka;
- preskoci preko prepreka s doskokom na strunjaču;

ODLIČAN

- učenica aktivno i kvalitetno izvodi tehniku skoka,bez pogreške;

VRLO DOBAR

- učenica uz male pogreške u fazi leta i doskoka izvodi tehniku skoka;

DOBAR

- učenica tehniku izvodi uz pogreške pri odrazu, letu i doskoku;

DOVOLJAN

- učenica uz velike pogreške u svim fazama, izvodi osnovnu strukturu zadanog kretanja;

NEDOVOLJAN

- učenica ne izvodi zadatak ili zadatak izvodi demonstracijom krive ili proizvoljne tehnike skoka;

5. ZGRČENI SKOK ODRAZOM S ODSKOČNE DASKE

OPIS TEHNIKE:

Izvodi se kratkim zaletom i sunožnim odrazom s odskočne daske, zamahom ruku sa strane s blokadom naprijed i gore, hvatom za gornji dio potkoljenica na vrhuncu leta, opružanjem u pripremi za doskok na strunjače.

POGREŠKE:

- Prespor zalet i preslab odraz nogama;
- odraz izveden samo jednom nogom;
- nedostatak faze leta nakon odraza nogama;
- u fazi leta, prije doskoka,učenik ne sastavi noge.

METODSKI POSTUPCI:

- Sunožni, pruženi skok odrazom iz mjesta;
- zgrčeni «trbušnjaci» na tlu;
- zgrčeni skok odrazom iz mjesta;
- pruženi skok odrazom s mini trampolina.

ODLIČAN

- aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak,bez pogreške;

VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi samostalno jednonožnim odrazom, bez velike amplitude u fazi leta i nesigurnim doskokom u polučučnju;

DOBAR

- motorički zadatak izvodi s prekidom u brzini zaleta i bez velike amplitude u fazi leta i nesigurnim doskokom u čučanj;

DOVOLJAN

- nezainteresirano izvodi motorički zadatak protrčavanjem preko odskočne daske;

NEDOVOLJAN

- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

III. BACANJA

6. BACANJE MALE MEDICINKE OD 1 KG S MJESTA SUVANJEM LIJEVOM I DESNOM RUKOM

OPIS TEHNIKE:

Medicinka se baca, najčešće s obje ruke, uvis, udalj, s grudi, iznad glave naprijed i natrag, iz počučnja, iz mjesta i kretanja, okrenuti licem, bokom ili leđima prema smjeru bacanja. Prilikom izbačaja, na bilo koji način, treba nastojati da učenice potpuno opruže noge, ruke i tijelo.

POGREŠKE:

- Izbačaj savijenim rukama;
- izbačaj savijenim leđima;
- izbačaj bez aktivnog rada nogu.

METODSKI POSTUPCI:

- Izvođenje tehnike bacanja bez sprave (imitacija),
- izvođenje pravilne tehnike izbačaja s lakšom spravom (lopta).

ODLIČAN

– učenik aktivno i kvalitetno, bez pogreški izvodi kompletnu tehniku bacanja;

VRLO DOBAR

– učenik pravilno izvodi cijelu tehniku uz male pogreške kod faze zamaha ili izbačaja;

DOBAR

- učenik izvodi tehniku uz pogreške u nekoliko faza;

DOVOLJAN

– učenik izvodi tehniku uz velike pogreške u gotovo svim fazama, ali je osnovna struktura kretnje zadovoljena;

NEDOVOLJAN

– učenik svojom demonstracijom posve odstupa, u jednoj ili više faza, od osnovne strukture kretanja ili tehniku uopće ne izvodi ;

IV. VIŠENJA,UPIRANJA I PENJANJA

7. PENJANJE PO MOTKI DO 5 M

Opis tehnike:

Učenik se penje po motki pomoću ruku i nogu. Učenik objema rukama uhvati motku, grči ruke i opruža noge. Na taj način vuče tijelo uz motku prema gore. Pri penjanju je važna snaga ruku, ali i snaga nogu, jer one svojim međusobnim pritiskom na motku čine čvrsti oslonac za spravu. Penjanje se odvija izmjeničnim grčenjem nogu i ruku i njihovim opružanjem. Čvrst oslonac za podizanje tijela gore daju noge i ruke naizmjenično, koje svojim hvatom omogućuju da se tijelo vuče gore. Takvi se ciklični pokreti ponavljaju dok se ne postigne željena visina penjanja.

Čuvanje i pomaganje:

Pomagač-suvježbač objema dlanovima uhvati motku ispod stopala učenika koji se penje. To mu daje čvršći oslonac za podizanje tijela.

Pogreške:

- Zbog preslabog pokreta grčenja ruku učenik se ne može podići u viši položaj po motki za penjanje;
- preslab pritisak stopalima na motku, zbog čega pri opružanju nogu stopala klize nadolje.

Metodski postupci:

- Jačanje ruku zgibovima i sklekovima;
- jačanje nogu čučnjevima pod opterećenjem (medicinke, suvježbači i sl.);
- penjanje na kose, okomite i mornarske ljestve;
- penjanje na povišenja (kozlič, konj, stol i sl.) po motki.

ODLIČAN

-aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak,bez pogreške;

VRLO DOBAR

-samostalno izvodi motorički zadatak uz pomoć odraznog pomagala;

DOBAR

-izvodi motorički zadatak uz pomoć i čuvanje drugih učenika i uz pomoć odraznog pomagala;

DOVOLJAN

-izvodi motorički zadatak na kose,okomite i mornarske ljestve,te penjanjima uz povišenja po motki uz pomoć i čuvanje drugih učenika;

NEDOVOLJAN

-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

8. JEDNONOŽNI UZMAH NA NISKOJ PREČI/PRITKI

Opis tehnike:

Učenik se okrene licem prema niskoj preči ili pritci dvovisinskih ruča.objema rukama drži pritku nathvatom,pri čemu zamašnom nogom zanoži .Zamahom jedne i odrazom druge noge učenik usmjeri gibanje tijela ispod preče naprijed i uz pritku prema gore.Grči ruke tako da kukove podigne iznad pritke ,a noge prebaci na stranu s koje je počeo taj elemenat.U završnici se učenikove noge nakon spuštanja zaustave,a trup se podigne i izravna te učenik dolazi u upor prednji na preči.

Čuvanje i pomaganje:

U početku s prednje strane preče desno i lijevo stoje dva pomagača.Svaki jednom rukom podupre leđa učenika i podigne ga u kritičnom momentu prebacivanja nogu preko pritke.Kasnije pomaže samo jedan učenik ,sve dok je potrebno.

Pogreške:

- Preslab pokret zamašne noge;
- preslab odraz stajne noge na tlu;
- nedovoljno privlačenje tijela rukama prema pritki;
- prerano ili prekasno opružanje tijela nakon prebacivanja nogu preko pritke.

Metodski postupci:

- Kroz opće pripremne vježbe moraju ojačati mišići pregibači zgloba kuka i mišići pregibači ruku;
- pritka dvovisinskih ruča približi se švedskim ljestvama,uspinjanje nogama po prečkama švedskih ljestava i iz tog položaja uzmah prednji na nižu pritku dvovisinskih ruča;
- ispod niske preče postavi se odrazna daska ,na kojoj učenik pri uzmahu na preči odrazi nogom;
- uzmah prednji sunožnim odrazom.

ODLIČAN

- aktivno ,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak jednonožnim odrazom i vučenjem , bez pogreške ;

VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika, jednonožnim odrazom i poskokom s tla;

DOBAR

- motorički zadatak izvodi samostalno jednonožnim odrazom s nižeg kraja odskočne daske uz pomoć i čuvanje drugih učenika;

DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi uz kosinu-odskočna daska oslonjena na švedski sandučić,uz švedske ljestve, uza okomito postavljenu strunjaču na zid,uz pomoć i čuvanje drugih učenika u podizanju do upora prednjeg;

NEDOVOLJAN

- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

9.STOJ NA RUKAMA UZ OKOMITU PLOHU

Opis tehnike:

Iz uspravnog stava učenik prednoži bilo kojom nogom i predruči. Na tlo spusti podignutu nogu, a drugom opruženom snažno zanoži, istovremeno spuštajući trup u pretklon. Dlanove opruženih ruku postavlja na tlo ispred tijela. Razmak između ruku je širok kao rameni pojas. Slijedi odraz i drugom nogom. Zamah jednom i odraz drugom nogom trebaju biti takvi da učenik postavi tijelo vertikalno na ruke i nasloni se na zid, strunjaču ili na švedske ljestve. U stavu na rukama noge, ruke, stopala su opruženi, a glava je podignuta. Stopala se nalaze okomito iznad glave, tijelo je naslonjeno na okomitu plohu.

Čuvanje i pomaganje:

U početku čuvaju i pomažu dva učenika, pri čemu svaki sa svoje strane prihvaća učenika za noge i dovodi tijelo u okomiti položaj. Kasnije pomaže samo jedan učenik stojeći sa strane ili frontalno okrenut prema leđima učenika koji je na rukama i naslanja ga na okomitu plohu.

Pogreške:

- Preslab odraz i zamah nogama, zbog čega učenik ne postiže okomiti položaj i vraća se nazad;
- prejak odraz i zamah nogama, zbog čega se učenik ne zaustavi u okomici već pada na leđa na oslonac;
- pogrčene ili raširene noge;
- ruke su postavljene preblizu ili predaleko od tijela, razmak između ruku je prevelik ili premalen, grčenje ruku pri uporu i pad na glavu;
- glava je među rukama, brada približena prsima.

Metodski postupci:

- upor za rukama;
- „grbica“ u uporu na podlakticama;
- upor za rukama na povišenju;
- kretanje u „tačkama“;
- iz upora čučućeg zanožno lijevom ili desnom nogom, iz tzv. startnog položaja, slijedi odraz i zamah nogama u stav na rukama i doskok natrag na tlo;
- iz upora ležećeg za rukama dva pomagača podignu učenika u stav na rukama;
- iz upora čučućeg, glavom okrenutom od švedskih ljestava, učenik se penje po prečkama i prelazi u stav na rukama uz okomitu plohu;
- stav na rukama s oslanjanjem nogama o zid, asistencijom (korekcije pozicije tijela).

ODLIČAN

- aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak, zamahom jedne i druge noge dolazi do pozicije stoja na rukama uz okomitu plohu, bez pogreške;

VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika, zamahom jedne i uz pomoć druge noge, do okomite plohe;

DOBAR

- motorički zadatak izvodi do kosine uz pomoć i čuvanje drugih učenika, sklonjeno zamahom jedne i druge noge, sa pogrčenim nogama i rukama;

DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika bez zamaha, penjanjem po švedskim ljestvama, licem okrenutim prema ljestvama do okomite plohe;

NEDOVOLJAN

- učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

10. GALOP NAPRIJED PO TLU I NA GREDEMA RAZLIČITIH VISINA

Opis tehnike:

Galop naprijed po tlu i na gredi izvodi se iz ovakvog početnog položaja: uspravni stav čeonu na desnoj strani grede, noge su sastavljene, učenica stoji na prednjim dijelovima stopala. Učenica odruči i prednoži lijevom, iskorakne lijevom nogom naprijed i njome se odrazi, desnom doskoči na odrazno mjesto lijeve noge. Isto se ciklično kretanje nastavlja do kraja grede ili na tlu.

Opis tehnike u stranu:

Galop strance po tlu i na gredi izvodi se iz ovakvog početnog položaja: uspravni stav čeonu na desnoj strani grede, noge su sastavljene, učenica stoji na prednjim dijelovima stopala. Učenica odruči i odnoži lijevom, iskorakne lijevom nogom strance i njome se odrazi, desnom doskoči na odrazno mjesto lijeve noge. Isto se ciklično kretanje nastavlja do kraja grede ili na tlu.

Galop strance udesno prema strukturi gibanja identični je prethodnom opisu, samo se počinje odnoženjem desne noge. Slijedi iskorak desnom strance i odraz tom nogom, lijevom nogom učenica doskoči na odrazno mjesto desne noge itd. Poskoci su do kraja desne strane jednaki.

Čuvanje i pomaganje:

U cikličnim kretanjima u obliku hodanja i poskoka nije potrebno čuvanje i pomaganje, samo treba biti oprezan radi sprečavanja pada s grede.

Pogreške:

- Pogreške se najčešće manifestiraju u ritmu izvođenja ili se opažaju u nekoordiniranim gibanjima gornjih i donjih ekstremiteta. Pokreti rukama ne moraju biti jednaki opisanima, ali moraju biti u skladu s gibanjem cijeloga tijela.

Metodski postupci:

- Opisanu vrstu kretanja poskocima treba najprije naučiti na tlu, zatim na švedskoj klupi, a tek onda na niskoj gredi visokoj 40 cm.

ODLIČAN

- sigurno, aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške na tlu i na svim gredicama različitih visina, ritmično s različitim pokretima ruku;

VRLO DOBAR

-samostalno izvodi motorički zadatak na tlu , kod penjanja na gredu izvodi male pogreške u izvedbi motoričkog zadatka, nema ritmičnosti u izvedbi;

DOBAR

-kod izvođenja motoričkog zadatka učenicima nekoordinirana gibanja donjih i gornjih ekstremiteta;

DOVOLJAN

- izvodi motorički zadatak nesigurno i nekoordinirano uz pomoć i čuvanje drugih učenika, nastoji održati ravnotežu na gredama različitih visina;

NEDOVOLJAN

-učenica ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

11.VAGA ZANOŽENJEM NA TLU I NA GREDAMA RAZLIČITIH VISINA

Opis tehnike:

Učenica uspravno stoji na tlu, zanoži lijevom i počne gibanje trupom u pretklon, konstantno zadržavajući lijevu nogu u zanoženju. Za vrijeme spuštanja trupa do vodoravnog položaja opružene ruke bočnim lukovima kroz zaručenje premješta do odručenja. Stajna noga je opružena u koljenu, a kukovi su radi kompenzacije potisnuti malo unazad kako bi se težište tijela zadržalo okomito iznad stopala stajne noge. Učenica tri sekunde miruje u vodoravnom pretklonu s visokim zanoženjem (izdržaj). Glava, trup i podignuta noga iznad vodoravnog položaja opisuju luk čiji je konkavitet okrenut prema gore.

Čuvanje i pomaganje:

Pomagač stoji uz vježbača, jednom ga rukom prihvati za natkoljenu podignute noge, a drugom kontrolira ispruženost koljena stajne noge, popravljajući položaj ruku ili ga samo pridržava radi održavanja ravnoteže.

Pogreške:

- Noga nedovoljno podignuta u zanoženje, koljeno je pogrčeno ili stopalo nije opruženo;
- predubok pretklon, nedovoljno podignuta noga;
- stajna noga je pogrčena u koljenu;
- kukovi nisu potisnuti unazad i učenik gubi ravnotežu-tijelo pada prema naprijed.

Metodski postupci:

- Vaga u uporuci klečećem zanožno desnom ili lijevom;
- vaga zanoženjem, uz oslanjanje rukama o zid ili neku spravu, švedske ljestve, ruče, greda i sl.;
- ista vježba, ali učenik sa obratno okrene i o neku sa spravu oslanja stopalom podignute noge;
- dva učenika okrenu se jedan prema drugome i istovremeno izvode vagu zanoženjem i uzručenjem, međusobno se držeći za ruke;
- zanožni zamasi;
- izdržaji u zanoženju u različitim pozicijama (u kleku na jednoj nozi i sl.);
- uvinuće u ležanju na trbuhu uzručenjem;
- balansiranja u različitim položajima na jednoj nozi;
- zanoženje jednom nogu u uspravnom stavu (ruke u uzručenju).

ODLIČAN

-motorički zadatak izvodi samostalno,aktivno i savršeno,bez pogreške;

VRLO DOBAR

-motorički zadatak izvodi samostalno s nedovoljnom amplitudom pokreta u zanoženju,uz male pogreške;

DOBAR

-motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika s nedovoljnom amplitudom pokreta u zanoženju,te stajnom nogom u pogrčenju i s nesigurnošću na različitim visinama greda;

DOVOLJAN

-narušena koordinacija tijela učenika ne izvodi zadatak samostalno nego uz pomoć i čuvanje drugih učenika sa strane kraj švedskih ljestava;

NEDOVOLJAN

-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

V. PRESKAKANJA

12. RAZNOŠKA

Opis tehnike:

Nakon zaleta učenik izvede sunožni odraz na dasci ispred kozlića.Odraz izvede ekscentrično tako da se vježbačevo tijelo u fazi leta okreće oko širinske osi prema naprijed. Smjer odraza je koso prema naprijed i gore.U zraku se noge podižu i u momentu odraza rukama o spravu tijelo je vodoravno.Slijedi kratak i snažan odraz rukama,a učenik nogama počinje raznoženje.Zbog tog odraza, koji također djeluje ekscentrično, ali ima suprotan smjer,tijelo učenika se sada okreće unazad.Trup se naglo podiže ,a noge spuštaju.To je faza raznožnog prijelaza preko sprave.U fazi doskoka učenik sastavi noge, izravna tijelo i doskoči na tlo u počucanj na strunjači s druge strane kozlića.

Čuvanje i pomaganje:

Učenik čuva i pomaže iza sprave, čeonu u odnosu na spravu, hvatom za nadlaktice i povlačenjem ruku vježbača prema naprijed i gore, neposredno prije doskoka može se preхватiti za kukove vježbača. Kada učenik raznošku izvodi ispravno i već skoro samostalno ruke asistenta su usmjerene samo na (kukove)ruke vježbača i čuvanje pri doskoku.

Pogreške:

- Prespor zalet i preslab odraz nogama;
- odraz izveden samo jednom nogom;
- nedostatak faze leta nakon odraza nogama;
- pogrčene noge,naročito za vrijeme raznoženja;
- u fazi leta ,prije doskoka, učenik ne opruži ili ne sastavi noge.
- kasni odraz rukama

Metodski postupci:

- Iz upora ležećeg na tlu odrazom upor raznožno – stopala se postavljaju pokraj ili neznatno iza ruku;
- iz upora ležećeg na tlu odrazom upor raznožno s podizanjem trupa do stava raznožnog s predručenjem;
- visoko podizanje kukova s raznoženjem odrazom s odkočne daske i uporom rukama o spravu;

- kratkim zaletom naskok u upor raznožno te povezano opruženi skok sa spajanjem nogu i doskok iza sprave.

ODLIČAN

- aktivno ,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak,bez pogreške ;

VRLO DOBAR

- samostalno izvodi motorički zadatak, za vrijeme raznoženja pogrčene noge i nesigurni doskok u polučučanj;

DOBAR

- motorički zadatak izvodi kratkim zaletom naskok u upor raznožni ,te opruženi skok sa spajanjem nogu i doskokom iza sprave uz pomoć učitelja;

DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi sa visokim podizanjem kukova s raznoženjem i odrazom s odskočne daskei uporom rukama o spravu uz pomoć učitelja;

NEDOVOLJAN

- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

VI. RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE

13. OSNOVNI KORACI AEROBIKE NISKOG I VISOKOG INTENZITETA

Osnovni koraci niskog intenziteta u aerobici

1.hodanje-(march)

- a)u mjestu
- b)u kretanju naprijed-natrag
- c)široko-usko
- d)u trokut
- e)križni korak u stranu(grapewine step)

2.korak-dokorak (step touch)

- a) u stranu
- b)naprijed-nazad
- c) u kretanju koso naprijed i natrag(cik-cak)
- d) u stranu kroz počučanj

3.prednoženja,odnoženja i zanoženja s dotikom(push-touch)

- a) na petu
- b)na prste
- c)odnoženje sa zasukom i dotikom na prste daleko(lunge)
- sve jednostavno i duplo)

4.počučanj(squat)

- a)sunožni
- b)u raskoraku
- c)s iskorakom i povratom
- d)s iskorakom i priključenjem druge noge

5.počučanj s naizmjeničnim prenošenjem težine (squat-touch)

- a) slobodna noga na prste
- b)slobodna noga na petu
- c)noga u prednoženju pogrčeno

d)noga u zanoženje pogrčeno
-sve jednostavno i duplo

6.niski udarci(low kick)
a)naprijed
b) u stranu
c)nazad
-sve jednostavno i duplo

7.visoko prednoženje pogrčeno(knee lift)
a) jednostavno ili duplo
b)duplo križno

8.zasuci u raskoraku(low twist)
a)jednostavni ili dupli

Osnovni koraci visokog intenziteta u aerobici:

1.trčanje(jogging)
a) u mjestu :jednostavni i dupli
b)u kretanju naprijed –natrag

2.korak-dokorak(step touch)
a) u stranu
b)naprijed – natrag
c)“cik-cak“ naprijed i natrag

3.prednoženja,odnoženja i zanoženja s dotikom (push touch)
a)na petu ili na prste
b) sa zasukom i odnoženjem na prste daleko(lunge)
-sve jednostavno i duplo

4.niski udarac s poskokom(kick)
-naprijed,u stranu i nazad
-jednostavno i duplo

5.odnoženje s poskokom(hooping)
-jednostavno i duplo

6.sunožni poskoci i skokovi(jumping)
-spojeno i s raznoženjem

7.skok u raskorak(jumping jack)

8. poskoci s noge na nogu prednožno(skiing)
-kao preskakanje užeta,jednostavno i duplo,

9.visoko prednoženje pogrčeno s poskokom (knee lift)
-jednostavni
-dupli
-križni

10.poskoci s noge na nogu s odnoženjem (leg swing,side rock)
-jednostavni i dupli

11. poskoci sa zasucima (twisting)
-jednostavni i dupli

1.) **PODUČAVANJE U DIJELOVIMA** se najčešće koristi u aerobic satu pogotovo u prve dvije faze. Koreografija je rastavljena u dijelove i dio po dio se prezentira i spaja u završni produkt.

2.) **LINEARNA PROGRESIJA** znači da se ide od jednog koraka (iii kombinacije) do drugog bez da se vraća na njih. Koristi se za početni rad s učenicima

8x march

4x jumping jack

4x step touch

2x grapevine

3.) **RITMIČKE VARIJACIJE** nam pomažu da bez zaustavljanja učenika pokrećemo novi pokret u duplo sporijem ritmu.

Npr: grapevine je sastavljan od četiri udarca muzike. Korištenjem ritmičke varijacije usporit ćemo ga na osam udaraca, a kada ga učenice shvate i nauče ubrzat na normalnu brzinu od 4 udaraca. U ritmičke varijacije spada i mijenjanje ritma, npr:

- 1,2,3,4

- ili 2i3i4

- 1i2,3i4

- 1,2,123

- 123 i 223 i 323 i 423

- zatim pojedinačni pokreti

- dupli pokreti

- trodupli pokreti

- četverodupli pokreti

- kombinacije navedenih, zatim promjene smjera

- naprijed — nazad

- u stranu

- dijagonalno

- ukруг

ODLIČAN

-aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ostalim motoričkim znanjima u jednu cjelinu uz pratnju glazbe, bez pogreške;

VRLO DOBAR

-samostalno izvodi motorički zadatak, ali ga ne povezuje s ostalim motoričkim znanjima, uz pratnju glazbe s manjim pogreškama;

DOBAR

-samostalno izvodi motorički zadatak, ali ga ne povezuje s ostalim motoričkim znanjima i glazbom;

DOVOLJAN

-samostalno izvodi motorički zadatak nekoordinirano gornjim i donjim ekstremitetima i bez formacija;

NEDOVOLJAN

-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

14. SKOK „ŠKARICE“

Opis tehnike:

Skok škare pruženo izvodi se u mjestu i kretanju. Za pravilno izvođenje skoka važan je impuls odraza prema težištu, a za harmonično oblikovanje bitna je ritmičnost, dinamičnost i ljepota linije

gibanja. Skok "škarice" pruženo izvodi se odrazom jedne noge i istodobnim snažnim zamahom pružene slobodne noge naprijed. Nakon odraza pružena odrazna noga zamahom slijedi zamašnu. Trup treba biti uspravan, snaga odraza je usmjerena uvis, a rukama se izvede neki određeni ili slobodni zamah. Ovaj skok se izvodi i u kretanju uz dva ili tri koraka iz zaleta.

Pogreške:

- Grčene noge u škaricama;
- preslab zamah i odraz nogom, bez pomoći zamaha rukama;
- slabi zamah u izmjeni nogu u prednoženju.

Metodski postupci:

- Učenice u vrstama prelaze preko prostora za vježbanje trčećim korakom. Na nastavnikov znak zaustavljaju se i izvedu dva skoka "škare" pruženo. Nakon toga nastavlja se kretanje kao u početku.

Npr: (učenice realiziraju kombinacije skokova, npr, skok „škare“ naprijed, a zatim natrag ili pak skok škarice naprijed – natrag – naprijed);

Važan je:

- ulazak u skok;
- rad nogu;
- položaj tijela;
- držanje stopala i koljena za vrijeme skoka;
- doskok;
- rad ruku.

ODLIČAN

- samostalno, aktivno i savršeno izvodi motorički zadatak, s velikom amplitudom pokreta u mjestu i kretanju, bez pogreške;

VRLO DOBAR

- samostalno izvodi motorički zadatak s nedovoljno opruženim nogama;

DOBAR

- samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu i kretanju s nedovoljno pruženim nogama i niskim odrazom, malom amplitudom skoka;

DOVOLJAN

- samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu, malom amplitudom nogama i slabim jednonožnim odrazom, zgrčeno;

NEDOVOLJAN

- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

15. NARODNI PLES PO IZBORU IZ ZAVIČAJNOG PODRUČJA

Opis tehnike:

- Analiza narodnog plesa „KALENDARE“

1. Narodni ples panonske zone, preporuka "Kalendare"

Učenici su u kolu i drže se u donjem V hvatu, okrenuti licem

prema centru kola. Poskok L u lijevo, D prednožno pogrčena, poskok D u desno, L prednožno pogrčena, poskok L u lijevo, D prednožno pogrčena te poskok D naprijed, L prednožno pogrčena s rukama u predručenju. Ponoviti u cijelosti dva puta.

Slijedi 8 trokoraka (ta-tate) s laganim otklonima tijela u lijevu i desnu stranu.

ODLIČAN

- aktivno i samostalno izvodi narodni ples i povezuje ga sa ritmičkim obrascem, bez pogreške;
VRLO DOBAR

-samostalno izvodi plesne korake ,ali ih ne povezuje sa Glazbom,uz male pogreške u smjerovima izvođenja;

DOBAR

-motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom bez koordinacija pokreta gornjih i donjih ekstremiteta;
DOVOLJAN

-nezainteresirano izvodi motorički zadatak ,ali ih ne povezuje uz glazbu i u jednu cjelinu;

NEDOVOLJAN

- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

VII.BORILAČKE STRUKTURE

16. PAD NAPRIJED PREKO RAMENA U DOMINANTNU STRANU (za dominantnu –desnu stranu / za lijevu stranu obrnuto)

(*Opis motoričkog zadatka:* (Mae-ukemi)

1. početni stav a) klečeći, b) stojeći .

Učenica iz normalnog uspravnog stava iskorači desnom naprijed

(a) jednoručni upor lijevom, desnom predručiti ulučeno dolje lijevo, polu zasuk trupa u lijevo.

Otklon glavom dolje, brada na lijevom ramenu (ulučenom desnom i lijevom rukom napraviti „točak“) i okrenuti se polu lijevo i usmjeravati se u pravcu kretanja naprijed.

b) stojeći (bez kleka i jednoručnog upora, sve ostalo je isto)

2. Kolutanje prijenosom težine tijela na desnu nogu i blagim odrazom iste noge uz istovremeni pretklon trupa i zamah lijevom nogom natrag i gore, baciti se unaprijed uspostavljajući kontakt s tlom bridom desne šake i dlanom lijeve ruke.

Kolutanje se nastavlja preko podlaktice i nadlaktice desne ruke i desnog ramena (povaljka), dijagonalno, preko povijenih leđa prema lijevom boku.

3. amortizacija udarac lijevom rukom, cijelom unutrašnjom površinom
(od dlana do ramena) izvodi se prije nego što bokovi i noge udare o tlo.

4. završni položaj:

a) klečeći na lijevom boku tijelo lagano zgrčeno, brada na grudima, (lijeva ruka na tlu, udaljena $\approx 30\text{cm}$ od (lijevog boka),stopalo l. noge je cijelim vanjskim bridom na tlu,(potkoljenica i stopalo pod 90°) d.noga zgrčena punim stopalom na tlu.

b) stojeći: Ubrzanje dobiveno kolutanjem pomaže da se učenica ustane u istom zamahu i dođe u predkoračni stav desnom nogom.

Pogreške:

-neispravan početni stav, kolutanje napravila preko glave ili suprotnog ramena, bacila se naprijed, nije uspostavila kontakt s tlom d.rukom, nije zamahnula zamašnom nogom, amortizaciju rukom nije napravila ili je pala na istu;(ruka preblizu tijelu),

a) završni položaj na leđima, petom udarila o tlo,

b) petom udarila o tlo i ostala ležati na leđima, uspravila se uz pomoć ruku).

ODLIČAN

-motorički zadatak izvodi iz ispravnog početnog stava(klečeći , stojeći) savršeno i u ritmu izvodi kolutanje uz pravodobnu amortizaciju i zauzimanje ispravnog završnog položaja(ležeći na boku ili dolazi u stoj prednožno desnom, bez pomoći)

VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi s malim pogreškama,(početni stav, kolutanje, amortizacija, završni položaj)

DOBAR

- motorički zadatak izvodi s pogreškama,(početni stav/, neritmičko "kockasto" kolutanje,/zakašnjela amortizacija,/ završni položaj na leđima)

DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi s velikim pogreškama (neispravan početni stav, neritmičko,,kockasto" kolutanje, bez amortizacije, završni položaj više na leđima nego na boku)

NEDOVOLJAN

-motorički zadatak ne može izvesti (ili ga izvodi preko glave i bez amortizacije sa završnim položajem u sijedu na lijevom boku ili ležanju na leđima opruženim nogama i rukama.)

VIII. IGRE

17.VOĐENJE LOPTE RAZLIČITIM NAČINIMA®

Opis tehnike:

Loptu treba voditi pored i malo ispred tijela.Pri udaranju lopte o tlo valja paziti da se lopta najkasnije odvoja od vrhova prstiju,a da pri prihvaćanju lopta najprije naliježe na vrhove prstiju uz istodobno povlačenje cijele ruke.Učestalost poigravanja i visine vođenja ovisi o brzini kretanja.Učenici najprije moraju savladati poigravanja loptom.Poigravanje je vođenje lopte na mjestu.Nakon toga prelaze na učenje vođenja lopte.

Metodski postupci:

- Vođenje lopte hodajući;
- vođenje lopte lagano trčeći;
- vođenje lopte u sprintu,kao da ide u protunapad,što znači od šesterca do šesterca;
- od šesterca do centra dodajemo loptu udvoje,a od centra loptu vodi učenik koji taj momenat ima loptu;
- vođenje lopte po obodu crte šesterca, crta označava protivnika, a to znači da u odnosu prema crti ,loptu treba voditi daljom rukom;
- druga grupa učenika vodi loptu po obodu crte deveterca;
- vođenje lopte između stalaka ,slalom vođenje.
- Hvatalice s vođenjem lopte;
- hvatalice u parovima i trojkama s vođenjem lopte;
- vođenje lopte u mjestu boljom rukom nisko, srednje i poluvisoko;
- vođenje lopte u mjestu slabijom rukom nisko, srednje i poluvisoko;
- vođenje lopte nisko s kratkim kretanjima bočno lijevo-desno, frontalno naprijed-nazad, te s kruženjima oko vlastite osi i oko lopte;
- vođenje lopte s preuzimanjem lopte od partnera;
- vođenje lopte sa borbom (partneru treba izbiti loptu);
- srednje i visoko vođenje lopte u kretanju slabijom, boljom rukom i naizmjenično;
- vođenje lopte u kretanju sa promjenom pravca kretanja;

- vođenje lopte u kretanju sa okretima;
 - vođenje lopte u omeđenom prostoru boljom i slabijom rukome nisko, srednje i visoko;
 - vođenje lopte u omeđenom prostoru sa borbom.
- Sve opisane zadatke potrebno je izvoditi lijevom i desnom, rukom, kao i različitim brzinama kretanja.

Pogreške:

- Kruti pokreti u zglobovima tijela, osobito lakta i šake;
- nepotreban pretklon tijelo prigodom vođenja;
- udaranje lopte dlanom;
- vođenje lopte predaleko, ispred ili iza tijela;
- prečesti pogledi u loptu;
- vođenje lopte daljnjom rukom obzirom na protivnika ili promjenu smjera vođenja.

ODLIČAN

- motorički zadatak izvodi samostalno na mjestu i u kretanju na različitim visinama odbijanja te s promjenom smjera, brzine i ritma lijevom i desnom rukom bez pogreške;

VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi samostalno na mjestu i u kretanju na različitim visinama odbijanja bez promjene smjera, brzine i ritma lijevom i desnom rukom bez pogreške;

DOBAR

- motorički zadatak izvodi samostalno u mjestu i kretanju na istoj visini odbijanja bez promjene smjera, brzine i ritma dominantnom rukom, bez pogreške;

DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu;

NEDOVOLJAN

- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

18. DODAVANJE I HVATANJE LOPTE RAZLIČITIM NAČINIMA®

Opis tehnike i metodički postupak za učenje i usavršavanje kontrole rukometne lopte

- Formiranje rukometne košarice;
- držanja lopte u stavovima (dvije ruke, jednom uz pomoć druge, jednom rukom nathvatom, jednom rukom pothvatom);
- hvatanja ispuštenih lopti s dvije ruke i jednom rukom nathvatom u stavovima;
- borba za loptu u parovima (držanjem lopte s dvije ruke i jednom rukom);
- kruženja loptom oko struka, glave i nogu;
- kruženja loptom oko i između nogu u vidu osmica;
- kotrljanja lopte po tlu na različite načine;
- bacanja lopte iza leđa s dvije ruke u vis preko glave i hvatanje s dvije ruke;
- bacanja lopte iza leđa s jednom rukom u vis preko suprotnog ramena i hvatanje suprotnom rukom;
- bacanje lopte s dvije ruke u vis i hvatanje s dvije ruke iza leđa;
- bacanje i hvatanje lopte iz jedne u drugu ruku na različite načine (s rukama u odručenju iz zgloba lakta i šake, samo iz zgloba šake i sl.).

Metodički postupak za učenje i usavršavanje kontrole pri hvatanju i dodavanju rukometne lopte u mjestu i na manjim distancama

- Izbačaj lopte s dvije ruke sa prsa;
- „Rugby“ dodavanja;
- izolirani pokret izbačaja lopte u zglobu šake sa jednom i dvije rukom;

- izolirani pokret izbačaja lopte u zglobovima šake i lakta sa jednom i dvije rukom;
- izolirani pokret izbačaja lopte u zglobovima šake, lakta i ramena sa jednom i dvije rukom;
- izbačaj lopte s dvije ruke iznad glave uvinućem trupa;
- izbačaj lopte s dvije ruke iznad glave uvinućem trupa i iskorakom jednom nogom prema naprijed;
- izbačaj lopte s dvije ruke iznad glave uvinućem i otklonima trupa;
- izbačaj lopte s jednom rukom iznad glave zasukom trupa i iskorakom suprotnom nogom u odnosu na ruku kojom se vrši dodavanje;
- izbačaj lopte s jednom rukom iznad glave zasukom trupa i iskorakom istom nogom u odnosu na ruku kojom se vrši dodavanje;
- kretanje koracima (jednokorak, dvokorak, trokorak, prekorak, zakorak, dokorak) ;
- dodavanja s dvije lopte istovremeno različitim načinima i varijantama (jedan od tlo a drugi po zraku, oboje po zraku, oboje od tlo);
- hvatanje i dodavanje lopte u zraku („amerikanac“) – s dvije ruke i jednom rukom različitim načinima;
- dodavanja u formaciji trokuta;
- dodavanja u nasuprotnim kolonama s pretrčavanjem na začelje nasuprotne kolone;
- dodavanja u nasuprotnim kolonama s pretrčavanjem na začelje kolone u dijagonali;
- dodavanja u dijagonalnim kolonama s pretrčavanjem na začelje nasuprotne kolone;
- dodavanja u zvijezdolikoj formaciji.

Metodički postupak za učenje i usavršavanje kontrole pri hvatanju i dodavanju rukometne lopte u kretanju

- Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u parovima, trojkama i četvorkama;
- hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u trojkama različitim načinima i varijantama (različiti redoslijed međusobnih dodavanja, s jednom i dvije lopte);
- hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u trojkama s izmjenom mjesta;
- hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u trojkama s izmjenom mjesta različitim načinima i varijantama (različite udaljenosti među igračima, kretanjem natraške...).

Metodički postupak za učenje i usavršavanje rukometnog ubadanja kao specifičnog načina kretanja i dodavanja rukometne lopte

- Rukometna „ubadanja“ (kretanje koracima prema rukometnim vratima bočno u odnosu na partnera);
- rukometna „ubadanja“ (kretanje koracima prema rukometnim vratima bočno u odnosu na partnera) s izmjenama mjesta;
- ubadanja u formaciji trokuta;
- ubadanja u kružnim formacijama;
- ubadanja na pozicijama vanjskih napadača;
- preuzimanja različitim načinima;
- ubadanja u kolonama (dvije, tri ili četiri) s vraćanjem na začelje svoje kolone;
- ubadanja u kolonama (dvije, tri ili četiri) s vraćanjem na začelje kolone kojoj je upućena lopta.

Pogreške:

- Dodavanja s laktom ispod visine ramena prilikom izbačaja;
- suvanje lopte;
- nedovoljna rotacija trupa prilikom hvatanja i dodavanja lopte ;
- prekratak amortizacijski put nadolazeće lopte;
- zaustavljanje u trenutku prijema lopte;
- kretanje dokoračnom tehnikom.

ODLIČAN

-motorički zadatak izvodi samostalno različitim načinima na mjestu i u kretanju, bez pogreške;

VRLO DOBAR

-motorički zadatak izvodi samostalno osnovnim načinom na mjestu i u kretanju;

DOBAR

-motorički zadatak izvodi u mjestu osnovnim načinom ;

DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu;

NEDOVOLJAN

-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

19. ŠUT S TLA OSNOVNIM NAČINOM ®

Opis tehnike:

Udarac (šutiranje) na vrata je motorička i tehnička aktivnost bacanja lopte prema vratima. Osobito treba paziti na savladavanje principa šutiranja, izvođenja samog šutiranja, postavljanje noge ispred linije sedmerca. Udarac na vrata ima svoje stupnjeve:

- prijem lopte;
- pripremni koraci;
- otvaranje lopte;
- izbačaj i zaustavljanje.

Metodski postupci:

- Imitacija pokreta izvođenja udarca na vrata bez lopte;
- izvođenje izbačaja lopte u mjestu osnovnim izvođenjem udarca na vrata;
- izvođenje lopte hodanjem;
- izvođenje izbačaja lopte gađanjem nekog cilja;
- udarac na vrata nakon vođenja lopte;
- udarac nakon dodane lopte od suigrača.

-Učenici su podijeljeni u dvije kolone, izvode sedmerac, a poslije svake završene serije mijenja se vratar.

-Na igralištu ili u dvorani nacrtamo još dva vratareva prostora od 6 m, a umjesto vratnica na tim će mjestima biti stalci za skok u vis.

Izvodi se isti zadatak, samo na četiri radna mjesta.

-Natjecanje u izvođenju sedmeraca provodi se :

- unutar svake vrste-brani najbolji vratar u vrsti, a svaki učenik izvodi po 3 sedmerca;
- unutar razreda –sedmerce izvode samo pobjednici iz svake vrste, a brani najbolji vratar u razredu,
- između vrsta- svaki učenik izvodi samo po jedan sedmerac ;
- učenike podijelimo u 2-4 kolone ispred crte deveterca, izvode šutiranja na gol iz trokoraka sa 6 m;
- šutiranja u označeni dio gola.

Pogreške:

- Izvođenje udarca s pogrešne noge;
- pogrešan pokret ruke koja baca loptu;
- položaj visine lakta ispod visine ramena;

- guranje lopte;
- odraz s pogrešne noge;
- prekidanje kinetičkog lanca tijekom pripreme izbačaja;
- nekvalitetan rad zamašne noge;
- loš položaj pojedinih dijelova tijela prilikom izvođenja udaraca s pozicije.

ODLIČAN

-motorički zadatak izvodi samostalno na mjestu i u kretanju iz različitih zaleta primanjem lopte sa tri koraka, bez pogreške;

VRLO DOBAR

-motorički zadatak izvodi samostalno na mjestu primanjem lopte sa tri koraka;

DOBAR

- motorički zadatak izvodi samostalno na mjestu držeći loptu u ruci sa tri koraka;

DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu;

NEDOVOLJAN

-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

20. OSNOVNI KOŠARKAŠKI STAV U NAPADU S LOPTOM I PIVOTIRANJE(K)

OPIS TEHNIKE:

OSNOVNI KOŠARKAŠKI STAV U NAPADU ili tzv. pozicija trostruke prijetnje (šut, dodavanje, prodor) je element iz kojega polazi svaka napadačka kretanja u košarkaškoj igri. Stopala su usmjerena prema košu te je stopalo dominantne (šuterske) ruke malo naprijed za pola stopala u odnosu na drugo stopalo. Razmak između stopala je približno u širini ramena, a stav je paralelan. Težina tijela podjednako je raspoređena na obje noge (na prednjem dijelu stopala). Koljena su lagano flektirana, zdjelica je povučena nazad kao kompenzacija za bolju ravnotežu. Tijelo je nagnuto malo naprijed, glava podignuta. Pozicija lopte u rukama je gotovo ista kao i kod šuta iz mjesta, s time što dlan šuterske ruke nije toliko pod loptom nego iza lopte. Lopta se drži u visini grudiju, podlaktica šuterske ruke je usmjerena prema košu, šaka flektirana, lakat zabačen nazad. Drugom rukom pridržavamo loptu s unutrašnje strane. Prsti su rašireni i loptu držimo na vrhovima prstiju (jagodicama).

POGREŠKE:

- stopala su preusko ili preširoko postavljena
- tijelo je previše u pretklonu
- težište tijela je na petama
- lopta je na dlanu
- visina lopte nije ispred prsa

METODSKI POSTUPAK:

- imitacija osnovnog košarkaškog stava
- držanje lopte u tzv. košarkaškoj košarici (palčevi pod 90*)

PIVOTIRANJE je element pomoću kojeg, na osnovu pravila, učenik može duže zadržati loptu, a da istovremeno učini više od dva dodira, ali samo istom nogom. Pivotiranje nastaje kada igrač jednom nogom stalno dodiruje tlo, a drugu pomiče naprijed, nazad, u stranu ili je okreće oko "stajne" noge. Pomicanje se može ponavljati. Stajna noga mora uvijek biti u dodiru s određenom točkom na tlu bar jednom svojom točkom stopala. Stajna noga se ne smije podignuti i opet spustiti na tlo, niti smije kliziti po tlu. Pravila igre nam određuju koja je noga stajna, ovisno onačinu zaustavljanja. Jednotaktnog zaustavljanja-paralelnog stava (po izboru, bilo koja) ili dvotaktnog zaustavljanja-dijagonalnog stava (ona koja je prva dodirnula tlo kod zaustavljanja).

Kod pivotiranja osnovni stav je nešto niži, položaj tijela u blagom pretklonu, položaj glave i pogled naprijed, lopta se drži u visini kuka sa strane, što bliže tijelu i zaštićena od protivnika (lopta je dalje od protivnika). Pivotiranje započinje odrazom (odgurivanjem) noge kojom želimo pivotirati, prebacimo težinu tijela na stajnu nogu (prednji dio stopala). Za vrijeme pivotiranja središnja točka tijela ne smije se podizati i spuštati, već je treba zadržavati približno u istoj visini. Važno je napomenuti da se pivotiranje izvodi oko prednjeg dijela stopala.

POGREŠKE:

- dizanje i pomicanje stajne noge
- okretanje po cijelom stopalu (gubi se ravnoteža), nismo na vrhovima prstiju
- podizanje i spuštanje težišta tijela za vrijeme pivotiranja
- noge nisu u paralelnom stavu
- lopta nije zaštićena a pogled je prema dolje.

METODSKI POSTUPAK:

- imitacija osnovnog košarkaškog stava
- zauzimanje širokog košarkaškog stava s loptom na kuku
- pivotiranje u paralelnom košarkaškom stavu za 45*naprijed nazad
- pivotiranje u svim smjerovima i različitim kutevima
- pivotiranje i zaštita lopte od protivnika (protivnik ne smije izbiti loptu)
- pivotiranje između dva protivnička igrača

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

21. ŠUT JEDNOM RUKOM S PRSIJU IZ MJESTA (K)

OPIS TEHNIKE:

Ova tehnika šutiranja koristi se u mlađim dobnim kategorijama jer djeca nisu u stanju izvesti pravilan skok- šut zbog slabe muskulature gornjih ekstremiteta. Ovaj šut karakterizira izrazito dijagonalan stav (naprijed je ona noga koja je na strani ruke kojom se šutira).

Opterećenje je na prednjoj nozi. Lopta se drži u visini grudiju, podlaktica šuterske ruke je usmjerena prema košu, šaka flektirana, lakat zabačen nazad. Drugom rukom pridržavamo loptu s unutrašnje strane. Prsti su rašireni i loptu držimo na vrhovima prstiju (jagodicama). Istovremeno s odrazom u vis i prema naprijed vrši se opružanje ruke u pravcu koša. Završni impuls i rotaciju lopti daju kažiprst i srednji prst, a tijekom opružanja ruku i izbačaja tijelo će prirodno krenuti u skok u vis i prema naprijed. Ukoliko prolazimo kroz faze samoga elementa, tada možemo reći da se on sastoji od sljedećih faza:

1. pripremna faza-početni položaj;
2. osnovna faza ili faza izbačaja-izvedba elementa;
3. završna faza-faza doskoka.

POGREŠKE:

- naprijed je suprotna noga od ruke kojom se šutira
- noge ne sudjeluju u izbačaju (ispružene su)
- lakat je okrenut u stranu
- lopta je na dlanu
- ruka se ne ispruži do kraja pri završetku šuta

METODSKI POSTUPAK:

- držanje lopte na vrhovima prstiju "šuterske" ruke;
- imitacija šutiranja lopte jednom rukom u paru (bitno je dobiti parabolu i rotaciju lopte);
- imitacija šutiranja lopte na koš jednom rukom iznad glave;
- imitacija cijeloga elementa bez odraza;
- šutiranje iz različitih pozicija.

Metodičke napomene:

1. lopta se drži člancima prstiju, a ne dlanovima;
2. igrač je uvijek tijelom okrenut prema košu i u stabilnoj ravnoteži
3. stopala su postavljena dijagonalno, u razmaku otprilike širine ramena;
4. osnovni impuls proizlazi iz opružanja mišića nogu;
5. pri izbačaju lopta mora imati rotaciju u obrnutom smjeru oko frontalne osi;
6. tijelo je blago nagnuto prema naprijed;
7. ruka nakon izbačaja lopte ostaje opružena i flektirana u zglobu šake, tako da su prsti usmjereni prema tlu.

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

22. SLOBODNA IGRA 1:1 (K)

OPIS TEHNIKE:

Vježbe slobodne igre 1:1 služe nam za usavršavanje osnovnih košarkaških elemenata kroz igru i natjecanje. Na taj način vježbamo pravovremenost, ali i kreativnost, improvizaciju, stvaralaštvo. U ovim vježbama ostavljamo više prostora učeniku u pronalaženju vlastitog rješenja. Cilj vježbe je povezati učenikovu kreativnost s osnovnim košarkaškim elementima koje je dosada usvojio (košarkaški dvokorak, šut jednom rukom s prsa, dodavanje i hvatanje lopte...), te sposobnost njihove primjene u slobodnoj igri.

Učenici stoje jedan nasuprot drugoga u visini linije tri poena. Napadač ima pravo na neograničeni broj vođenja. Igra započinje kada obrambeni igrač uruči loptu napadaču. Svaki puta kada napadač pogodi koš lopta ostaje u njegovom posjedu, ako je napadač došao u novi posjed lopte u istoj napadačkoj akciji (skok za loptom), može odmah šutirati na koš. Ukoliko je obrambeni igrač osvojio loptu, mora izaći sa loptom van granice tri poena i kada mu obrambeni igrač uruči loptu započinje napadačku akciju. Pobjednik je onaj učenik koji prvi postigne pet poena. Nakon treće osobne pogreške igrač u napadu izvodi slobodno bacanje. Radi dinamike igre, može se uključiti i dodavač, pa igra započinje tako što se lopta mora dodati dodavaču, pa tek onda se može krenuti u realizaciju prema košu.

POGREŠKE:

- ne poštivanje pravila igre
- ne dovoljna usvojenost osnovnih košarkaških elemenata

METODSKI POSTUPAK:

- kretanje u vođenje iz osnovnog košarkaškog stava u napadu
- kretanje u košarkaški dvokorak iz osnovnog košarkaškog stava u napadu
- igra 1:1 sa pasivnom obranom
- igra 1:1 sa poluaktivnom obranom
- slobodna igra 1:1

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

23. VRŠNO ODBIJANJE IZ SREDNJEG ODBOJKAŠKOG STAVA (O)

OPIS TEHNIKE:

Lopta se odbija iz osnovnog odbojkaškog stava. Ruke su savijene u laktovima, dlanovi ispred lica, prsti rašireni i usmjereni gore u obliku košarice, laktovi su usmjereni naprijed i u stranu, noge razmaknute za širinu ramena i polusavijene, jedna u malom iskoraku, a trup je u laganom pretklonu. Pri odbijanju samo prsti dodiruju loptu. Oni u početku amortiziraju njezino kretanje. Usklađenim opružanjem ruku, tijela i nogu lopti se daje ubrzanje gore i naprijed, da bi nakraju odbijanja igrač potpuno opružio ruke, tijelo, noge i prste.

POGREŠKE :

- Nepravilno držanje odbojkaške košarice – nedovoljno rašireni prsti;
- Odbijanje na opružene ruke;
- Odbijanje lopte s prsa – nošena lopta;
- Odbijanje lopte s lijevog ili desnog ramena;
- Odbijanje lopte na opružene noge;

METODSKI POSTUPAK:

- Odbijanje lopte na različite visine iznad glave;
- Odbijanje lopte o zid na različite visine i iz različitih udaljenosti;
- Odbijanje iznad glave nakon odskoka lopte o pod;

ODLIČAN

- aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške;

VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi na opružene noge ili ruke;

DOBAR - motorički zadatak izvodi odbijanjem lopte s prsiju (zadržana lopta) ili odbijanje lopte s lijevog ili desnog ramena;

DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi s velikim brojem učestalih pogrešaka;

NEDOVOLJAN

- učenik ne želi ili ne može izvesti motorički zadatak;

24. PODLAKTIČNO ODBIJANJE (O)

OPIS TEHNIKE :

Pri izvođenju tog elementa igrač se nalazi u pripremnom položaju u kojem su mu noge savijene, razmaknute za širinu ramena ili šire, stopala paralelna ili jedno malo naprijed. Ruke su ispružene naprijed i dolje, laktovi blizu jedan drugome, podlaktice izvrnute, dlanovi spojeni, a tijelo je u malom predklonu. Da bi primio loptu, igrač se postavi tako da onoa pada ispred njega. Loptu prima na donji dio podlaktice. Igrač pružene ruke kreće naprijed i gore samo iz ramenog zgloba. Tijelo se

uspravlja, a noge aktivno opružaju. Kretanje se nakon kontakta s loptom nastavlja daljnjim opružanjem nogu i tijela, kao i postepenim podizanjem ruku naprijed i gore za loptom.

POGREŠKE:

- Savijene ruke u laktu;
- Odbijanje lopte zapešćem;
- Kasniji dolazak pod loptom;
- Odbijanje lopte na opružene noge;

METODSKI POSTUPAK ;

- Oponašanje primanja lopte obješene o konopac;
- Jedan učenik nabacuje loptom, a drugi se postavlja pod nju i amortizira je podlakticama;
- Učenik si sam nabaci loptom i više puta je podlakticama odbije gore;

- ODLIČAN - aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške;
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi opruženim Rukama, ali loptom odbija pored tijela;
- DOBAR - motorički zadatak izvodi savijenim rukama u laktu, te loptom odbija zapešćem
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi s velikim brojem učestalih pogrešaka;
- NEDOVOLJAN - učenik odbija izvesti motorički zadatak ili ga ne može izvesti;

25. DONJI SERVIS I PRIJEM SERVISA VRŠNO (O)

OPIS TEHNIKE :

Pri izvođenju donjeg servisa ravno i naprijed igrač se licem okrene k mreži, noge razmakne za širinu ramena i savije ih u koljenima, lijevom iskorači (ako loptom udara desnom rukom). Lopta leži na dlanu savijene lijeve ruke u visini pojasa, a pogled mu je usmjeren prema suprotnom polju. Zatim desnom rukom zamahne nazad, težčinu tijela prenese na nogu pozadi, a pogled usmjeri prema lopti. Kretnom lijeve ruke prema gore baca loptom uvis. Nogu koja je pozadi opruža, težinu tijela prenosi na prednju, tijelo malo okrene ulijevo, desnu ruku pokreće odozdo gore (dlan je malo napet, prsti skupljeni) i udara loptom odozdo i pozadi.

Ako lopta leti sporije i niže od pojasa, igrač treba zauzeti stabilan srednje visok položaj te izvršiti mekano ususretno kretanje ruku gore i naprijed i uspravljanje tijela, te na kraju, uz aktivno opružanje nogu prima loptom. Ako lopta leti brže, zauzme se malo niži stav s manjim predklonom tijela i bezususretnog kretanja ruku, a ako je niža od pojasa, tada se noge jače savijaju.

POGREŠKE KOD SERVISA:

- Izvođenje servisa na opruženo tijelo i noge;
- Kratak zamah ruke kojom učenik servira;
- Pogrešan stav nogu (istra ruka – ista noga);
-

POGREŠKE KOD PRIJEMA SERVISA:

- Neusaglašenost gibanja ruku, tijela i nogu;

- Kasni dolazak na loptu;
- Ruke su savijene u laktovima;

METODSKI POSTUPAK KOD SERVIRANJA:

- Višekratno opnašenje servisa bez lopte;
- U parovima na bočnim linijama terena jedan igrač izvodi servis, drugi hvata loptu;
- Servis iznad linije nacertane na zidu s udaljenosti 6 - 9 metara;
- Servis preko mreže 7 – 8 m daleko od nje;

METODSKI POSTUPAK KOD PRIJEMA SERVISA:

- Partner nabaci loptu u stranu, 1-1,5 m od suigrača a on mu je vraća;
- Partner nabacuje loptu a učenik mu je vraća sa udaljenosti 3-4 m;
- Partner izvodi skraćeni servis preko mreže, a učenik ga prima odbijanjem iznad glave;

ODLIČAN

- aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške;

VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi s kratkim zamahom ruke servira ili vrši prijem mekanim prstima

DOBAR

- motorički zadatak izvodi nepravilnim položajem nogu prilikom servisa, a prijem servisa vrši na opružene ruke

DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi učestalim greškama servisa i prijema servisa

NEDOVOLJAN

- učenik odbija izvesti zadatak ili ga ne može izvesti;

26. IGRE VRŠNIM ODBIJANJEM 1:1,2:2; (O)

OPIS TEHNIKE:

Usporedo s usvajanjem elemenata odbojkaške tehnike treba provoditi različite jednostavnije oblike igre. Teren je skraćen po dužini i širini, a visina mreže je do 2 m. Na takvom igralištu u igru se postepeno uključuju donji servis i razne taktičke kombinacije.

POGREŠKE:

- Prebacivanje prve ili druge lopte preko mreže
- Nepravilno postavljanje igrača u polju
- Neaktivnost igrača u igri

ODLIČAN - motorički zadatak izvodi aktivno s malim brojem pogrešaka

VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi uz veći broj pogrešaka u servisu

DOBAR

- motorički zadatak izvodi učestalim prebacivanjem prve lopte preko mreže, te nesudjeluje u kolektivnoj igri

DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi uz kontinuirane greške prilikom serviranja i prijema servisa

NEDOVOLJAN

- učenik stoji u kutu igrališta i nesudjeluje u igri

27. ZAUSTAVLJANJE LOPTE HRPTOM STOPALA PRINCIPOM AMORTIZACIJE(N)

Zaustavljanje lopte na načelu amortizacije se može izvoditi raznim dijelovima tijela: - hrptom stopala, unutrašnjom i vanjskom stranom hrpta stopala, unutrašnjom stranom stopala, butinama, grudima i glavom.

Suvremeni nogomet zahtjeva, da se primanje lopte izvrši u što kraćem vremenu i što više u kretanju, kako igra ne bi izgubila na dinamici i brzini provođenja akcija. Ova primanja na bazi amortizacije su dosta statična zbog same strukture kretanja. Zato ova primanja treba vezivati što više uz kretanje i prijenose lopti koji ubrzavaju igru. Znači težiti dinamičkoj obuci, a ne statičnoj.

ODLIČAN

- u prostoru kružnice polumjera 1m lopta pri amortizaciji mora se zaustaviti .

VRLO DOBAR

- lopta je izašla iz kružnice .

DOBAR

- lopta je otišla daleko van kontrole učenika.

DOVOLJAN

- uz više pokušaja lopta je daleko van kontrole učenika.

NEDOVOLJAN

- učenik ne može izvesti zaustavljanje lopte ili ne želi.

28. OSNOVNO ODUZIMANJE LOPTE SUČELICE (N)

Odličan

- iz osnovnog kretanja pravovremeno preuzimanje lopte inastavak kretanja s daljnom kontrolom.

Vrlo dobar

- iz osnovnog kretanja pravovremeno preuzimanje lopte s gubitkom kontrole.

Dobar

- iz osnovnog kretanja učenik kasni u preuzimanju lopte i gubi kontrolu.

Dovoljan

- iz osnovnog kretanja učenik kasni u preuzimanju lopte .lopta je van kontrole.

Nedovoljan

- učenik ne može izvesti zadani element

MJERILA OCJENJIVANJA U NASTAVNOM PREDMETU TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA ZA VI RAZRED

I. TRČANJA

1. TRČANJE RAZLIČITIM TEMPOM DO 6 MINUTA

OPIS TEHNIKE:

Na početku primjenjujemo visoki start te nakon 5m-10m kada postignemo odgovarajuću brzinu počinje tehnika trčanja na stazi. Tijelo trkača je u gotovo uspravnom položaju. Noga se stavlja na podlogu najprije prednjim dijelom, a zatim cijelim stopalom, bez okretanja van. Odrasna se noga na kraju odraza potpuno opruži, a brzo podizanje zamašne noge pogoduje još efikasnijem odrazu. Ramena i ruke su opušteni, te svojim radom pomažu očuvanju ravnoteže tijela. Korak ne smije biti prebrz a kretanje mora biti što ekonomičnije. Pri trčanju u zavoju trkač se lagano otkloni u lijevo, a lijevom rukom radi manje intenzivno nego desnom. Desno je stopalo okrenuto petom malo u desno, a odražava se unutrašnjim rubom. Djeca mijenjaju tempo kretanja po zadanom vremenu, kod zadanih oznaka ili na znak učitelja. Brzina i dužina dionica postepeno se povećavaju.

POGREŠKE:

- Veliki pretklon tijela – otežava podizanje zamašne noge ;
- zaklon tijela – uzrokuje "ekscentrični" odraz;
- trčanje preko peta – smanjenje brzine i veći negativni uticaj podloge na zglobove;
- kruta ramena i ruke – povećana potrošnja energije.

METODSKI POSTUPCI:

- učenjem vježbi škole trčanja (niski skip, visoki skip, zabacivanje potkoljenica, "marširanje" i grabeći korak) osigurati kod djece pravilnu tehniku trčanja;
- naučiti pravilnu tehniku visokog starta;
- objasniti ispravnu tehniku disanja.

ODLIČAN

- učenica aktivno izvodi motorički zadatak prateći sve promjene tempa i načina kretanja, bez pogreške;

VRLO DOBAR

- učenica aktivno izvodi motorički zadatak prateći sve promjene tempa i načina kretanja s malim zakašnjenjem;

DOBAR

- učenica izvodi motorički zadatak ,sa zakašnjenjem prati promjene tempa, načina kretanja i ne zadržava zadani tempo;

DOVOLJAN

- učenica izvodi motorički zadatak u osobnom ritmu i načinu kretanja, ali se povremeno priključuje radu ostalih učenika;

NEDOVOLJAN –učenica ne želi izvesti motorički zadatak ili ga ne izvodi do kraja motoričkog kretanja;

2. PREPONSKO TRČANJE

OPIS TEHNIKE:

Učenica izvodi start i startno ubrzanje te nakon 7-8 koraka dolazi na 1. preponu te ju prelazi aktivnim napadom, gotovo pružene, zamašne noge koju spušta odmah iza prepone te odrazom i povlačenjem odrazne noge s visoko podignutim koljenom, pokraj tijela, i ispod ruke. Nakon pretrčane 1. prepone učenica izvodi tri sprinterska koraka te napada sljedeću preponu na isti način. Prepone bi trebale biti do 50cm i postavljene na razmaku od 5m-7m.

POGREŠKE:

- Dolazak preblizu preponi;
- odraz predaleko od prepone;
- preskakivanje prepone;
- nakon odraza peta odrazne noge iznad visine koljena.

METODSKI POSTUPCI:

- Vježbe abecede prepona;
- prelazak prepone u hodu;
- napad zamašnom nogom na švedske ljestve;
- tehnika prelaska odrazne noge u mjestu preko prepone.

ODLIČAN

- učenik aktivno i precizno izvodi tehniku prelaska prepona, bez pogreške;

VRLO DOBAR

- učenik uz male pogreške pri prelasku prepone izvodi pravilnu tehniku;

DOBAR

- učenik pri izvedbi tehnike izvodi pogreške u ritmu trčanja i tehnici prelaska prepone;

DOVOLJAN

- učenik, uz velike pogreške u svim fazama izvodi osnovnu strukturu zadanog kretanja;

NEDOVOLJAN

- učenik ne izvodi zadatak ili zadatak izvodi narušavajući njegovu osnovnu strukturu;

II. SKAKANJA

3. SKOK U DALJ JEDAN I POL KORAČNOM TEHNIKOM

OPIS TEHNIKE:

Nakon nekoliko koraka zaleta (10-12) skakač se odražava s označenog mjesta jednom nogom. Nakon odraza izgleda kao da skakač nastavlja trčanje zrakom. Zamašna se noga najprije pruži u koljenu i blago krene unatrag, a zatim se ponovo savije, dok se istovremeno koljeno odrazne noge podigne naprijed. Tijelo je na početku u blagom zaklonu, a zatim se pretklanja. Na strani zamašne noge skakač rukom radi kružne pokrete. Nakon što podigne natkoljenice visoko, skakač počinje podizati i potkoljenice naprijed te se priprema za doskok. U momentu doticanja podloge noge su malo rastavljene, a savijaju se tek kada skakač osjeti pritisak na podlogu. Tijelo se sada pretklanja da bi se izbjegao pad natrag. Da bi se izbjegao pad natrag, skakač glavu i ramena pokreće naprijed i dolje ili u stranu i naprijed.

POGREŠKE:

- Prespori zalet;
- odraz preko prstiju odrazne noge;
- priprema za doskok odmah nakon odraza;

- noge zategnute i pružene u doskoku;
- tijelo u letu i doskoku u zaklonu.

METODSKI POSTUPCI:

- Protrčavanje s doskokom zamašne noge na povišene strunjače;
- skokovi preko niskih prepreka s doskokom na strunjaču;
- skokovi s povišenja na mekanu podlogu.

ODLIČAN

- učenica aktivno i kvalitetno izvodi tehniku skoka, bez pogreške;

VRLO DOBAR

- učenica uz male pogreške u fazi leta i doskoka izvodi tehniku skoka;

DOBAR

- učenica tehniku izvodi uz pogreške pri odrazu, letu i doskoku;

DOVOLJAN

- učenica, uz velike pogreške u svim fazama, izvodi osnovnu strukturu zadanog kretanja

NEDOVOLJAN

- učenica ne izvodi zadatak ili zadatak izvodi demonstracijom krive ili proizvoljne tehnike skoka;

4. OSNOVNI SKOKOVI S MINI TRAMPOLINA- PRUŽENI, ZGRČENI, RAZNOŽNI

OPIS TEHNIKE:

- Zamahom ruku sa strane s blokadom naprijed i gore, zategnutog i pruženog trupa (bez imalo uvinuća);
- Zamahom ruku sa strane s blokadom naprijed i gore, širenjem nogu sa strane i naprijed uz pretklon trupa na vrhuncu leta (dlanovi koso sa strane dotiču stopala), sunožni doskok;
- Zahom ruku sa strane s blokadom naprijed i gore, hvatom za gornji dio potkoljenica na vrhuncu leta, opružanjem u pripremi za doskok;

ČUVANJE I POMAGANJE:

Pomagač stoji pokraj mjesta na koje će učenik doskočiti. Ako je potrebno, prihvati ga u zraku, prije doskoka, objema rukama za struk.

POGREŠKE:

- Loš naskok na gornju površinu sprave za odraz;
- preslab ili prespor sunožni odraz nogama;
- sklonjenost tijela u zraku i pogrčenost nogu;
- odraz izveden samo jednom nogom;
- nedostatak faze leta nakon odraza nogama;
- pogrčene noge za vrijeme raznoženja i sunožno;
- u fazi leta učenik prije doskoka ne opruži ili ne sastavi noge;
- nesiguran ili pretvrd doskok na tlo.

METODSKI POSTUPCI:

- Sunožni, pruženi skok odrazom iz mjesta;
- sunožni poskoci u mjestu - bez zamaha ruku (rukama uz tijelo) /
- uz zamahe rukama;
- kratki sunožni poskoci u kretanju (ravno, natraške, s okretima oko

uzdužne osi);

-pruženi skok s mini trampolina, pretklon u sijedu raznožnom na tlu, raznožni «trbušnjaci» na tlu;

-sunožni, pruženi skok odrazom iz mjesta, zgrčeni «trbušnjaci» na tlu, zgrčeni skok odrazom iz mjesta, pruženi skok odrazom s mini trampolina.

ODLIČAN

-aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak, bez pogreške;

VRLO DOBAR

-samostalno izvodi motorički zadatak s prekidima u skokovima sunožnim odrazom i doskocima;

DOBAR

-samostalno izvodi motorički zadatak bez koordiniranog rada donjim i gornjim ekstremitetima sa prekidima i nesigurnim doskocima;

DOVOLJAN

-izvodi motorički zadatak sunožnim odrazom uz pomoć i čuvanje učitelja i drugih učenika, uz nesiguran doskok ;

NEDOVOLJAN

-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

III.BACANJA

5. BACANJE MALE MEDICINKE DO 2 KG BOČNOM TEHNIKOM

OPIS TEHNIKE: (za dešnjake)

Učenica se lijevim bokom okrene prema smjeru bacanja, a težina tijela joj je većim dijelom na polusavijenoj desnoj nozi. Kretanje počinje lijevom nogom udesno, a zatim brzim i širokim zamahom ulijevo, što odvodi tijelo iz ravnotežnog položaja. Bacač se zatim odrazi desnom nogom i poskoči ulijevo i naprijed tako da stopalo malo klizi po podlozi. Poskok završava doskokom na desnu nogu, a odmah iza toga na lijevu. Ne zaustavljajući se učenica radi rotaciju kukova i ramena u desnu stranu, te izbacuje medicinku s visoko podignutim laktom desne ruke.

POGREŠKE:

- Nepravilno držanje medicinke;
- nepravilan poskok;
- prerano izvođenje rotacije u ramenima i kukovima;
- lakat nisko pri izbačaju.
- ne prislanja medicinku uz vrat

METODSKI POSTUPCI:

- Pravilno držanje sprave;
- bacanje iz mjesta okrenuti prema smjeru bacanja;
- bacanje medicinke samo rukom (pa povezati i noge);
- bacanje s lijevom nogom naprijed prvo bez, a zatim s otklonom tijela;
- izvođenje poskoka bez i sa medicinkom.

ODLIČAN – učenica aktivno i precizno i kvalitetno, bez pogreški izvodi kompletnu tehniku bacanja;

VRLO DOBAR – učenica pravilno izvodi cijelu tehniku uz male pogreške kod faze dokoraka ili izbačaja medicinke;
DOBAR - učenica izvodi tehniku uz velike pogreške u nekoliko faza;
DOVOLJAN – učenica izvodi tehniku uz velike pogreške u gotovo svim fazama ali je osnovna struktura kretnje zadovoljena;
NEDOVOLJAN – učenica svojom demonstracijom posve odstupa od osnovne strukture motoričkog gibanja ili zadatak uopće ne izvodi;

IV.KOLUTANJA

6. LETEĆI KOLUT NA POVIŠENJE OD MEKANIH STRUNJAČA

OPIS TEHNIKE:

Učenik se zaleti i sunožno odrazi ispred povišenja od mekanih strunjača. Smjer odraza je prema naprijed i gore, pri čemu vježbač zamahne rukama iz zaručenja, kroz priručenje, u smjeru skoka. Odraz je ekscentričan, a to znači da se zbog toga tijelo u zraku okreće prema naprijed da bi učenik na kraju parabole leta najprije dodirnuo tlo rukama. Let i rotacija tijela u zraku u letećem kolutu podsjeća na let pri skoku u vodu na glavu. U najvišoj točki parabole leta učenik uvije tijelo, a na njezinom silaznom dijelu sa sklanja, ruke i glava se spuštaju, a noge još podižu. Nakon toga slijedi dohvata opruženim rukama na povišenje od mekanih strunjača na mjestu doskoka. Ruke se grče, što je zapravo amortizacija pri sudaru tijela sa strunjačom, vrat se svija naprijed, glava dolazi među ruke, brada dodirne prsa i učenik preko zaobljenih leđa i pogrčenih nogu prelazi u kolut naprijed, a zatim u uspravni stav.

ČUVANJE I POMAGANJE:

Na mjestu gdje učenik nakon leta rukama dohvati strunjaču, klekne pomagač i daljom rukom kontrolira položaj glave s obzirom na rotaciju tijela u zraku. Ako je potrebno pritisne učenikovu glavu među njegove ruke i tako ga usmjerava i nakon skoka mu olakšava prijelaz u kolut naprijed na povišenju od mekanih strunjača.

POGREŠKE:

- Nema parabole leta i zato učenik izvede samo kolut naprijed;
- prekretka ili preniska parabola leta;
- nedostaje rotacija tijela u zraku pa učenik pri prijelazu u kolut naprijed zapinje glavom o tlo;
- prejaka rotacija tijela u zraku, zbog čega učenik udara slabinskim dijelom o tlo;
- udara glavom o tlo jer rukama ne amortizira doskok.

METODSKI POSTUPCI:

- Koluto naprijed sa zaletom na povišenje od mekanih strunjača;
- koluto naprijed sa zaletom sa strunjače na strunjaču. Razmak između strunjače je 50-100 cm;
- leteći koluto na povišenje 60-80 cm na koje u sjedu raznožnom naslonjen pomagač. Nakon sunožnog odraza vježbač između pomagačevih nogu izvodi leteći koluto na povišenje. Pomagač ga pri tome potisne rukama i prebaci preko sebe u koluto naprijed na povišenje od strunjača;
- leteći koluto preko vodoravno nategnute elastične vrpce koja se može postepeno povisivati;
- leteći koluto preko niskog sanduka po širini, preko suvježbača u uporuu klečećem preko kozlića itd.

ODLIČAN-aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak uz primjenu ostalih motoričkih znanja bez pogreške;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak bez velike amplitude pokreta;

DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak bez velike amplitude pokreta,sklonjeno sa zgrčenim nogama do sjeda;

DOVOLJAN-izvodi motorički zadatak uz pomoć i čuvanje drugih učenika, jednonožnim odrazom,sklonjeno do sjeda;

NEDOVOLJAN- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

V. VIŠENJA I PENJANJA

7.PENJANJE PO KONOPU DO 5 M

Opis tehnike:

Učenica se penje po užetu pomoću ruku i nogu. Učenica objema rukama uhvati užu, grči ruke i opruža noge.Na taj način vuče tijelo uz užu prema gore. Pri penjanju je važna snaga ruku , ali i snaga nogu , jer one svojim međusobnim pritiskom na užu čine čvrsti oslonac za spravu.

Penjanje se odvija izmjeničnim grčenjem nogu i ruku i njihovim opružanjem.Čvrst oslonac za podizanje tijela gore daju naizmjenično noge i ruke, koje svojim hvatom omogućuju da se tijelo vuče gore.Takvi se ciklični pokreti ponavljaju dok se ne postigne željena visina penjanja.

Čuvanje i pomaganje:

Pomagač-suvježbač objema dlanovima uhvati užu ispod stopala učenice koja se penje.To joj daje čvršći oslonac za podizanje tijela.

Pogreške:

-Zbog preslabog pokreta grčenja ruku učenica se ne može podići u viši položaj po užetu za penjanje;

-preslab pritisak stopalima na užu, zbog čega pri opružanju nogu stopala klize nadolje.

Metodski postupci:

-Jačanje ruku zgibovima i sklekovima;

-jačanje nogu čučnjevima pod opterećenjem(medicinke,suvježbači i sl.);

-penjanje na kose, okomite i mornarske ljestve;

-penjanje na povišenja (kozlič,konj, stol i sl.)po motki.

ODLIČAN-aktivno.samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak,bez pogreške;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak uz pomoć odraznog pomagala;

DOBAR-izvodi motorički zadatak uz pomoć i čuvanje drugih učenika i uz pomoć odraznog pomagala;

DOVOLJAN-izvodi motorički zadatak na kose,okomite i mornarske ljestve,te penjanjima uz povišenja po motki uz pomoć i čuvanje drugih učenika;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

8.LJULJANJE NA KARIKAMA MALOM AMPLITUDOM,SASKOK U ZALJULJAJU

Opis tehnike:

Učenica se ljulja na dohvatnim karikama izvodeći predljuljaj,zaljuljaj,predljuljaj.Ljuljanje pojačava odrazom nogu o tlo ispod karika.

Dvostrukim zamahom nogu prema naprijed (drugi zamah završava blokadom nogu u blagom sklonjenju, pogledom usmjerenim u vrhove stopala) i prema nazad, saskok u krajnjoj točki zaljuljaja ,kad se tijelo trenutno zaustavi prije ponovnog predljuljaja ,učenik ispušta karike i nastavlja slobodnim saskokom kroz zrak sve do počunja na strunjači koje su postavljene ispod karika.

Čuvanje i pomaganje:

Na mjestu doskoka ispod krajnje točke zaljuljaja stoje dva pomagača,svaki s jedne strane .Oni učenicu još u letu prihvaćaju jednom rukom pod truh , a drugom za leđa i tako osiguravaju učenicu do doskoka na tlo.

Pogreške:

- Nepravilno ljuljanje;
- prenizak zaljuljaj prije saskoka;
- prerano ispuštanje karika,prije krajnje točke zaljuljaja;
- prekasno ispuštanje karika,kada je tijelo već krenulo u predljuljaj;
- nesiguran i pretvrd doskok.

Metodski postupci:

- «Klackalica» na tlu;
- vis prednji na preči/karikama;
- klim u visu prednjem na preči;
- (trbušnjaci i uvinuća) fleksije i hiperekstenzije trupa pruženim nogama;
- njih na preči/pritci;
- saskok sa sanduka natrag na strunjaču na tlu;
- saskok natrag sa švedskih ljestava u dubinu na strunjaču;
- saskok iz ljuljanja na užetu natrag na strunjaču uz ispuštanje užeta u zaljuljaju.

ODLIČAN- aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak bez pogreške;

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno sa grčnim nogama u predljuljaju i zaljuljaju;

DOBAR - motorički zadatak izvodi samostalno s grčnim nogama u predljuljaju i zaljuljaju i nesigurnim saskokom i doskokom uz pomoć drugih učenika;

DOVOLJAN-motorički zadatak izvodi na preči iz njha u zaljuljaju;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

9. KLIMOM PREMAH ZGRČNO I RAZNOŽNO NA DVOVISINSKIM RUČAMA

Opis tehnike:

Iz visa prednjeg na višoj pritci dvovisinskih ruča ili visokoj preči učenica izvodi klim naprijed i nazad. U prvom slučaju potisne kukove naprijed, a opružene noge nazad i uvije tijelo. Nakon nekoliko tako izvedenih gibanja naprijed-nazad učenica pri pokretu kukovima nazad grči i naglo podiže noge do sjeda na nižoj pritci (zgrčeno i raznožno).

Čuvanje i pomaganje:

U početku dva pomagača stanu sa svake strane učenice. Za vrijeme klima jednom rukom tiskaju kukove naprijed, a noge natrag i obratno. Pri prijelazu premahom zgrčeno ili raznožno pomoćnici potisnu učenicu rukama pod leđima prema gore.

Pogreške:

- Preslab potisak kukovima ili preslab zamah nogama naprijed – natrag;
- aritmичno izvođenje klima ili njija;
- učenica izvodi preslab klim ,pa nakon podizanja nogu zgrčeno ili raznožno ne uspijeva prijeći do premaha zgrčeno ili raznožno;

Metodski postupci:

- Njih;
- klim naprijed-natrag na visokoj preči;
- premah raznožni iz klima;
- premah zgrčeno iz klima.

ODLIČAN-aktivno, savršeno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak uz blago pogrčene noge u tijeku klima i premaha;

DOBAR- izvodi motorički zadatak uz pomoć i čuvanje drugih učenika sa pogrčenim nogama u tijeku klima i premaha;

DOVOLJAN-motorički zadatak izvodi nezainteresirano uz pomoć i čuvanje drugih učenika sa pogrčenim rukama i nogama u tijeku klima i premaha;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

10. NASKOK U UPOR ČUĆEĆI NA GREDU , SASKOK PRUŽENO

Opis tehnike:

Naskok u upor čućeći učenica izvodi zaletom i sunožnim odrazom na dasci koja se nalazi čeonu ispred grede. U momentu odraza na tlu učenica postavi dlanove obih ruku na gredu. Za vrijeme naskoka grči obje noge i naskače u upor čućeći, objema nogama. Učenica se upire o gredu prednjim dijelovima stopala zgrčenih nogu ,te prednjim dijelovima dlana obih ruku .Trup je opružen ,pogled usmjeren ravno naprijed.

Saskok pruženo-učenica stoji na kraju grede u uspravnom stavu bočno, jedna joj je noga ispred druge. Iz zaručenja zamahne rukama kroz priručenje u predručenje, uz istovremeni sunožni

odraz gore i prema naprijed. Za vrijeme silaznog dijela parabole saskoka učenica opruža noge i tijelo i istovremeno odruči. Doskok izvodi mekano u počučanj na strunjaču ispred grede.

Čuvanje i pomaganje:

Pri naskoku u upor čučeci čuvanje i pomaganje se izvodi s druge strane grede zbog mogućnosti pada izazvanog zapinjanjem nogu o spravu. Pri saskoku pomagači stoje na mjestu doskoka.

Pogreške:

- Naskok na gredu nije izveden istovremeno s obje noge;
- preslab odraz ,zbog čega učenica zgrčenim nogama zapinje o gredu;
- nedostatak ritma i nesigurnost kretanja po gredi;
- saskok izveden prenisko;
- tijelo nije potpuno opruženo;
- pretvrd i nesiguran doskok.

Metodski postupci:

- Upor čučeci na tlu;
- naskok u upor čučeci na sanduk postavljen po širini;
- naskok na gredu u upor klečeci;
- saskok pruženi sa sanduka,kozlića,grede visoke 80 cm.

ODLIČAN-aktivno,savršeno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške ;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak, ali ga ne povezuje sa ostalim motoričkim znanjima u jednu cjelinu;

DOBAR -izvodi motorički zadatak sa narušenim ravnotežnim položajem tijela,nedostatkom ritma u izvođenju, uz pomoć i čuvanje drugih učenika, sa nesigurnim doskokom u saskoku;

DOVOLJAN- izvodi motorički zadatak nesigurno uz pomoć i čuvanje drugih učenika nastoji održati ravnotežni položaj na gredi, kod saskoka nesigurni doskok do dubokog čučnja ili do sjeda;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

VI.PRESKAKANJA

11.ZGRČKA

Opis tehnike:

Zalet umjerene brzine, kratki i brzi odraz od odskočne daske, naglašeno podizanje donjeg dijela leđa i privlačenje pogrčenih nogu, kratki odziv rukama, korektna pozicija doskoka (amortizacija, podvučena zdjelica)

Čuvanje i pomaganje:

Pomagač stoji sa strane uz kozlič I hvata učenika za bližu ruku u momentu kad je on za vrijeme preskoka postavi na spravu. Rukom bližom odraznoj dasci hvata vježbača za podlakticu ,a drugom za nadlakticu i čvrstim pridržavanjem intervenira samo ako učenik zapne nogama za kozlič .Ako ovaj preskok učenici teže uvježbavaju ,čuvaju i pomažu dva učenika ,svaki s jedne strane kozlića.

Pogreške:

- Prespor zalet I preslab odraz nogama na dasci;
- odraz jednom nogom;
- nedostatak faze leta nakon odraza nogama;
- pogrčene noge u prvoj fazi leta;
- prenizak položaj kukova za vrijeme prolaska sprave;
- pretvrd i nesiguran doskok.

Metodski postupci:

- Upor zgrčeno;
- izmjene upor za rukama – upor stojeći zgrčeno, iz upora za rukama odzivom dolazak u čučanj, «zečji» poskoci;
- doskoci s povišenja;
- naskok u upor stojeći zgrčeno na švedski sanduk/kozlič/konj za preskok – doskok na strunjaču;
- zgrčka (asistencijom – sprijeda i sa strane za zglavak i rame);
- zgrčka odrazom ruku na dva približena kozlića između kojih sa postave medicinke jedna na drugu, noge pri tome prelaze preko medicinke koje postepeno povisujemo do visine kozlića.

NAPOMENA: Naskok u upor klečeći je u kontradikciji efikasnom i kvalitetnom učenju ovog preskoka, obzirom na karakteristične pozicije tijela (trupa) do kojih dolazi prilikom ove vježbe.

ODLIČAN-aktivno ,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak;
bez pogreške

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi kratkim zaletom naskok u upor čučajući,te opruženi skok i doskok iza sprave;

DOBAR- motorički zadatak izvodi kratkim zaletom naskok u upor čučajući povezano opruženi skok i doskok iza sprave uz pomoć drugih učenika;

DOVOLJAN- motorički zadatak izvodi bez zaleta, visoko podizanje kukova s grčenjem nogu koljenima na prsa i odrazom s odskočne daske i uporom rukama o spravu;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

VII.RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE

12. SPAJANJE OSNOVNIH KORAKA AEROBIKE NISKO I VISOKOG INTENZITETA U JEDNOSTAVNIJE KOREOGRAFIJE

- 1.)Npr. 8x march
4x jumping jack
4x step touch
2x grapevine

Spajanje navedenih osnovnih koraka iz V razreda u koreografije.

2.) RITMIČKE VARIJACIJE nam pomažu da bez zaustavljanja učenika pokrećemo novi pokret u duplo sporijem ritmu.

Npr: grapevine je sastavljan od četiri udarca muzike. Korištenjem ritmičke varijacije usporit ćemo ga na osam udaraca, a kada ga učenice shvate i nauče ubrzat na normalnu brzinu od 4 udaraca. U ritmičke varijacije spada i mijenjanje ritma,npr:

- 1,2,3,4
- ili 2i3i4
- 1i2,3i4
- 1,2,123
- 123 i 223 i 323 i 423
- zatim pojedinačni pokreti
- dupli pokreti
- trodupli pokreti
- četverodupli pokreti
- kombinacije navedenih, zatim promjene smjera
- naprijed — nazad
- u stranu
- dijagonalno
- ukrug.

ODLIČAN-aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ostalim motoričkim znanjima u jednu cjelinu uz pratnju glazbe,bez pogreške;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak ,ali ga ne povezuje s ostalim motoričkim znanjima, uz pratnju glazbe;

DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak sa prekidima, ali ga ne povezuje s ostalim motoričkim znanjima i glazbom;

DOVOLJAN-samostalno izvodi motorički zadatak sa nedostatkom ritma i koordinacije donjih i gornjih ekstremiteta;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

13.NARODNI PLES PO IZBORU IZ ZAVIČAJNOG PODRUČJA

OJ IVANE, IVANIĆU

Ples Oj Ivane ,Ivaniću pleše se u otvorenom mješovitom kolu.Kolovođa može voditi kolo u obliku zmije po plesnom prostoru.Plesači se drže za ruke ukrštene ispred tijela.Prvi plesač pruža lijevu ruku trećemu,a svoju desnu ruku drugome,susjednom plesaču.Ruke su prekržene ispred tijela plesača koji je između njih ,a ukrštene su desna preko lijeve.Kolo se pleše bez instrumentalne pratnje samo uz vokalnu pratnju. Jedna plesačica“ počimalja“,započinje pjesmu otpjevavši stih ,a ostali ga ponove.Smjer kretanja plesa jednak je smjeru kazaljke na satu.

Analiza:

I takt

- 1.doba-korak desnom nogom ispred lijeve,uz prijenos težine tijela i počučanj
- 2.doba-otkorak lijevom nogom ulijevo ,uz prijenos težine tijela na cijelo stopalo.

II takt

- 1.doba-korak desnom nogom ispred lijeve ,uz prijenos težine tijela i počučanj
- 2.doba-otkorak lijevom nogom ulijevo ,uz prijenos težine tijela na cijelo stopalo.

Svi se taktovi izvode jednako.

Kolovođa vodi kolo po plesnom prostoru vijugavo kao zmiju.Ostali ga plesači slijede po istoj putanji.Za vrijeme plesa, kada se plesači međusobno približavaju ,tijela su im uspravna,a kad se udaljuju jedni od drugih,saginju tijela malo prema naprijed.

ODLIČAN-aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ritmičkim obrascem;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi plesne korake ,ali ih ne povezuje sa glazbom u jednu cjelinu;

DOBAR-motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom bez koordinacije pokreta tijela,samo koordinira noge;

DOVOLJAN-nezainteresirano izvodi motorički zadatak ,ali ih ne povezuje uz glazbu i u jednu cjelinu;

NEDOVOLJAN- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

14.OSNOVNE VJEŽBE AEROBIKE ZA RAZVOJ REPETATIVNE SNAGE

Kod vježbi snage bitno je uvijek usredotočiti se na puni pokret. Polagani, tekući i kontrolirani pokreti najviše će koristiti jačanju mišića. Koristiti vježbanje protiv gravitacije što je više moguće.

VJEŽBE SNAGE MOGU BITI IZVEDENE U SLIJEDEĆIM VARIJANTAMA:

- polu pokret ;
- puni pokret;
- izdržaj ;
- promjene tempa ;
- promjene poluge.

Sve ove varijante mogu biti izvedene sa ili bez dodatnog opterećenja (bućice) ovisno o nivou grupe (početnici ili napredni). Kombinacija više mišićnih grupa u isto vrijeme može smanjiti ili povećati intenzitet vježbanja. Nakon rada svake mišićne grupe treba istegnuti te grupe mišića.

ODLIČAN-samostalno , aktivno i savršeno izvodi motorički zadatak, bez pogreške;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak uz kratkotrajne prekide u ponavljanjima;

DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak s malim brojem pokušaja;

DOVOLJAN-izvodi motorički zadatak uz pomoć drugih učenika i uz kratki odmor;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

15. "MAČJI", SKOK

Učenice izvode skok „mačji“ zgrčeno u mjestu i kretanju, snažnim odrazom lijeve (desne) noge, a istodobno savijenom desnom (lijevom) nogom zamahnu visoko naprijed. Nakon odraza odrazna noga na isti način slijedi zamašnu. Trup je uspravan ili nagnut prema naprijed. Ruke izvode slobodan zamah.

Izmjenu zamaha nogu najprije treba vježbati u visini koljena, a zatim u visini kukova. Osobito je potrebno paziti da doskok bude mekan, a položaj stopala pravilan-stopala moraju biti pružena.

Metodski postupci:

- Učenice se u vrsti kreću s jedne strane prostora na drugi izvodeći četiri trčeća koraka i skok „mačji“ zgrčeno, ruke su u zamahu gore;
- učenice se kreću u ritmu valcer koraka;
- „mačji“ skok sa okretima 90°, 180°, rukama se izvodi čeonim krugom;

Napomena:

Visina skoka ovisi o snazi odraza i koordinaciji. Skokove treba izvoditi u kombinaciji s kretanjem u prostoru, što je i određeni predah i priprema za novi skok.

ODLIČAN- motorički zadatak izvodi aktivno, samostalno i savršeno bez pogreške;

VRLO DOBAR- motorički zadatak izvodi samostalno bez velike amplitude i visine skoka u kombinaciji s kretanjem u prostoru;

DOBAR- motorički zadatak izvodi uz pomoć drugih učenika, bez velike amplitude i niskog odraza i bez kretanja u prostoru;

DOVOLJAN- motorički zadatak izvodi nezainteresirano slabim odrazom i bez kretanja u prostoru;

NEDOVOLJAN- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

16. DALEKO-VISOKI SKOK

Opis tehnike:

Daleko-visoki skok sastoji se od skoka s noge nanogu. Učenica se odrazi jednom nogom i istodobno snažno zamahne pruženom slobodnom nogom naprijed, a nakon odraza zamahne pruženom nogom natrag. Doskoči na zamašnu nogu. Trup je za vrijeme leta uspravan, a rukama se slobodno zamahuje.

Metodski postupci:

- Nakon četiri trčeća koraka učenica izvede daleko-visoki skok, opisanu cjelinu nakon nekoliko ponavljanja treba izvesti drugom nogom;
- daleko-visoki skok izvodi uzastopno s jednim međukorakom, istodobno zamahuje slobodno rukama;
- pravilno držanje trupa u kretanju, snaga odraza i mekani doskok.

ODLIČAN -motorički zadatak izvodi aktivno,samostalno i savršeno bez pogreške;
VRLO DOBAR- motorički zadatak izvodi samostalno bez velike visine i amplitude skoka, te s manjim raznoženjem i kretanjem u prostoru;
DOBAR- motorički zadatak izvodi uz pomoć drugih učenika,malom amplitudom i slabim odrazom,te malim grčnim raznoženjem, bez koordinacije nogu i ruku i bez kretanja u prostoru;
DOVOLJAN-motorički zadatak izvodi nezainteresirano slabim odrazom i bez kretanja u prostoru;
NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

VIII.BORILAČKE STRUKTURE

16.PAD NATRAG I U STRANU

a)Pad natrag (Ushiro-ukemi)

Opis motoričkog zadatka

Iz čučnja,u predručenju ukriženo dolje i bradom priljubljenom uz desnu ključnu kost bez odraza učiniti kružno kretanje unatrag. U vrijeme dodira leđa s tlom istovremeni udariti objema rukama o tlo. Kolutanje se nastavlja preko lijevog ramena i nastavlja se do čučnja. Obrnuto se radi u lijevu stranu.

ODLIČAN- motorički zadatak izvodi iz ispravnog početnog stava (položaj brade, predručenje ukriženo) savršeno i u ritmu izvodi kolutanje uz pravodobnu amortizaciju i zauzimanje ispravnog završnog položaja,bez pogreške;
VRLO DOBAR- učenica je motorički zadatak izvršila s malim greškama;
DOBAR- učenica je motorički zadatak izvršila s velikim greškama;
DOVOLJAN- učenica je motorički zadatak izvršila s velikim greškama i nezainteresirano;
NEDOVOLJAN – učenica motorički zadatak nije uspjela izvesti ili ne želi sudjelovati u njegovom izvođenju;

b) Pad u stranu (Yoko-ukemi)

Opis motoričkog zadatka

Iz početnog paralelnog stava zamahnuti desnom nogom naprijed u koso lijevo i gore, u isto vrijeme počučnuti na lijevoj nozi, predručiti desnom gore unutra i spremiti se za udarac (amortizaciju) .Laganim odrazom lijeve u udesno i nešto natrag, poslije faze leta, izvodi se udarac desnom rukom o tlo.Završni položaj je na desnom boku ,brada na lijevom ramenu, desna ruka na tlu punom dužinom dlan dolje, na udaljenosti 30 cm od d.noge. l.noga zgrčena punim stopalom na tlu.Kretanje se može nastaviti kotrljanjem preko desnog ili lijevog ramena sve do ustajanja. Obrnuto se radi u lijevu stranu.

ODLIČAN- motorički zadatak izvodi iz ispravnog početnog stava, savršeno i u ritmu izvodi prednoženje i predručenje desnom,te se u isto vrijeme kroz čučanj spušta u pad, amortizacija je pravodobna, a završni položaj je ispravan, bez pogreške;

VRLO DOBAR- učenica je motorički zadatak izvršila s malim pogreškama;
DOBAR- učenica je motorički zadatak izvršila s velikim pogreškama;
DOVOLJAN- učenica je motorički zadatak izvršila s velikim greškama i nezainteresirano u izvedbi motoričkog zadatka;
NEDOVOLJAN – učenica motorički zadatak nije uspjela izvršiti ili ne želi sudjelovati u njegovom izvođenju;

IX. IGRE

18.SKOK ŠUT®

Opis tehnike:

Skok šut je identičan osnovnom bacanju samo što se udarac izvodi u zraku. Za razliku od osnovnog bacanja u skok šutu je vidljiv let igrača ,koji je rezultat odraza u vis i dalj .Bitan je karakterističan rad zamašne noge koja pretvara horizontalnu brzinu igrača u vertikalnu sastavnicu.

Metodski postupci:

Šutiranje na gol primjenom skok-šuta

- Skok iz zaleta primjenom trokoraka;
- simulacija skok-šuta bez lopte primjenom trokoraka s naglaskom na rotaciju trupa i zamah zamašnom nogom;
- simulacija skok šuta bez lopte primjenom trokoraka sa naglaskom na kružni zamah rukom;
- skok šut na gol nakon vođenja lopte primjenom trokoraka, dvokoraka i jednokoraka;
- skok-šut na dodanu loptu;
- skok-šut na loptu dodanu sa različitih strana u odnosu na šutersku ruku;
- skok-šut preko obrambenog igrača;
- skok-šut preko paravana različitih visina i oblika;
- skok-šut sa odrazom sa švedske klupe i odskočne daske (pri doskoku obvezna strunjača).

ODLIČAN-aktivno,savršeno i samostalno izvodi motorički zadatak na mjestu i u kretanju nakon vođenja lopte na dodanu loptu, različitim zaletima primjenom tri koraka ,bez pogreške;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak na mjestu i u kretanju primjenom tri koraka;

DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak na mjestu, držeći loptu u ruci,primjenom tri koraka;

DOVOLJAN motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

19. BLOKIRANJE I ODUZIMANJE LOPTE ®

Opis tehnike:

Blokiranje lopte moguće je u skoku ili u mjestu ,te jednom ili s obje ruke. Poslije uspješno blokirane lopte, ona se odbija od ruku, te je treba pokušati uhvatiti. Vrlo je djelotvoran odbojkaški blok ,koji se izvodi s objema izdignutim i koso prema naprijed opruženim rukama.

Oduzimanje lopte u smislu iskorištenja svakog neopreznog baratanja protivnika s loptom, a najčešće kod vođenja, te nastojanja bez prekršaja jednom ili s dvije ruke izbiti ,prigrabiti ili privući loptu u svoj posjed.

Metodski postupci:

1. (Blokiranje)

-Dva učenika međusobno su udaljeni 5-6 m ,jedan u obrani, drugi s loptom je napadač. Napadač iz zaleta šutira skok-šutom, a obrambeni izvodi blok u mjestu i u skoku sa jednom i sa obje ruke;

-u daljnjoj metodici povećati broj učenika u obrani (ne više od tri), a broj unapadača je isti.

2. (Oduzimanje)

-Jedan učenik vodi loptu u mjestu , a drugi pokušava oduzeti sprijeda, sa strane ili straga u odnosu na protivnika;

-jedan učenik vodi loptu u kretanju ,a drugi pokušava oduzeti loptu sprijeda, sa strane ili straga u odnosu na protivnika.

ODLIČAN-aktivno, savršeno i samostalno izvodi motorički zadatak u skoku s obje opružene ruke (blokiranje) i u kretanju na vođenu loptu u kretanju jednog učenika;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak u skoku s jednom opruženom rukom (blokiranje) i kretanju brzo i nenadano na vođenu loptu u mjestu jednog učenika;

DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu sa jednom ili dvije opružene ruke (blokiranje) na vođenu loptu u mjestu jednog učenika;

DOVOLJAN motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

20. ZONSKA OBRANA 6 : 0 ,SUSTAV IGRE S JEDNIM KRUŽNIM NAPADAČEM ®

1. Zona 6 : 0

U osnovnom postavu šestorica igrača ravnomjerno se raspoređuje po liniji od 6 m ,ne s većim razmakom od oko 1,5 m, te se od njih zahtijeva samo dobra bočna pokretljivost i uspješnost blokiranja. Zbog ovog postava ova zona najbolje poštuje principe širine (ne dopušta ulaz s linije 6 m), dubine (mogućnost pravodobnog izlaska na protivničke napadače), gustoće (kompaktnost kretanja).

Metodski postupci zonska obrana

1. Igra 3 :4

-tri napadača laganim ritmom dodaju loptu ;

-obrambeni igrači izlaze na napadača sa loptom ,drugi obrambeni zatvara kružnog napadača;

2.Igra 4:5

-četiri napadača laganim ritmom dodaju loptu;
-obrambeni igrači izlaze na napadača sa loptom ,drugi obrambeni zatvara kružnog napadača;

3.Igra 6:6

-šest napadača laganim ritmom dodaju loptu;
-obrambeni igrači izlaze na napadača s loptom ,drugi obrambeni zatvara kružnog napadača ili prostor iza igrača koji je izašao na napadača;

2.Napad sa jednim kružnim napadačem

Igrači su s obzirom na širinu prostora odakle se napada i mogućnosti primjene sredstava taktike napada idealno raspoređeni krilni igrači drže širinu i postavljeni su na sjecištima poprečne i uzdužne linije rukometnog igrališta. Vanjski igrači su ravnomjerno raspoređeni na 10-12 m ispred gola.kružni napadač je u svom početnom položaju na sredini linije vratareva prostora.

Metodski postupci napad sa jednim kružnim napadačem:

1.Šest igrača se raspoređuje u napadu dva krila (lijevo i desno), tri vanjska (lijevo i desno,srednji igrač) i kružni napadač .U rasporedu igrači se dodaju loptom u laganom ritmu.

2.Šest igrača se raspoređuju u napadu ,a iste pokrivaju obrambeni igrači.

U rasporedu igrači se dodaju loptom u laganom ritmu i pokušavaju nadigrati obrambene igrače.

ODLIČAN-aktivno,savršeno i samostalno izvodi motorički zadatak u različitim obrambenim kretanjima(bočna,frontalna) i različitim napad kretanjima(zalet prema голу sa i bez lopte,ubadanja, križenja,dupli pas)

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi uz veći trud,uključuje se samostalno u skupne igre ,u obrambenim kretanjima koristi jednu vrstu kretanja ,a u napadačkim kretanjima koristi zalet prema голу sa i bez lopte,ubadanja;

DOBAR-motorički zadatak izvodi uz povremen i nezainteresiran odnos kretanja u obrani izvodi u mjestu ,a napadačka kretanja su bez zaleta prema голу;

DOVOLJAN -motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

21.KRETANJE U VOĐENJU I ZAUSTAVLJANJE ILI ZAUSTAVLJANJE NA DODANU LOPTU (K)

OPIS TEHNIKE:

Razlikujemo dva načina kretanja u vođenje. KRETANJE U VOĐENJE DIREKTNIM KORAKOM ili "ista ruka-ista noga" izvodimo na način da učinimo iskorak istom nogom (i u približno istom trenutku) kojom rukom spuštamo loptu u dribling i to tako da loptu ispustimo iz ruke prije no što podignemo stajnu nogu. Ovo je lakše izvesti iz dijagonalnog stava kad krećemo u dribling "zadnjom nogom". Prvi korak je dugačak i odbacivanje sa "prednje" noge

je snažno. Spuštanje lopte je ispred sebe i sa strane stopala kojim se izvodi početni korak tako da šaka potiskuje loptu od iza.

KRETANJE U VOĐENJE PREKORAKOM (cross-over) ili suprotna noga i ruka, drugi je način. Izvodimo ga na način da učinimo prekorak nogom (stopalom) suprotnom od one kojom rukom krećemo u vođenje lopte i to tako da loptu ispustimo iz ruke prije no što podignemo stajnu nogu. Ovo je lakše izvesti iz paralelnog stava. Prvi korak je prekoračni, preko projekcije drugog stopala na stranu ruke kojom vodimo. Položaj šake je isti kao i kod polaska u dribling direktnim korakom. Bitno je naglasiti da je težište tijela uvijek na prednjem dijelu stopala.

POGREŠKE:

- težište tijela na petama
- polazak u dribling stajnom nogom
- pogrešan polazak, vođenje tek na drugi korak, dodir
- nedovoljno potiskivanje lopte prema naprijed
- u vođenje se kreće iz visokog stava

METODSKI POSTUPAK:

- zauzimanje osnovnog napadačkog stava, tzv. trostruka prijetnja
- prijenos težine i jedno vođenje u mjestu
- naglašavanje dužeg prvog koraka
- kretanje u vođenje s oznakama
- kretanje u vođenje s pasivnom obranom
- kretanje u vođenje s aktivnom obranom (slobodna igra)

ZAUSTAVLJANJE u košarkaškoj igri da bi bilo tehnički dobro izvedeno ovisi o više osnovnih faktora:

- neutraliziranje sile inercije
- spuštanje težišta tijela
- trenje.

Zaustavljanje u igri se primjenjuje:

- bez lopte
- nakon vođenja
- nakon hvatanja lopte.

Zaustavljanje može biti DVOTAKTNO (u dva dodira s podlogom, iskorakom, izmjeničnim korakom) i JEDNOTAKTNO (sunožnim doskokom, paralelnim). DVOTAKTNO zaustavljanje možemo izvoditi:

Iskorakom, tako da se pretposljednji korak produži, a težina tijela se premjesti unazad uz istovremeno spuštanje visine. Noga se zgrči, što usporava brzinu (prvi takt). Zatim se drugom nogom iskorači naprijed i stopalo se postavi petom prema van (drugi takt). reakcija podloge preko prednje noge stvara silu suprotnu os smjera inercije, a položaj stopala daje stabilnost. Ovo zaustavljanje se koristi kada se krećemo manjom brzinom.

Izmjeničnim korakom izvodi se tako da se nogom koja je zadnja dotakla podlogu izvrši odraz, zatim slijedi nizak let i doskok na drugu nogu, koja se jako zgrči radi spuštanja tijela (prvi takt), nakon čega slijedi brzi korak naprijed odraznom nogom, uz istovremeno premještanje težine tijela nazad (drugi takt). Ovaj način zaustavljanja koristimo kada se krećemo većom brzinom.

JEDNOTAKTNO, sunožno, paralelno zaustavljanje izvodi se odrazom pri posljednjem koraku trčanja (pripremna faza zaustavljanja, usitniti korake), zatim se nakon niske faze leta doskoči sunožno u paralelni. Faza leta mora biti što je moguće kraća. Inzistirati na zaustavljanju na prednjem dijelu stopala, za vrijeme leta gornji dio tijela prebacujemo prema naprijed i spuštamo točku težišta tijela.

Zaustavljanje nakon vođenja lopte u paralelnom stavu izvodimo tako da poslije zadnjeg vođenja desnom rukom uz mali odraz s lijeve noge doskočimo istovremeno na oba stopala koja se postavljaju u širini ramena. U trenutku zaustavljanja pozicija tijela i težište tijela je prema naprijed, a loptu privučemo prema tijelu i zauzimamo poziciju trostruke prijetnje. Zaustavljanje kod vođenja lijevom rukom izvodimo na suprotan način.

Kada radimo zaustavljanje na dodanu loptu, važno je da učenici drže ruke u visini prsa, u poziciji tzv. trostruke prijetnje. Da su lagano spušteni u koljenima, te da rade dolazeće (sitne) korake kao pripremu za zaustavljanje na dodanu loptu. Uvijek kada lopta krene prema njima nikada ne čekaju, već oni napadaju dodanu loptu, tj. kreću prema lopti i hvataju loptu vrhovima prstiju (amortizacija) i zauzimaju poziciju trostruke prijetnje.

POGREŠKE:

- zaustavljanje bez poskoka
- visoka faza leta nakon odraza
- zaustavljanje na opruženim nogama
- noge su previše zgrčene
- neravnoteža pri doskoku
- lopta nije u poziciji trostruke prijetnje

METODSKI POSTUPAK:

- iz iskoraka zaustavljamo se u paralelni stav
- iz laganog trčanja zaustavljanje doskokom u paralelni stav
- postepeno povećanje brzine i zaustavljanje
- zaustavljanje na znak učitelja
- zaustavljanje povezati s hvatanjem lopte koju učenik baci sam ispred sebe
- zaustavljanje povezati s hvatanjem lopte koja dolazi pod raznim kutovima.

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna te mu je potrebna pomoć u izvedbi. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti, primjena znanja jako loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan, ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

22. VOĐENJE LOPTE S PROMJENOM SMJERA I BRZINE KRETANJA (K)

OPIS TEHNIKE:

Prednja promjena ili promjena ruke je osnovna tehnika koju koristimo pri vođenju lopte s promjenom smjera kretanja. Kod toga treba imati na umu osnovni zahtjev kod vođenja: naše tijelo mora uvijek biti između protivnika i lopte koju vodimo. Promjena mora bit kratka i nagla. Pri prednjoj promjeni tijelo se nagnje prema naprijed u smjeru putanje kojom se krećemo. Što je brzina veća mora biti i veći nagib, a zbog zadržavanja ravnoteže položaj tijela je niži. Ako vodimo loptu desnom rukom: čim se počnemo tijelo "naginjati", tj. prenosimo težinu na desnu nogu (premješamo težište tijela van površine oslonca prema smjeru kretanja) dodirna površina lopte potiskuje se odozgor i sa strane, kako bi je usmjerili bočno i malo unazad prema lijevoj ruci. Prijenos lopte iz desne u lijevu ruku mora biti brz i kratak, a loptu vodimo vrhovima prstiju. Ovaj pokret počinjemo prije no što lijeva noga (stopalo) zatvori put lopti, a izvodi se brzo i nisko, u visini koljena. Dalje vođenje preuzima lijeva ruka, a tijelo se treba dovesti u takav položaj da je težište tijela iznad površine oslonca. Ako promjenu pravca kretanja povezujemo s promjenom brzine kretanja onda treba naglasiti da nakon brzog prebacivanja lopte iz desne u lijevu ruku, te nakon prijensa težine s desne noge na lijevu radimo maksimalno ubrzanje s naglaskom na prvom, dugačkom i agresivnom koraku u smjeru iduće kretnje. Kod promjene smjera kretanja ruka koja ne vodi loptu i tijelo cijelo vrije štite loptu od protivnika.

POGREŠKE:

- ne kontrolirano vođenje lopte
- lopta je predaleko od tijela
- visoka prednja promjena (prebacivanje)
- krivo postavljena noga, lopta udara u nogu
- loš prijenos (manipulacija)lopte iz ruke u ruku

METODIČKI POSTUPAK:

- cik –cak kretanje bez lopte
- prebacivanje lopte iz ruke u ruku u mjestu
- manipulacija lopto, samo šaka i vrhovi prstiju
- prednja promjena sa iskorakom u idućem smjeru kretanja
- dva driblinga prednja promjena
- dva driblinga prednja promjena s ubrzanjem
- prednja promjena na stalcima
- prednja promjena s promjenom brzine kretanja na stalcima
- prednja promjena s promjenom brzine kretanja, obrana pasivna

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna te mu je potrebna pomoć u izvedbi. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti, primjena znanja jako loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan, ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

23.SURADNJA DVA IGRAČA U OBRANI I NAPADU (K)

OPIS TEHNIKE:

Uzet ćemo najjednostavniji primjer suradnje dvojice igrača u napadu, a samim time i u obrani. Karakteristika te igre je stalno čitanje mogućnosti igre 1:1 s loptom ili dodavanjem i otvaranje prostora za igru 1:1 suigraču bez lopte. Posebnu pažnju potrebno je obratiti na nekoliko elemenata tehnike: kretanje i promjena ritma, postavljanje pozicije trostruke prijetnje i pravovremeno dodavanje.

Učenik (u daljnjem dijelu teksta igrač br.1) s loptom nalazi se na vrhu reketa i okrenut je licem prema košu, drugi učenik (u daljnjem tekstu igrač br. 2) nalazi se na desnoj strani terena u visini linije tri poena. Igrač broj 2 radi lažno kretanje, "fintira" prema unutra, mijenja smjer kretanja i ritam, te se eksplozivno otvara prema aut liniji na desnu stranu za prijem lopte i zauzima poziciju trostruke prijetnje. Igrač broj 1 koji je u posjedu lopte nakon pravovremnog dodavanja lopte prema igraču broj 2, fintira kretanje od lopte ili prema lopti, te promjenom smjera i ritma pokušava se ubaciti u prednju poziciju (prednje utrčavanje) ili utrčati u leđa na osnovu igrača s loptom. Igrač broj 2 pravovremenim dodavanjem od podloge omogućuje igraču broj 1 da zabije koš (najčešće tehnikom košarkaškog dvokoraka). U koliko nije dodao loptu prema igraču broj 1, otvara mu se prostor za igru 1:1.

Zadatak igrača u obrani na igraču broj 1 je da nakon dodavanja prema igraču broj 2 odskoči u stranu prema lopti i ne dozvoli utrčavanje na stranu lopte, te tako onemogući postizanje laganog koša. Istovremeno on mora biti u poziciji obrambenog trokuta, koji čine: igrač s loptom, igrač bez lopte i on sam. U svakom trenutku mora imati u vidnom polju oba dva igrača. Zadatak igrača u obrani na igraču broj 2 da zauzme poziciju korak ispod linije dodavanja i cijelo vrijeme kontrolira igrača s loptom kao i svoga igrača bez lopte, te iskakanjem bližom rukom prema lopti u liniju dodavanja onemogući dodavanje prema igraču broj 2.

PPOGREŠKE:

a) Igrača u napadu::

- nedovoljan razmak između igrača u napadu
- ne pravovremeno dodavanje lopte
- ne korištenje finte kretanja pri polasku
- ne čitanje pozicije obrambenog igrača

b) Igrača u obrani:

- loša pozicija osnovnog obrambenog stava (noge opružene)
- učenik nije u poziciji obrambenog trokuta
- učenik ne zatvara liniju dodavanja

METODSKI POSTUPCI:

a) Igrač u napadu:

- cik –cak kretanje prema naprijed
- otvaranje za prijem lopte, tzv. "v" otvaranje bez obrane
- otvaranje za prijem lopte, obrana pasivna
- finta kretanja i utrčavanje na loptu (u paru)
- dodavanje, finta kretanja i utrčavanje na loptu (u paru)
- igra 2:2 uz pasivnu obranu

b) Igrač u obrani:

- kretanje u košarkaškom obrambenom stavu
- zauzimanje obrambenog trokuta i kretanje na osnovu igrača bez lopte
- zatvaranje linije dodavanja bočnom kretnjom u košarkaškom obrambenom stavu

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna te mu je potrebna pomoć u izvedbi. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti, primjena znanja jako loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan, ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

24.PRIJEM SERVISA PODLAKTIČNO (O)

OPIS TEHNIKE :

Pri izvođenju tog elementa igrač se nalazi u pripremnom položaju u kojem su mu noge savijene, razmaknute za širinu ramena ili šire, stopala paralelna ili jedno malo naprijed. Ruke su ispružene naprijed i dolje, laktovi blizu jedan drugome, podlaktice izvrnute, dlanovi spojeni, a tijelo je u malom pretklonu. Da bi primio loptu, igrač se postavi tako da ona pada ispred njega. Loptu prima na donji dio podlaktice. Igrač pružene ruke kreće naprijed i gore samo iz ramenog zgloba. Tijelo se uspravlja, a noge aktivno opružaju. Kretanje se nakon kontakta s loptom nastavlja daljnjim opružanjem nogu i tijela, kao i postepenim podizanjem ruku naprijed i gore za loptom.

PRIJEM SERVISA VRŠNO

METODSKI POSTUPAK:

Metodičke vježbe za ovu nastavnu temu nećemo posebno predstavljati, jer se prijem servisa vršnom tehnikom može uvježbavati kao poseban kompleks igre (kompleks igre prijem / dizanje / napad) unutar » Mini odbojke »;

25. MINI ODBOJKA 3:3 (O)

OPIS TEHNIKE:

Usporedo s usvajanjem elemenata odbojkaške tehnike treba provoditi različite jednostavnije oblike igre. Teren je skraćen po dužini i širini, a visina mreže je do 2 m. Na takvom igralištu u igru se postupno uključuju donji servis i razne taktičke kombinacije.

POGREŠKE:

- Prebacivanje prve ili druge lopte preko mreže
- Nepravilno postavljanje igrača u polju
- Neaktivnost igrača u igri

- ODLIČAN - motorički zadatak izvodi aktivno s malim brojem pogrešaka;
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi uz veći broj pogrešaka u servisu;
- DOBAR - motorički zadatak izvodi učestalim prebacivanjem prve lopte preko mreže, te ne sudjeluje u kolektivnoj igri;
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi uz kontinuirane greške prilikom serviranja i prijema servisa;
- NEDOVOLJAN - učenik stoji u kutu igrališta i ne sudjeluje u igri;

MJERILA OCJENJIVANJA U NASTAVNOM PREDMETU TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA ZA VII RAZRED- UČENICE

CJELINE I TEME:

I. TRČANJA

1.ŠTAFETNA TRČANJA S PRIMOPREDAJOM PALICE ODOZDO

OPIS TEHNIKE:

Nakon izvedenog starta i startnog ubrzanja, kada se učenica s palicom približi svome paru na određenu udaljenost, (startnu oznaku 15-20 stopa), učenica koja prima palicu kreće maksimalnom brzinom. Učenica koja predaje palicu daje dogovoreni znak (najčešće HOP), a učenica koja prima palicu pruži iza leđa ruku s palcem odijeljenim od ostalih prstiju. Nakon toga učenica koja predaje palicu brzom kretnjom odozdo prema gore stavi palicu u pruženu ruku primatelja.

POGREŠKE:

- prijem palice u istu ruku u kojoj ju ima predavatelj;
- loša procjena starta primatelja, (kasni ili žuri sa startom);
- nemirno postavljanje ruke pri prijemu;
- okretanje glave prema predavatelju;

METODSKI POSTUPCI:

- postavljanje ruke za prijem palice u mjestu;
- predaja u mjestu;
- predaja u skipu ili laganom trčanju;
- predaja i prijem u obje ruke u laganom kretanju;

ODLIČAN – učenica aktivno, samostalno i precizno izvodi predaju i prijem štafetne palice, bez pogreške;

VRLO DOBAR – učenica uz male pogreške pri predaji i prijemu štafetne palice izvodi tehniku odozdo;

DOBAR – učenica pri izvedbi tehnike predaje i prijema palice ima velike pogreške;

DOVOLJAN – učenica neprecizno i nesigurno uz velike pogreške izvodi tehniku predaje i prijema palice odozdo;

NEDOVOLJAN – učenica ne želi sudjelovati u predaji i primitku palice ili to čini nezainteresirano i tehnički neispravno;

2.“LETEĆE“ TRČANJE NA 20 METARA

OPIS TEHNIKE:

Učenica izvodi start i startno ubrzanje (10-15m) postepenim povećanjem brzine i dužine koraka i povećava brzinu trčanja. Postignutu maksimalnu brzinu treba zadržati od prve oznake (markera) do druge oznake na udaljenosti od 20m.

POGREŠKE:

- postavljanje stopala petom na podlogu
- prejako savijanje noge za vrijeme amortizacije
- preveliki pretklon ili zaklon tijela
- nedovoljno opružanje odrazne noge
- nedovoljno podizanje koljena zamašne noge
- neaktivan i nepravilan rad rukama

METODSKI POSTUPCI:

- primjena vježbi škole trčanja
- trčanje na prednjem dijelu stopala preko medicinki, kapica i sl. na razmaku jednog trkačkog koraka
- trčanje kratkim i brzim koracima na udaljenosti 20m-40m

ODLIČAN- učenica aktivno bez pogreški izvodi tehniku;

VRLO DOBAR- učenica tehniku izvodi uz male pogreške pri startu i startnom ubrzanju ili u tehnici sprinterskog trčanja;

DOBAR- učenica tehniku izvodi uz pogreške pri startu i startnom ubrzanju i u tehnici sprinterskog trčanja;

DOVOLJAN – učenica pri izvedbi tehnike letećeg trčanja pravi velike pogreške u nekoliko faza, ali motorički zadatak izvodi u punoj brzini;

NEDOVOLJAN – učenica pravi pogreške u svim fazama, a motoričko gibanje izvodi lagano ili hoda;

II. SKAKANJA

3.SKOK U VIS PREKORAČNOM TEHNIKOM „ŠKARE“ IZ POLUKRUŽNOG ZALETA

OPIS TEHNIKE:

Nakon polukružnog zaleta od nekoliko koraka (5-9) dolazimo do faze odraza gdje se zamašna noga gotovo opružena podiže gore, a odrazna za njom, ali malo više savijena. Tijelo skakača se u toj fazi još ne okreće oko okomite osi. Ruke se spuštaju naprijed i dolje s obje strane letvice. Pošto prijeđe letvicu, zamašna se noga energičnom kretnjom spušta dolje – natrag, a za njom se prenosi, sada opružena u koljenu, i odrazna. Mali otklon i okretanje grudi k letvici pomažu udaljavanju kukova od nje, što olakšava i prijenos odrazne noge. Doskače se na zamašnu nogu, a zatim i na odraznu nogu. (dešnjaci lijeva noga odrazna a ljevaci desna).

POGREŠKE:

- usporenje pri dolasku na odraz;
- dolazak na odraz krivom nogom;
- slab zamah zamašnom nogom;
- savijene noge pri prelasku letvice;
- dolazak na mjesto odraza preblizu ili predaleko od letvice;

METODSKI POSTUPCI:

- trčanje polukružnog zaleta;
- zamašni rad nogom povezan s odrazom iz mjesta;
- prekoračenje koso postavljene letvice iz mjesta;
- prekoračenje koso postavljene letvice s kratkim zaletom (2-3 koraka);

ODLIČAN- učenica aktivno, samostalno i bez pogreški izvodi cjelokupnu

- tehniku skoka;
- VRLO DOBAR- učenica uz male pogreške pri zaletu ili u prelasku letvice izvodi tehniku;
- DOBAR- učenica izvodi tehniku uz pogreške pri zaletu, fazi odraza i prelasku letvice;
- DOVOLJAN- učenica pri izvedbi tehnike vrši pogreške u svim fazama, ali ipak izvodi osnovnu strukturu;
- NEDOVOLJAN- učenica nezainteresirano izvodi motorički zadatak i pravi greške u svim fazama (sunožni odraz i sl.) ,a pri prelasku letvice izvodi "proizvoljnu" tehniku ili ne želi izvesti zadatak;

III.BACANJA

4.BACANJE LOPTICE DO 200 G TEHNIKOM BACANJA KOPLJA

OPIS TEHNIKE:

Zalet počinje sporijim koracima, a sprava se drži u savijenoj ruci iznad ramena, s dlanom u visini glave. Došavši do kontrolne oznake, učenica ubrza kretanje donjeg dijela tijela te počinje izvoditi tzv. pripremu za izbačaj. Dobro usvojen ritam zadnja tri koraka bitan je za pravilan izbačaj. U prvom koraku lijeva se noga s ispruženim koljenom stavi na podlogu, a u isto vrijeme ruka sa spravom kreće prema natrag. Grudi se okrenu prema strani ruke u kojoj je sprava. Zatim slijedi iskorak desnom nogom s okretanjem stopala prema van (tzv.križni korak). S povećanjem brzine njegova izvođenja stvaraju se bolji uvjeti za prelazak u izbačaj bez zadržavanja. U trenutku prije izbačaja učenica stoji na savijenoj desnoj nozi s kukovima isturenim naprijed. Stopalo desne noge okrenuto je prema van, tijelo lijevim bokom u smjeru izbačaja i s desnom rukom u kojoj je sprava natrag. Lijeva ruka je za vrijeme križnog koraka ispred tijela, a dlan desne ruke okrenut je prema gore. Desna ruka se nalazi na istoj liniji s ramenom osi, težina tijela je na desnoj nozi, a lijeva unutrašnjom stranom stopala dotiče podlogu. Izbačaj počinje opružanjem desne noge i okretanjem pete van. Istovremeno se kukovi potiskuju gore i naprijed, a bacač dolazi u položaj "napetog luka". Lijeva noga u to vrijeme služi kao katapult za izbačaj. Ruka sa spravom kreće se pokraj uha, savija se u laktu prema naprijed, a lijeva odvodi laktom u stranu. Kad se bacač okrene grudima prema smjeru bacanja, desna ruka se kreće iznad ramena i ispravlja u laktu. Oslanjajući se na lijevu nogu, bacač brzo uspravlja tijelo naprijed i gore te izbaci spravu. Da bi se zaustavio, izbačaj izvodi 1,5m-2m od linije te preskače na desnu nogu i okreće stopala unutra.

POGREŠKE:

- držanje loptice u spuštеноj ruci;
- nepravilan prelazak u "križni korak";
- nepravilan uskok za izbačaj;
- izbačaj preko krive noge;

METODSKI POSTUPCI:

- pravilno držanje loptice;
- prelazak iz osnovnog koraka u "križni korak" sa i bez sprave;
- trčanje "križnim korakom";
- uskok iz mjesta bez i sa lopticom (bez izbačaja);
- izbačaj iz mjesta;
- izbačaj nakon uskoka;

ODLIČAN – učenica samostalno i precizno izvodi motorički zadatak, bez pogreške;
VRLO DOBAR – učenica izvodi tehniku uz male pogreške pri zaletu ili fazi uskoka;
DOBAR – učenica tehniku izvodi uz pogreške u fazi zaleta i uskoka;
DOVOLJAN - učenica izvodi zadatak uz velike pogreške u svim fazama, ali u granicama osnovne strukture kretanja;
NEDOVOLJAN – učenica zadatak ne izvodi ili nezainteresirano svojim pogreškama narušava osnovnu strukturu kretanja;

5.BACANJE MALE MEDICINKE DO 3 KG BOČNOM TEHNIKOM

OPIS TEHNIKE: (za dešnjake)

Učenica se lijevim bokom okrene prema smjeru bacanja, a težina tijela joj je većim dijelom na polusavijenoj desnoj nozi. Kretanje počinje lijevom nogom udesno, a zatim brzim i širokim zamahom ulijevo, što odvodi tijelo iz ravnotežnog položaja. Bacač se zatim odrazi desnom nogom i poskoči ulijevo i naprijed tako da stopalo malo klizi po podlozi. Poskok završava doskokom na desnu nogu, a odmah iza toga na lijevu. Ne zaustavljajući se učenica radi rotaciju kukova i ramena u desnu stranu, te izbacuje medicinku s visoko podignutim laktom desne ruke.

POGREŠKE:

- nepravilno držanje medicinke;
- nepravilan poskok;
- prerano izvođenje rotacije u ramenima i kukovima;
- lakat nisko pri izbačaju;
- ne prislanja medicinku uz vrat;

METODSKI POSTUPCI:

- pravilno držanje sprave;
- bacanje iz mjesta okrenuti prema smjeru bacanja;
- bacanje medicinke samo rukom (pa povezati i noge);
- bacanje s lijevom nogom naprijed prvo bez, a zatim s otklonom tijela;
- izvođenje poskoka bez i sa medicinkom;

ODLIČAN – učenik aktivno i precizno, bez pogreški izvodi kompletnu tehniku bacanja;
VRLO DOBAR – učenik pravilno izvodi cijelu tehniku uz male pogreške kod faze dokoraka ili izbačaja;
DOBAR - učenik izvodi tehniku uz pogreške u nekoliko faza;
DOVOLJAN – učenik izvodi tehniku uz velike pogreške u svim fazama, ali je osnovna struktura kretanja zadovoljena;
NEDOVOLJAN – učenik svojom demonstracijom posve odstupa, u jednoj ili više faza, od osnovne strukture kretanja ili tehniku uopće ne izvodi ;

IV.KOLUTANJA

6. LETEĆI KOLUT NA POVIŠENJE OD MEKANIH STRUNJAČA UZ POMOĆ ODRAZNOG POMAGALA

Učenica se zaleti i sunožno odrazi uz pomoć odraznog pomagala ispred povišenja od mekanih strunjača. Smjer odraza je prema naprijed i gore, sunožni, pri čemu vježbač zamahne rukama iz zaručenja, kroz priručenje, u smjeru skoka. Odras je ekscentričan, a to znači da se zbog toga tijelo u zraku okreće prema naprijed da bi učenik na kraju parabole leta najprije dodirnuo tlo rukama. Let i rotacija tijela u zraku u letećem kolutu podsjeća na let pri skoku u vodu na glavu. U najvišoj točki parabole leta učenik uvijek tijelo, a na njezinom silaznom dijelu sa sklanja, ruke i glava se spuštaju, a noge još podižu. Nakon toga slijedi dohvat opruženim rukama na povišenje od mekanih strunjača na mjestu doskoka. Ruke se grče, što je zapravo amortizacija pri sudaru tijela sa strunjačom, vrat se svija naprijed, glava dolazi među ruke, brada dodirne prsa i učenik preko zaobljenih leđa i pogrčenih nogu prelazi u kolut naprijed, a zatim u uspravni stav.

ČUVANJE I POMAGANJE:

Na mjestu stoji (bočno) pokraj odraznog pomagala, gdje se učenik sunožno odražava nakon leta rukama dohvati strunjaču, pomagač daljom rukom kontrolira položaj glave s obzirom na rotaciju tijela u zraku. Ako je potrebno pritisne učenikovu glavu među njegove ruke i tako ga usmjerava i nakon skoka mu olakšava prijelaz u kolut naprijed na povišenju od mekanih strunjača.

POGREŠKE:

- nema sunožnog odraza na odraznoj dasci, odraz je jednonožni;
- trči preko odrazne daske i baca se na strunjaču;
- nema parabole leta i zato učenik izvede samo kolut naprijed;
- prekretka ili preniska parabola leta;
- nedostaje rotacija tijela u zraku pa učenik pri prijelazu u kolut naprijed zapinje glavom o tlo;
- prejaka rotacija tijela u zraku, zbog čega učenik udara slabinskim dijelom o tlo;
- udara glavom o tlo jer rukama ne amortizira doskok.

METODSKI POSTUPCI:

- sunožni odraz iz zaleta, doskok sunožni na mekanu strunjaču;
- kolut naprijed sa zaletom na povišenje od mekanih strunjača;
- kolut naprijed zaletom sa strunjače na strunjaču, razmak između strunjače je 50-100 cm;
- leteći kolut na povišenje 60-80 cm na koje u sjedu raznožnom naslonjen pomagač; nakon sunožnog odraza vježbač između pomagačevih nogu izvodi leteći kolut na povišenje, pomagač ga pri tome potisne rukama i prebaci preko sebe u kolut naprijed na povišenje od strunjača;
- leteći kolut preko vodoravno nategnute elastične vrpce koja se može postepeno povisivati;
- leteći kolut preko niskog sanduka po širini, preko suvježbača u uporou klečećem preko kozlića;
- zaletom i sunožnim odrazom povezivanje cjelokupnog elementa,

ODLIČAN-aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak uz primjenu ostalih motoričkih znanja bez pogreške;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak bez velike amplitude pokreta tijela i leta tijekom izvođenja elementa;

DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak bez velike amplitude pokreta tijela i u tijeku leta sklonjeno sa zgrčenim nogama do nesigurnog stava u polučučnju;

DOVOLJAN-izvodi motorički zadatak uz pomoć i čuvanje drugih učenika i

bez leta tijekom izvođenja elementa s jednonožnim odrazom, sklonjeno i zgrčeno do sjeda;
NEDOVOLJAN- izvodi motorički zadatak jednonožnim odrazom bez rotacije u leteći kolut ili ga ne može izvesti;

V. VIŠENJA I UPIRANJA

7. PODMETNI SASKOK IZ VISA STOJEĆEG PREDNJEG S PREČE/PRITKE

OPIS TEHNIKE

Učenik se licem okrene prema preči ili nižoj pritki dvovisinskih ruča. Objema rukama drži se za pritku nathvatom, pri čemu zanoži zamašnom nogom. To je pripremni položaj iz kojega počinje podmetni saskok. Zamahom jednom i odrazom drugom nogom učenik usmjeri gibanje tijela ispod preče i prema gore na drugu stranu preče. Tijelo je pri prolazu ispod preče u jednom momentu sklonjeno, noge u koljenima i stopalima opružene, stopala su u visini pritke. Gibanje tijela nadovezuje se na započete pokrete. Iz sklonjenog položaja tijelo se zbog zamaha nogama naprijeduvija, učenik ispušta pritku i u fazi leta u parabolichnom luku doskoči na strunjaču postavljenu na tlo s druge strane preče.

ČUVANJE I POMAGANJE

Stojeći sa strane zamašne noge ispred sprave, bližom rukom hvat za zglobov šake ili leđa učenika, a drugom rukom za kukove.

Pri završetku uzmaha hvatom za natkoljenu pomaže se dolazak u upor, a drugom rukom prehvata se za ramena i pomaže u podizanju do upora prednjeg.

POGREŠKE

- učenik se u početku vježbe ne sklanja dovoljno i ne podiže noge u visinu pritke;
- vježbu izvodi statički, bez kretanja ispod preče naprijed;
- smjer opružanja tijela je prenizak i faza leta je neznatna ili je uopće nema;
- učenik grči ruke, što je vrlo opasno jer mu pritka može ozlijediti glavu;

METODSKI POSTUPAK

- prolaženje hodanjem ispod niske preče uz mješoviti vis sa što kasnijim ispuštanjem pritke;
- ista vježba, ali se pri tome preskače medicinska postavljena na tlo;
- uz kosinu-odskočna daska oslonjena na švedski sandučić, uz švedske ljestve, uza okomito postavljenu strunjaču na zid;
- jednonožnim odrazom s višeg kraja odskočne daske;
- jednonožnim odrazom s nižeg kraja odskočne daske;
- jednonožnim odrazom i poskokom s tla;
- vis strmoglavu na n/p;
- jednonožnim odrazom i vučenjem s tla;
- podmetni skok ispod niske preče preko elastične trake s druge strane sprave koja se postepeno povišuje;
- podmetni skok sunožnim odrazom s tla ispod niske preče;

ODLIČAN-aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak, bez pogreške;

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno, jednonožnim

odrazom i poskokom s tla sa malo pogrčenim nogama;
DOBAR-motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika
jednonožnim odrazom s nižeg kraja odskočne daske;
DOVOLJAN-motorički zadatak izvodi uz pomoć učenika jednonožnim
odrazom s višeg kraja odskočne daske,koja je oslonjena na
švedski sandučić, uz švedske ljestve,uza okomito postavljenu
strunjaču na zid,nesigurnim doskokom;
NEDOVOLJAN-motorički zadatak ne izvodi i ne pokazuje interes za
motoričku aktivnost;

8. PREMASI ODNOŽNO NA DVOVISINSKIM RUČAMA/ PREČI PRITKI,SASKOK S PREMAHOM ODNOŽNIM I OKRETOM ZA 90 °

OPIS TEHNIKE

U uporu prednjem na niskoj preči učenica se rukama i donjim dijelom tijela trbuha upire o spravu,točnije na granici između trupa i nogu.Tijelo je opruženo i u odnosu prema spravi ima donekle kos položaj ,trup je nagnut preko preče naprijed,a noge su ispružene iza preče dolje i nazad. Učenica težinu tijela prenese na jednu ruku ,drugom ispusti pritku i istovremeno podigne nogu nasuprotnu ruci kojom se upire. Opruženu nogu prenese preko pritke na drugu stranu i ponovno se uhvati drugom rukom za pritku. U uporu jašućem trup je okomit točno iznad pritke .Jedna noga je opružena u zanoženju s jedne strane,a druga u prednoženju s druge strane pritke. Učenica prenosi težinu na jednu ruku i vrši okret iz upora jašućeg u upor prednji s premahom odnožnim, snažnim zamahom(bičem) nogama saskok do stava sunožnog na tlu.

ČUVANJE I POMAGANJE

Pomagač se postavi ispred pritke na strani na kojoj učenica ne izvodi premah odnožno.jednom rukom pridržava učeničinu nadlakticu,a drugom podlakticu.Ako učenica izvodi premah odnožno desnom nogom, pomagač drži njezinu podlakticu i ruku lijevom rukom.

POGREŠKE

- U momentu premaha učenica ne prenese težinu tijela na jednu ruku;
- Preslab zamah u odnoženju i zapinja nje noge za pritku;
- pogrčene ruke ili pogrčene noge ,naročito ona kojom se izvodi odnožni premah;
- kod saskoka nedovoljno odbijanje i odgurivanje od pritke;

METODSKI POSTUPCI

- Općim pripremnim vježbama posebno se obrađuju visoka odnoženja;
- naskok na gredu u upor odnožni lijevom i desnom nogom;
- nakon malog zaleta naskokom se izvodi premah odnožni u upor jašuci na konju s hvataljkama;
- malim se zaletom i naskokom izvodi premah odnožni u upor jašuci na visokoj gredi;
- iz upora prednjeg odnožni premah u upor jašuci izvan ruke,naknadno se ruka premješta u pravilan položaj u upor jašućem.

ODLIČAN –motorički zadatak izvodi aktivno,samostalno i savršeno ,bez

Pogreške uz primjenu stečenih motoričkih znanja;

VRLODOBAR-motorički zadatak izvodi aktivno,samostalno sa zgrčenom
nogom odnožno i kod saskoka nesiguran doskok;

DOBAR-motorički zadatak izvodi uz pomoć drugih učenika sa

pogrbljenim tijelom i grčenom nogom u odnoženju, te nepravilnom rotacijom u saskoku i nesigurnost u doskoku;
DOVOLJAN-motorički zadatak izvodi uz pomoć drugih učenika odnožnim premahom grčenicim u odnoženju, pogrbljenim tijelom i rukama bez saskoka sa rotacijom;
NEDOVOLJAN-motorički zadatak ne izvodi i ne pokazuje interes za motoričku aktivnost;

9. NASKOK NA GREDU 80-120 CM S PREMAHOM ODNOŽNIM I OKRETOM ZA 90°, USPRAV KROZ ČUČANJ

OPIS TEHNIKE

Naskok u upor prednji odnožno učenica izvodi zaletom i sunožnim odrazom na dasci koje se nalazi čeonu ispred grede. U momentu odraza na tlu učenica postavlja dlan jedne ruke na gredu, a drugu ruku postavlja nakon što odnožena noga prijeđe gredu s okretom za 90 st. do sjeda na gredi sa premahom odnožnim. Učenica dolazi u sjed raznožni na gredi s okretom 90 st. Trup je opružen, pogled usmjeren ravno naprijed.

Opružanjem obih nogu i zamhom ruku kroz čučanj se podiže do stava u usponu na gredi. U daljem dijelzu izvodi poznate pokrete i korake iz ranije stečenih motoričkih znanja.

ČUVANJE I POMAGANJE:

Pomagač stoji pri naskoku s druge strane grede zbog mogućnosti pada izazvanog zapinjanjem nogu za spravu. Učenicu se pridržava za nadlaktice obih ruku.

POGREŠKE

- naskok na gredu nije izveden istovremeno s obje noge;
- odnoženje nije izvedeno opruženom nogom;
- preslab odraz, zbog čega učenica zapinje nogom o gredu;
- nedostatak ritma i nesigurnost kretanja po gredi korakom npr. valcer;

METODSKI POSTUPAK

- upor čučaći odnožno na tlu;
- naskok u upor čučaći odnožno na švedski sanduk postavljen po širini;
- naskok do sjeda odnožnog bez okreta;
- naskok do sjeda raznožnog sa okretom za 90 st.

ODLIČAN-aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak, bez pogreške uz primjenu stečenih motoričkih znanja;

VRLO DOBAR- pravilno i precizno izvodi motorički zadatak uz čuvanje i pomoć drugih učenika, s nedostatkom ritma u kretanju na spravi;

DOBAR- izvodi motorički zadatak preslabim odrazom uz pomoć i čuvanje drugih učenika s pogrčenim nogama u premahu i pogrbljenim leđima u okretu za 90°;

DOVOLJAN-izvodi motorički zadatak bez naskoka, penjanjem na gredu u početni položaj uz pomoć i čuvanje drugih učenika nastoji napraviti okret i usprav;

NEDOVOLJAN-motorički zadatak ne izvodi i ne pokazuje interes za motoričku aktivnost;

VI.RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE

10.ENGLESKI VALCER

Takt: $\frac{3}{4}$

Koraci:

prvi korak je duži naglašeni ,drugi i treći su kraći i nenaglašeni;
Držanje plesnog para: plesač drži plesačicu desnom rukom ispod lijeve lopatice,a lijevom rukom drži plesačicu za desnu ruku pruženu u stranu u visini plesačicina ramena ,lakti su okrenuti prema dolje. Plesačica položi lijevnu ruku na nadlakticu desne plesačeve ruke,malo ispod ramena.Plesač i plesačica gledaju jedan drugome preko desnog ramena.

Držanje tijela je mekano i elastično,a ne ukočeno i kruto.

Prvi korak valcera prema naprijed izvodi se na cijelomu stopalu ,a druga dva izvode se na prstima,a pri kretanju natrag svi se koraci zvide na prstima.Noge treba odizati sa tla ,a ne vući ih po tlu.

Nakon prvog koraka drugi i treći korak treba plesati u usponu na prstima, a pri kretanju natrag i prvi se korak izvodi na prstima.Plesač napravi korak prema desnoj nozi plesačice,a plesačica učini korak prema desnoj plesačevoj nozi.

Korak valcera na mjestu:

Plesač-1.D.nogom korak naprijed

2.L.nogom korak naprijed dijagonalno ulijevo

3.D. nogom dokorak prijenosom

4.L. korak nogom unatrag

5.D. korak nogom natrag dijagonalno udesno

6.L.nogom korak s prijenosom

Plesačica izvodi iste korake,samo počinje lijevom nogom prema natrag.

Korak valcera u okretu:

Plesač:-1.D nogom korak naprijed,okret za 45 st. udesno;

2.L nogom korak naprijed u stranu i okret za 135 st. udesno;

3.D dokorak prijenosom t.t.

4.L nogom korak natrag i okret za 45 st. udesno;

5.D nogom korak natrag i u stranu , okret za 135 st. udesno;

6.L nogom dokorak s prijenosom t.t.;

Opisani koraci stalno se ponavljaju.Okreti valcera izvode se u desnu i u lijevu stranu.Plesačica počinje uvijek suprotnom nogom i to prema natrag.

METODSKI POSTUPAK

1.Osnovni korak –kvadrat

2.Desni okret-kroz četiri polukvadrata($\frac{1}{4}$ okreta)

3.Kretanje kroz polukvadrata (tri polukvadrata naprijed i tri nazad)

Sve korake bilo kojeg plesa prvo učiti u mjestu kroz stupanje i brojanje koraka zadanom ritmu samoga plesa.,nakon toga učiti sve učenike muške korake kao i ženske točnije korake na lijevu nogu i u desnu nogu.Nakon toga učenike složiti u parove u kojima će plesati zadanu koreografiju.

ODLIČAN-aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ritmičkim obrascem,bez pogreške;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi plesne korake ,ali ih ne povezuje sa

- glazbom u jednu cjelinu;
- DOBAR- motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom bez koordinacija pokreta tijela,samo koordinira noge;
- DOVOLJAN- motorički zadatak ne izvodi i ne povezuje u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu;
- NEDOVOLJAN- učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti;

11.DISCO FOX

Osnovni korak može imati tri ili četiri pokreta.

Disco-fox elementi:

- 1.Osnovni korak na lijevu (muški korak) i desnu (ženski korak) nogu,obratiti pozornost prilikom izvođenja koraka dijagonalno nazad-NE PRENOSITI TEŽINU NA NOGU
- 2.Kretanje po krugu unutar četiri osnovna koraka
- 3.Okret ispod partnerove lijeve ruke-obvezna zamjena mjesta
- 4.Okret partnerice na partnerov desni kuk,partner ostaje u mjestu
- 5.Kretanje u poziciji prethodnog koraka (br.4 „kuk na kuk“prema naprijed i prema nazad)

METODSKI POSTUPAK ISTI KAO I U UČENJU ENGLESKOG VALCERA.

Sve korake bilo kojeg plesa prvo učiti u mjestu kroz stupanje i brojanje koraka zadanom ritmu samoga plesa.,nakon toga učiti sve učenike muške korake kao i ženske točnije korake na lijevu nogu i u desnu nogu.Nakon toga učenike složiti u parove u kojima će plesati zadanu koreografiju.

ODLIČAN-samostalno ,aktivno i savršeno izvodi motorički zadatak,bez pogreške uz primjenu stečenih motoričkih znanja;

VRLO DOBAR- samostalno izvodi plesne korake ,ali ih ne povezuje sa glazbom u jednu cjelinu;

DOBAR- motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom bez koordinacija pokreta tijela,samo koordinira noge;

DOVOLJAN- motorički zadatak ne izvodi i ne povezuje u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu;

NEDOVOLJAN- učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti;

12.SLOŽENIJI KORACI AEROBIKE NISKOG I VISOKOG INTENZITETA

1.hodanje-(march)

- a)u mjestu
- b)u kretanju naprijed-natrag
- c)široko-usko
- d)u trokut
- e)križni korak u stranu(grapewine step)

2.korak-dokorak (step touch)

- a) u stranu
- b)naprijed-nazad
- c) u kretanju koso naprijed i natrag(cik-cak)
- d) u stranu kroz počučanj

3.prednoženja,odnoženja i zanoženja s dotikom(push-touch)

- a) na petu

- b)na prste
 - c)odnoženje sa zasukom i dotikom na prste daleko(lunge)
- sve jednostavno i duplo)

4.počučanj(squat)

- a)sunožni
- b)u raskoraku
- c)s iskorakom i povratom
- d)s iskorakom i priključenjem druge noge

5.počučanj s naizmjeničnim prenošenjem težine (squat-touch)

- a) slobodna noga na prste
 - b)slobodna noga na petu
 - c)noga u prednoženju pogrčeno
 - d)noga u zanoženje pogrčeno
- sve jednostavno i duplo

6.niski udarci(low kick)

- a)naprijed
 - b) u stranu
 - c)nazad
- sve jednostavno i duplo

7.visoko prednoženje pogrčeno(knee lift)

- a) jednostavno ili duplo
- b)duplo križno

8.zasuci u raskoraku(low twist)

- a)jednostavni ili dupli

Osnovni koraci visokog intenziteta u aerobici:

1.trčanje(jogging)

- a) u mjestu :jednostavni i dupli

2.korak-dokorak(step touch)

- a) u stranu
- b)naprijed – natrag
- c)“cik-cak“ naprijed i natrag

3.prednoženja,odnoženja i zanoženja s dotikom (push touch)

- a)na petu ili na prste
 - b) sa zasukom i odnoženjem na prste daleko(lunge)
- sve jednostavno i duplo

4.niski udarac s poskokom(kick)

- naprijed,u stranu i nazad
- jednostavno i duplo

5.odnoženje s poskokom(hooping)

- jednostavno i duplo

6. sunožni poskoci i skokovi (jumping)

-spojeno i s raznoženjem

7. skok u raskorak (jumping jack)

8. poskoci s noge na nogu prednožno (skipping)

-kao preskakanje užeta, jednostavno i duplo,

9. visoko prednoženje pogrčeno s poskokom (knee lift)

-jednostavni

-dupli

-križni

10. poskoci s noge na nogu s odnoženjem (leg swing, side rock)

-jednostavni i dupli

11. poskoci sa zasucima (twisting)

-jednostavni i dupli

1.) **PODUČAVANJE U DIJELOVIMA** se najčešće koristi u aerobic satu pogotovo u prve dvije faze. Koreografija je rastavljena u dijelove i dio po dio se prezentira i spaja u završni produkt.

2.) **LINEARNA PROGRESIJA** znači da se ide od jednog koraka (iii kombinacije) do drugog bez da se vraća na njih. Koristi se za početni rad s učenicima

8x march

4x jumping jack

4x step touch

2x grapevine

3.) **RITMIČKE VARIJACIJE** nam pomažu da bez zaustavljanja učenika pokrećemo novi pokret u duplo sporijem ritmu.

Npr: grapevine je sastavljan od četiri udarca muzike. Korištenjem ritmičke varijacije usporit ćemo ga na osam udaraca, a kada ga učenice shvate i nauče ubrzat na normalnu brzinu od 4 udaraca. U ritmičke varijacije spada i mijenjanje ritma, npr:

- 1,2,3,4

- ili 2i3i4

- 1i2,3i4

- 1,2,123

- 123 i 223 i 323 i 423

- zatim pojedinačni pokreti

- dupli pokreti

- trodupli pokreti

- četverodupli pokreti

- kombinacije navedenih, zatim promjene smjera

- naprijed — nazad

- u stranu

- dijagonalno

- ukруг

Na primjer: 8x march

4x jumping jack

4x step touch

2x grapevine

ODLIČAN-aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ostalim motoričkim znanjima u jednu cjelinu uz pratnju glazbe, bez pogreške;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak ,povezuje ga s ostalim motoričkim znanjima uz pratnju glazbe s manjim pogreškama u koordinaciji ruku i nogu;

DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak, ali ga ne povezuje s ostalim motoričkim znanjima i glazbom,s nedostatkom ritma;

DOVOLJAN-samostalno izvodi motorički zadatak nekoordinirano gornjim i donjim ekstremitetima, bez formacija, s nedostatkom ritma;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka;

13.OKRETI

OPIS TEHNIKE

Impuls za izvođenje okreta dolazi iz središnje točke tijela –iz lumbalnog dijela kralježnice.Okreti se mogu izvoditi na prstima obje noge ili na jednoj nozi.Za vrijeme izvođenja okreta točka oslonca se smanjuje ,a tijelo se vrti oko svoje osi. Za pravilno i lijepo izveden okret vrlo su bitni zamasi ruku,a pri okretu na jednoj nozi osobito je važan i pravilan zamah slobodnom nogom.Okreti se mogu izvoditi u mjestu i u kretanju prostorom.

METODSKI POSTUPAK

- sunožni okret u lijevu i desnu stranu za 90 st. u usponu;
- okret križno naprijed za 180 st. u lijevu i desnu stranu;
- okret s koracima u usponu za 360 st. u obje strane vođenjem ruku;
- okret za 180 st. u obje strane zamahom jedne noge;
- okret za 360 st. zamahom jedne noge u lijevu ili desnu stranu;
- povezivanje više okreta u jednu koreografiju uz glazbu;

OTVORENI OKRETI U VISOKOM USPONU NA JEDNOJ NOZI

- uspon na prste jedne noge
- priključenje slobodne noge
- zadržavanje uspone
- rad ruku (postavljanje u razne pozicije)
- okret za 180°
- rad glave
- zaustavljanje
- okret za 360°

OKRETI S IZBAČAJEM SPRAVE PO IZBORU

- nakon naučenog okreta učiti izbačaj i hvatanje sprave
- obratiti pažnju na kut izbačaja, položaj ruke i šake za vrijeme izbačaja
- postavljanje ruke i šake pri hvatanje sprave (ovisno o spravi)
- spojiti: izbačaj, okret, hvatanje sprave
- procjena visine izbačaja sprave

PIRUETA U OBJE STRANE

- uspon na prste jedne noge

- priključenje slobodne noge
- zadržavanje uspone
- rad ruku (postavljanje u razne pozicije)
- okret za 180°
- rad glave
- zaustavljanje
- okret za 360°

ODLIČAN-samostalno,aktivno i savršeno izvodi motorički zadatak u mjestu i kretanju,bez pogreške uz primjenu stečenih motoričkih znanja;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu i povezuje sa ostalim motoričkim znanjima u cjelinu bez kretanja;

DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu uz nekoordinirani rad donjih i gornjih ekstremiteta u tijeku izvođenja motoričkog zadatka;

DOVOLJAN-samostalno izvodi motorički zadatak s nedostatkom ritma,koordiniranosti ruku i nogu ,te nezaintersiranog odnosa prema izvođenju motoričkog zadatka;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka;

14.VALOVITA GIBANJA RUKAMA I TIJELOM

METODSKI POSTUPAK

-U uporu klečećem učenice ispupče leđa u „grbicu“,a zatim ih uviju. Pokrete treba izvoditi naglo ,energično u dvije dobe.

-ista vježba,samo je gibanje tijela cjelovito i izvodi se kruženjem;

-učenice su u uporu čučućem,glava i ruke su im opuštene.Naglim trzajem se usprave i naprave zaklon prema natrag-izdržaj,te se relaksirano spuštaju do početnog položaja;

-učenice su licem okrenute prema švedskim ljestvama ,drže se obim rukama za pritku u visini bokova;-na prvu dobu izvedu uspon ,zaklon glave i uvinuće kralježnice prema natrag,a na drugu dobu iz tog položaja se spuštaju niz ljestve do čučnja,na treću dobu polako se dižu potiskujući koljena prema švedskim ljestvama i uvijajući kralježnicu prema naprijed;

-učenice se kreću po kružnici ,korakom valcera,slobodno zamahujući rukama,na određeni znak zaustavljaju se u usponu , a na drugi zanka izvode val u sagitalnoj ravnini,istodobno kružeći rukama u bočnoj ravnini.Nakon izvedenog vala učenice nastavljaju kretanje kao na početku korakom valcera po kružnici,slobodno zamahujući rukama.

-zamasi valom u različitim položajima kleka, čučnja i uspravnog stava.

ODLIČAN-samostalno,aktivno i savršeno izvodi motorički zadatak u mjestu i kretanju,bez pogreške uz primjenu stečenih motoričkih znanja ;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu i povezuje sa ostalim motoričkim znanjima u cjelinu bez kretanja;

DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu uz nekoordinirani rad donjih i gornjih ekstremiteta u tijeku izvođenja motoričkog zadatka;

DOVOLJAN-samostalno izvodi motorički zadatak s nedostatkom ritma, koordiniranosti ruku i nogu ,te nezaintersiranog odnosa prema izvođenju motoričkog zadatka;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka;

15.SKOKOVI SA SPRAVOM PO IZBORU

Vježbanje s rekvizitom naglašava cjelovitost gibanja i tehniku rukovanja Spravom,tj.rekvizitom.Rekvizit u vježbi nema dekorativnu ulogu već se primjenjuje s odrđenom namjenom-ponajprije radi povećanja intenziteta koji bitno utječe na funkciju svih organskih sustava.Primjena rekvizita u vježbi pomaže sposobnosti preciznog izvođenja pokreta,eksplozivnoj snazi,brzom reagiranju u slijedu pokreta,povećanom stupnju koncentracije,te sposobnosti bolje orijentacije i snalaženja u prostoru sa spravom.vježbe s vijačom vrlo su dinamične i pridonose poboljšanju opće izdržljivosti jačajući kardio-pulmonalni i lokomotorni sustav,a osobito povećavaju elastičnost ruku i nogu. Osobito naglašena koordinacija pokreta. Osnovne vježbe s vijačom su poskoci ,preskoci i skokovi ,a osim njih i zamasi i kruženja koji zajedno čine jednu cjelinu. Vježbe s loptom, obručem i trakom ukoliko ju imamo isto tako mogu poslužiti za skokove sa spravom po izboru.

SKOKOVI SA SPRAVOM PO IZBORU

- nakon naučenog skoka učiti izbačaj i hvatanje sprave u kretanju bez skoka
- obratiti pažnju na kut izbačaja, položaj ruke i šake za vrijeme izbačaja
- postavljanje ruke i šake pri hvatanje sprave (ovisno o spravi)
- procjena visine i daljine izbačaja sprave spojeno s kretanjem bez skoka
- spojiti: izbačaj, skok, hvatanje sprave

METHODSKI POSTUPAK

-sunožno preskakivanje vijače sa ili bez međuposkoka;
-preskakivanje vijače kruženjem natrag;
-„galop“ strance preko vijače;
-poskoci s prednoženjem i zanoženjem;
-skokovi iz zaleta preko i kroz vijaču;
-skok s noge na nogu povezano;
-skok „škare“ zgrčno u mjestu i kretanju;
-skok pruženo;
-Skok skok škare pruženo;
-skok s uvionućem;
-„leteći „skok;
-skok s uvinućem u kretanju;
Ove sve skokove i poskoke može učenica izvoditi s bilo kojim rekvizitom(obruči,lopte,trake,čunjevi).

ODLIČAN-samostalno ,aktivno i savršeno izvodi motorički zadatak,visina i daljina izbačaja sprave velikom amplitudom pokreta u mjestu i kretanju je bez pogreške,uz primjenu stečenih motoričkih znanja;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak s nedovoljno opruženim nogama u mjestu i kretanju,visina i daljina izbačaja sprave malom amplitudom;

DOBAR- samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu s nedovoljno pruženim nogama i niskim odrazom, malom amplitudom skoka i bez izbačaja sprave;

DOVOLJAN-samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu ,malom amplitudom u kretanjama nogama i slabim jednonožnim odrazom,bez izbačaja sprave;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

16. "MAČJI „SKOK NA NISKOJ GREDI

OPIS TEHNIKE I METODSKI POSTUPAK

Učenice izvode skok „škare“ zgrčeno u mjestu i kretanju, snažnim odrazom lijeve (desne) noge, a istodobno savijenom lijevom (desnom) nogom zamahnu visoko naprijed. Nakon odraza odrazna noga na isti način slijedi zamašnu. Trup je uspravan ili nagnut prema naprijed. Ruke izvode slobodni zamah. Izmjenu zamaha nogu najprije treba vježbati u visini koljena, a zatim u visini kukova. Osobito je potrebno paziti da doskok bude mekan, a položaj stopala pravilan - stopala moraju biti pružena.

-Učenice se u vrsti kreću s jedne strane prostora na drugi izvodeći četir trčea koraka i skok „škare“ zgrčeno – MAČJI SKOK, ruke su u zamahu gore;

-Učenice se kreću u ritmu valcer-kraka;

-na niskoj gredi izvode dječje poskoke i valcer korake;

-na niskoj gredi izvode „mačji „skok uz čeonu krug rukama;

-na niskoj gredi učenice koje savladaju mačji skok mogu ga izvoditi s okrtom za 90 i 180 stupnjeva;

Visina skoka ovisi o snazi odraza i kordinaciji.

ODLIČAN - samostalno, aktivno i savršeno izvodi motorički zadatak, s velikom amplitudom pokreta u mjestu i kretanju, bez pogreške, uz primjenu stečenih motoričkih znanja;

VRLO DOBAR - samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu i kretanju s nedovoljno pogrčenim nogama;

DOBAR - samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu i kretanju s nedovoljno pogrčenim nogama i niskom visinom skoka;

DOVOLJAN - samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu, malom amplitudom nogama i slabim niskim odrazom;

NEDOVOLJAN - ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka;

VII. SASTAVI

17. KOREOGRAFIJA AEROBIKE

METODSKI POSTUPAK

8x march

4x jumping jack

4x step touch

2x grapevine

nakon ovih koraka počinje se sa:

32x march 16x march 8x march

16x jumping jack 8x jumping jack 4x jumping jack

16x step touch 8x step touch 4x step touch

8x grapevine 4x grapevine 2x grapevine

ODLIČAN-aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički

zadatak u mjestu i kretanju,povezuje motorička znanja u motoričku cjelinu ,bez pogreške;

VRLO DOBAR- samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu i kretanju, povezuje ga sa ostalim motoričkim znanjima u motoričku cjelinu s nedostatkom ritma;

DOBAR- samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu, bez koordinacije pokreta ruku i nogu i s nedostatkom ritma;

DOVOLJAN-nezainteresirano izvodi motorički zadatak,bez povezivanja u jednu cjelinu i s nedostatkom ritma;

NEDOVOLJAN –ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka;

VIII. IGRE

18.ŠUT S POZICIJE KRILA I KRUŽNOG NAPADAČA®

Šut s pozicije krila

Realizacija nakon fintiranja ulaska prema krilu i prolaz prema krilu i prolaz prema sredini.To se može izvesti čeonu ili okretanjem leđa s obzirom na krajnjeg braniča.

Šut sa pozicije kružnog napadača

Realizacija s padom i skokom u svim ometanim i neometanim situacijama sa sredine i s kosa odrazom ispred crte vratarevog prostora.

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi samostalno,aktivno sa zaletom skok šutom s loptom, skok šutom na dodanu loptu,(ŠUT S POZICIJE KRILA)

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi samostalno, aktivno sa skok šutom s mjesta iz odraza i okrenut licem prema голу, šut nakon utrčavanja s krilnih pozicija s okretima;(ŠUT S POZICIJE KRUŽNOG NAPADAČA)

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno bez skoka nad vratarevim prostorom (ŠUT S POZICIJE KRILA)

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno šutom s mjesta iz odraza i okrenut licem prema голу i nakon utrčavanja šut s krilnih pozicija bez okreta(ŠUT S POZICIJE KRUŽNOG NAPADAČA)

DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno bez zaleta,bez skoka(ŠUT S POZICIJE KRILA)

DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno šutom bez skoka,s mjesta okrenut licem prema голу i šut nakon utrčavanja bez okreta(ŠUT S POZICIJE KRUŽNOG NAPADAČA)

DOVOLJAN-motorički zadatak površno izvodi i ne povezuje ga u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu;

NEDOVOLJAN- učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti;

19. POJEDINAČNI I SKUPNI PROTUNAPAD ®

Pojedinačni protunapad moguć je :

- ako vratar uhvati loptu na голу pa je izravno baci na protivnički gol;
- ako igrač osvoji loptu presijecanjem ili na neki drugi način ,pa vođenjem ide prema голу;
- nakon osvojene lopte od vratara ili nekog drugog igrača ,koja je zatim nabačena istrčalom suigraču;

Skupni protunapad:

Skupni protunapad predstavlja brzi izlazak svih igrača u protunapad, krećući se po principu krila na krilne pozicije, kružni napadač na crtu vratarevog prostora, vanjski igrači dijagonalno dodaju loptu i organiziraju protunapad.

Pri provođenju se koriste osnovna sredstva napada kao što su točna dodavanja, izmjena mjesta, križanja i drugo.

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi aktivno i samostalno vođenjem lopte , na dodanu loptu, borbom za posjed lopte(POJEDINAČNI),

ODLIČAN-dodavanje različitim načinima sa realizacijom ,dodavanja lopte različitim načinima sa izmjenom mjesta i realizacijom, protunapad na postavljenu obranu 2:1; 2:2; 3:2; 3:3; 4:3; 4:4; 5:4; 5:5;

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno vođenjem lopte , borbom za posjed lopte(POJEDINAČNI)

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno dodavanjem različitim načinima sa realizacijom(SKUPNI)

DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno dodavanjem osnovnim načinom sa realizacijom

DOVOLJAN- motorički zadatak ne izvodi i ne povezuje u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu;

NEDOVOLJAN- učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti;

20. OBRAMBENI STAV I KRETANJE U OBRANI (K)

OPIS TEHNIKE:

Zavisno od položaja ramena a samim tim i stopala razlikujemo dva obrambena stav: paralelni i dijagonalni. U metodici obuke obrambenog stava više se pažnje poklanja paralelnom stavu. Stoga ćemo i mi u obuci detaljno proći paralelni stav.

Paralelni se zove i zato što su osovine koje spajaju pojedine dijelove nogu i osovine skočnih zglobova paralelne. Stopala su paralelna, a razmak između stopala je nešto širi od širine ramena. Težina tijela podjednako je raspoređena na obje noge, na prednjem dijelu stopala.

Noge su u koljenima blago savijene pod kutem ne manjim od 90* (jer inače nema brze reakcije), zdjelica je povučena nazad kao kompenzacija za bolju ravnotežu. Tijelo je nagnuto malo naprijed, glava podignuta, pogled prema naprijed. U osnovnom stavu ruke su raširene, savinute u laktovima sa dlanovima otvorenima prema gore. Pri obuci tražimo da je jedna ruka podignuta koso gore (brani šut), a druga ruka ostaje dolje savijena u laktu s otvorenim dlanom prema gore.

Kretanje lijevo-desno izvodi se tako da nogom koja je bliža željenom pravcu kretanja prvo iskoračimo u stranu, a drugom nogom se izvrši privlačenje do prvobitnog stava (širina ramena). Prvi korak je uvijek agresivan i napadajući (peta-prsti), a drugi je "klizeći". Važno je kretati se manjim ali brzim koracima i da uvijek zadržimo isti razmak između stopala. Kretanje naprijed-nazad izvodimo iz dijagonalnog stava, a prvi korak možemo učiniti bilo kojom nogom. Princip je da se poslije prvog koraka nastavlja "klizećim" koracima. Kod ovog stav uvijek su naprijed ista noga i ruka.

POGREŠKE:

- loša pozicija stopala
- širina stava nije u širini ramena
- tijelo je u pretklonu
- noge su opružene
- križanje nogu pri kretanju
- podizanje težišta tijela pri kretanju
- u kretanju ne radimo jednake korake pa dolazimo do ravnoteže, skupljene noge
- polazak u kretanje suprotnom nogom od pravca kretanja

METODSKI POSTUPAK:

- zauzimanje paralelnog obrambenog košarkaškog stava metodičkim slijedom
- kretanje jednim korakom u stavu
- kretanje sa dva koraka
- kretanje lijevo-desno na znak učitelja
- kretanje u paru u obrambenom stavu (igra "ogledala")
- zauzimanje košarkaškog stav nakon trčanja
- prelazak iz sprinta u košarkaški stav.

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

21. UBACIVANJE LOPTE U KOŠ S JEDNOM RUKOM ODOZGORA NAKON DODANE LOPTE-KOŠARKAŠKI DVOKORAK (K)

OPIS TEHNIKE:

Učenik dodaje loptu dodavaču te pod kutem od 45* utrčava prema košu, s podignutim rukama ispred sebe u visini prsa. Loptu hvata u košarkašku "košaricu" i privlači ju grudima. Kod šutiranja desnom rukom lopta se hvata na iskorak desnom nogom, bez obzira dali smo loptu primili od suigrača ili smo je sami vodili. Pozicija dlanova kada držimo loptu identična je kao kod pozicije kada držimo loptu u trostrukoj prijetnji (dlan iza lopte). Prvi korak desnom nogom je dugačak, kako bi igrač osvojio što više prostora, odnosno se približio košu. Slijedeći korak je kraći, da bi se igrač brže i snažnije odrazio lijevim stopalom u vis (horizontalnu brzinu pretvaramo u vertikalni odraz). Stopala se na tlo postavljaju preko peta. Pri odrazu od podloge i podizanju desne zamašne noge, lopta se donosi iznad ramena i glave i postavljamo u poziciju šuta tj. dlan šuterske ruke je pod loptom. Lijevi dlan se kreće paralelno s desnim i ostaje sa strane na lopti sve do trenutka pred izbačaj. U najvišoj točki skoka, desna ruka se potpuno opruža, izbačaj se izvodi mekanim pokretom vrhovima prstiju i laganim zatvaranjem šake. Lijeva ruka postavlja se između zamišljenog protivnika i tako štiti loptu pri šutu. Pri izbačaju desno rame ide više gore i malo naprijed. Na koš se šutira od ploče, tako da lopta pada na gornji kut pravokutnika iznad obruča. Doskok se najčešće završava na odraznu nogu.

POGREŠKE:

- kratki prvi korak
- odraz i zamašna noga usmjereni u dalj, a ne u vis
- loptu ne štitimo u dvokoraku (ispred tijela nam je)
- nagli izbačaj lopte
- šut sa dvije ruke
- dlan nije ispod lopte.

METODSKI POSTUPAK:

- šut jednom rukom iznad glave iz mjesta
- šut odrazom s lijeve noge i zamahom desne
- šut iz mjesta dvokorakom
- košarkaški dvokorak nakon uručenja
- košarkaški dvokorak nakon što se lopta odbije od podloge ispred igrača
- košarkaški dvokorak nakon dodane lopte

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

22.KONTRANAPAD-ZAVRŠNA AKCIJA(K)

KONTRANAPAD-ZAVRŠNA AKCIJA 2-0

OPIS TEHNIKE:

Kontra napad sa dva igrača započinje tako što igrač ispod koša ubacuje loptu u igru, dodavanjem s dvije ruke s prsa. Nakon što je dodao loptu trči iza leđa svom suigrača uz aut liniju (radi širine kontra napada), a nakon dotrčavanja do linije tri poena, utrčava prema košu pod kutem od 45*. Drugi igrač nakon što je primio loptu u kretanju uz aut liniju vodi loptu najkraćim putem do bližeg ruba linije slobodnog bacanja. Tu se zaustavlja u poziciju trostruke prijetnje, te loptu dodaje jednom rukom od podloge igraču koji natrčava pod kutem od 45*, on hvata loptu i košarkaškim dvokorakom šutira loptu na koš. Istu vježbu možemo nastaviti na drugu stranu samo što će igrači promijeniti uloge.

POGREŠKE:

- nepravovremeno dodavanje
- nedovoljna širina kontranapada
- nema komunikacije podlogom (igrači čekaju jedni druge)
- loš hvatanje lopte u košarkaškom dvokoraku.

METHODSKI POSTUPAK:

- vođenje lopte u punoj brzini
- dodavanje i hvatanje lopte u kretanju
- vođenje lopte i zaustavljanje u poziciju trostruke prijetnje
- košarkaški dvokorak nakon dodane lopte

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

23. DIZANJE LOPTE VISOKO NA KRAJEVE MREŽE (O)

OPIS TEHNIKE:

Učenik uz mrežu okrenut je bočno desnim ramenom prema mreži i prima loptu bočno, odbija je vršno visoko na krajeve mreže.

METODSKI POSTUPAK:

- Učenik na mreži prima loptu iz polja, odbija je jednom iznad glave i diže visoko na kraj mreže
- Profesor odbija loptu iznad sebe prstima ili podlakticama. Učenici su raspoređeni po dvorani i pokušavaju periferno gledati profesora i istovjetno odbijati loptu.
- Četvorke, dva učenika su u polju, jedan iza drugog. Dizač je na sredini mreže, a četvrti učenik na lijevom kraju mreže. Učenik u polju podlakticama dodaje loptu do dizača koji diže visoko loptu na lijevi kraj mreže do četvrtog vježbača, koji loptu vršno ponovno dodaje u polje. Nakon svakog odbijanja lopte, učenici mijenjaju mjesta trčeći u smjeru gdje su dodali loptu

POGREŠKE:

- Dizanje lopte preko ramena
- Nepravilan dolazak na loptu
- Niske i kratke lopte kod dizanja na krajeve mreže
- Nošena lopta prilikom dizanja
- ODLIČAN - aktivno, samostalno i precizno izvodi motorički zadatak;
- VRLO DOBAR - motorički zadatak učenik izvodi uz malu nepreciznost dizanja (lopte su ili kratke ili niske)
- DOBAR - motorički zadatak izvodi kroz nošeno dizanje i nepravilno postavljanje tijela
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi uz veliki broj pogrešaka
- NEDOVOLJAN - učenik odbija izvesti motorički zadatak

24. NAPAD IZ ZALETA PREBACIVANJEM JEDNOM RUKOM – „KUHANJE“ (O)

OPIS TEHNIKE:

Smeč se izvodi na sljedeći način: jedan do dva koraka zaleta, ruke su u zaručenju, stopala paralelno i malo razmaknuta, a noge malo savijene u sva tri zgloba. Zamašnim radom ruku naprijed i gore i opružanjem nogu izvede se vertikalni odraz. Lijeva se ruka zadrži na nivou ramena, a desna ide naviše i savija se u laktu. Rame se odvodi natrag, tijelo se zaklanja, a noge savijaju u koljenima. Udarac po lopti izvodi se uz ispravljanje trupa i opružanjem desne ruke koja se kreće u susret lopti, a lijeva se spušta dolje. Igrač desnom rukom udara loptu (dlan se savija) a zatim ruku spušta.

METODSKI POSTUPAK:

- Učenici su u parovima i udaljeni 4-5 m . Jedan od njih desnom rukom udari loptu koja mu leži na desnom dlanu naprijed dolje o pod. Zatim drugi igrač čini isto.
- Učenik je licem okrenut prema malo nižoj mreži. Lijevom rukom nabaci loptu ravno gore, skoči i desnom rukom udari loptu preko mreže.
- Predhodnu vježbu ponovimo tako da profesor stoji na povišenju držeći loptu iznad nivoa mreže, a učenik se zaleti i sunažnim odrazom udari loptu preko mreže.

- Isto kao predhodni zadatak samo profesor podbacuje loptu a učenik smečira preko mreže.

POGREŠKE KOD SMEČA IZ ZALETA:

- Rani dolazak na loptu
- Nepravilan zamah ruku
- Ulazak pod loptu
- Nepravilan odraz

- ODLIČAN - motorički zadatak izvodi povezano zalet / odraz / smeč
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi s kratkim zamahom ruku i ranim dolaskom na loptu
- DOBAR - motorički zadatak izvodi iz mjesta bez zaleta
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi s velikim brojem grešaka pri zaletu i odrazu
- NEDOVOLJAN - odbija izvršiti motorički zadatak

25.MINI ODBOJKA 4 : 4, (O)

OPIS TEHNIKE:

Isto kao i kod mini odbojke 3:3 jedino što povećavamo dimenzije terena u dužinu.

POGREŠKE:

- Prebacivanje prve ili druge lopte preko mreže
- Nepravilno postavljanje igrača u polju
- Neaktivnost igrača u igri

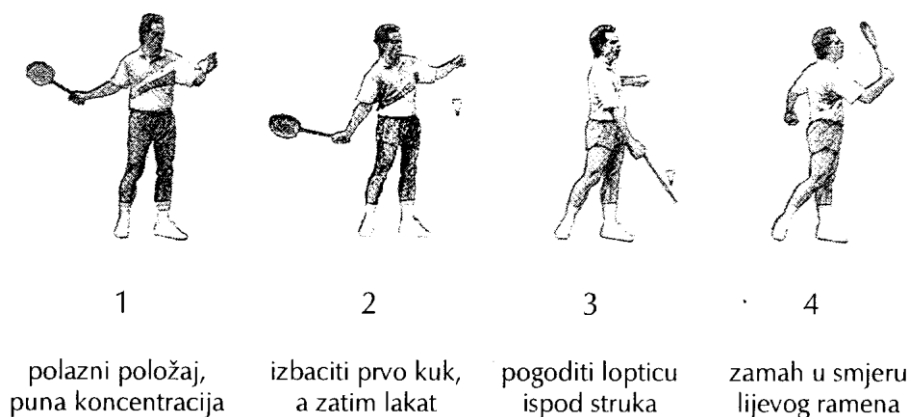
- ODLIČAN - motorički zadatak izvodi aktivno s malim brojem pogrešaka
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi uz veći broj pogrešaka u servisu
- DOBAR - motorički zadatak izvodi učestalim prebacivanjem prve lopte preko mreže, te nesudjeluje u kolektivnoj igri
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi uz kontinuirane greške prilikom serviranja i prijema servisa
- NEDOVOLJAN - učenik stoji u kutu igrališta i ne sudjeluje u igri

26.FORHEND SERVIS(B)

OPIS TEME

Servis je jedini udarac koji ne ovisi o povratnoj igri suparnika, stoga se server prilikom pripreme treba posebno mirno i u potpunosti koncentrirati na servis. Igrač prilikom servisa zauzima *početni položaj* uz središnju crtu i oko 1,5 m iza prednje servisne crte. Zauzima lagani položaj

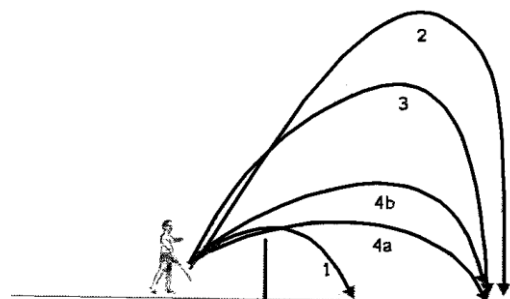
iskoraka nedominantne noge koja pokazuje u smjeru udarca, dok dominantna noga stoji za otprilike jedno stopalo iza i blago je okrenuta prema desnoj bočnoj liniji. Težište je na dominantnoj (stražnjoj) nozi. Ruka koja drži reket je u laktu savijena tako da je podlaktica paralelna s podom. Glava reketa usmjerena je prema mreži. Loptica je u drugoj ruci, drži se za bazu, te se podigne do visine ramena.



Faza udaranja počinje s prebacivanjem težišta sa stražnje na prednju nogu, puštanjem loptice i izbacivanjem kuka (prednapinjanje). Lakat se pomiče prema naprijed uz supinaciju podlaktice i šake. Izvodi se brzi pokret reketom prema gore u smjeru loptice uz brzo i snažno okretanje ruke prema unutra (pronacija), što omogućava veliko ubrzanje glave reketa. Rame slijedi kretanje reketa prema loptici u smjeru zamaha. Susret reketa s lopticom je na desnoj strani ispred tijela, negdje u visini koljena.

U *završnoj fazi* udarca, nakon pogađanja loptice, reket produžuje zamah u smjeru suprotnog ramena. U tijeku zamaha peta stražnje noge se podiže, a na kraju zamaha samo prsti dotiču pod. Lakat je savijen i nalazi se u visini glave, a zamah se završava na lijevoj strani tijela iza lijevog ramena.

Postoji nekoliko različitih forhend servisa s obzirom na putanju leta loptice. Pri kratkom servisu loptica leti vrlo nisko iznad ruba mreže i pada odmah iza prednje servisne crte u suprotnom polju (1). Pri visokom servisu (2) loptica leti vrlo visoko i pada gotovo okomito na osnovnu crtu (pri igri pojedinaca) odnosno, na stražnju servisnu crtu (pri igri parova), (3). Ravan "drive" servis (4a) se udara nisko, ravno i oštro, najčešće na protivnikov bekind. Pri "flick" servisu (4b) loptica se udara oštro, ali tijesno preko protivnikovog dosega, u područje osnovne crte (pri igri parova u područje stražnje servisne crte).



METODIČKI POSTUPAK

1. Zamah reketom bez loptice
2. Izvođenje servisa uz ritmičko brojenje
 - a) ispusti lopticu
 - b) udari lopticu
3. Izvođenje udarca s lopticom bez brojenja
4. Serviranje u zid (u označeni cilj)
5. Izvođenje servisa na igralištu s postavljanjem različitih ciljeva na drugoj strani terena

TIPIČNE POGREŠKE I ISPRAVLJANJE POGREŠAKA

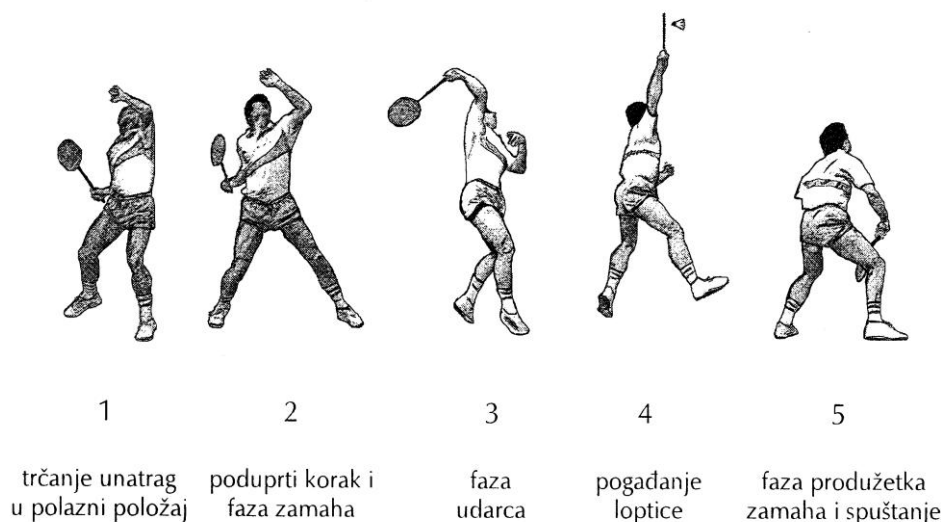
POGREŠKE	UZROK	ISPRAVLJANJE
Loptica se ne pogađa, udara se okvirom reketa.	<ul style="list-style-type: none"> • Nepravilna koordinacija "oči – ruka." • Brz aritmičan udarac 	<ul style="list-style-type: none"> • Oči su nakon udarca loptice još neko vrijeme usmjerene u točku pogotka. • Vježbanje zamaha bez loptice. • Loptica se lijevom rukom digna do visine glave. Na taj način se dobije na vremenu potrebnom za udarac.
Let loptice je ravan.	<ul style="list-style-type: none"> • Desni kuk i rame nisu okrenuti u smjeru udarca. • Loptica se udara ispred tijela umjesto sa strane tijela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbanje zasuka tijela bez loptice. • Loptica se ispušta tako da padne ispred prstiju prednje noge
Let loptice je kratak i ona ne pada u područje stražnje crte.	<ul style="list-style-type: none"> • Utjecaj pronacije je slab ili ga uopće nema. • Gibanje nakon udarca se prekida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Povećavanje gibljivosti podlaktice i šake vježbom osmice. • Vježbanje faze izmaha bez loptice.

- ODLIČAN - samostalno, aktivno i precizno izvodi motorički zadatak i primjenjuje motorička znanja;
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilno izbacivanje loptice sa grčenom rukom pri zamahu reketom;
- DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilan izbačaj i niski udarac loptice u mrežu;
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi uz učestali prijestup i nepravilno postavljanje nogu;
- NEDOVOLJAN - odbija izvesti motorički zadatak ili ga ne može izvesti;

27.FORHEND LOB IZNAD GLAVE(B)

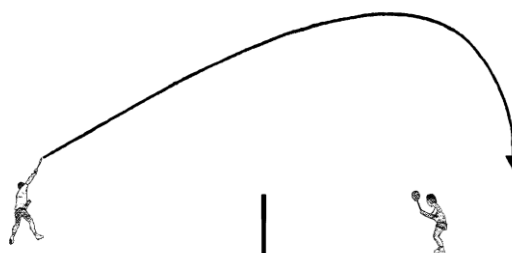
OPIS TEME

Trčanjem unatrag iz središnje pozicije i nakon zauzimanja poduprtog koraka u stražnjem dijelu polja udarac počinje *fazom zamaha*. Važno je da blago savijeni lakat ruke koja ne izvodi udarac, pokazuje prema naprijed i gore u smjeru dolazeće loptice.



Faza udarca započinje izbacivanjem desnog kuka te tako nastaje prednaprezanje u dijelovima mišićne mase trupa. Izbacivanjem desnog lakta započinje otpuštanje prednapetosti i istovremeni okret oko uzdužne osi tijela sve dok gornji dio tijela ne bude okrenut frontalno u smjeru udarca. Mjesto *pogađanja loptice* nalazi se otprilike iznad glave. Prilikom pogađanja loptice zglob lakta nije u potpunosti ispružen. Nakon pogađanja loptice slijedi *faza produžetka zamaha* u kojoj reket s lijeve strane tijela nastavlja pokret prema naprijed i dolje, te se opet vraća u polazni položaj.

Forhend-lob udarac iznad glave može se odigrati kao napadački lob, pri kojem je putanja leta tijesno iznad dosega protivnika te kao obrambeni lob gdje je putanja lopte visoka kao bi se dobilo na vremenu.



Putanja leta loptice

1. METODIČKI POSTUPAK

1. Bacanje loptice (pernate, tenis, soft) u zid; odguravanje desnom nogom
2. Ponavljanje zamaha reketom bez loptice, "imitacija udarca" (ruke zauzimaju položaj trokuta)
3. Rad uz pomoć njihala, ili udaranje obješene loptice
4. Tenis-servis: lopticu si vježbač baca ispruženom rukom, od dolje prema gore ispred tijela i iznad glave
5. Udaranje loptice u zid tako da partner baca lopticu u zrak
6. Vraćanje bačene loptice
7. Vraćanje dodane loptice – partner servira visoki servis
8. Vraćanje dodane loptice tako da se gađa u cilj (strunjača, koš ...)
9. Izmjena dugih forhend-lob udaraca

2. TIPIČNE POGREŠKE I ISPRAVLJANJE POGREŠAKA

POGREŠKE	UZROK	ISPRAVLJANJE
Loptica se ne pogađa, udara se okvirom reketa.	<ul style="list-style-type: none"> • Slaba koordinacija "oči – ruka." 	<ul style="list-style-type: none"> • Oči su usmjerene, i nakon udarca loptice, u točku pogotka. Ne smije se odmah pogledati za lopticom. • Vježbanje na njihalu s lopticom.
Loptica se udara iza tijela tako da je let	<ul style="list-style-type: none"> • Faza udarca je izvedena prekasno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Početak zamaha na znak trenera. • Vježbanje zamaha bacanjem

loptice usmjeren prema gore.	<ul style="list-style-type: none"> • Desno rame, kuk i lakat ne slijede smjer udarca. • Lijeve ruke ostane ispred tijela, zato se blokira zasuk desnog ramena. 	<p>različitih loptica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vježba s njihalom pri kojoj se insistira na zasuku kuka. • Vježbe bez loptice i s lopticom s aktivnim radom lijeve ruke.
Loptica se udara iznad desnog ramena, a ne iznad glave.	<ul style="list-style-type: none"> • Ruka je pogrčena. • Ishodišni položaj nije pravilan; desna ruka je u blizini glave. • Izostaje položaj ruku u obliku trokuta. • Zamah počinje uz ili iza tijela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježba s njihalom uz blago istegnutu ruku. • Vježbanje cjelovitog pokreta s lopticom i bez nje, pri čemu naročitu pažnju treba posvetiti položaju ruku (položaj trokuta).
Putanja leta loptice je prekratka i ona ne pada u polje zadnje crte.	<ul style="list-style-type: none"> • Zamah je izveden presporo. • Putanja zamaha je prekinuta. • Vrh stražnje noge se ne okreće prema bočnoj liniji. • Tijelo se ne okreće u stranu. • Lakat se ne vodi od straga prema naprijed i gore. • Pokret pronacije i hvatanja reketa nisu dovoljno intenzivni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pravilna i koncentrirana izvedba zamaha bez loptice i s lopticom, pri čemu treba obratiti pozornost na laganu pronaciju zgloba šake te obrat/zasuk ramena i lakta u smjeru udarca. • Učenje ritma zamaha s laganim prvim dijelom zamaha i brzim pojačavanjem zamaha prije udarca loptice.

- ODLIČAN - samostalno, aktivno i precizno izvodi motorički zadatak i primjenjuje motorička znanja;
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilno izbacivanje loptice sa grčnom rukom pri zamahu reketom;
- DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilan izbačaj i niski udarac loptice u mrežu;
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi uz učestali prijestup i nepravilno postavljanje nogu;
- NEDOVOLJAN - odbija izvesti motorički zadatak ili ga ne može izvesti;

MJERILA OCJENJIVANJA U NASTAVNOM PREDMETU TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA ZA VIII RAZRED

CJELINE I TEME:

I. HODANJA I TRČANJA

1.OSNOVE BRZOG HODANJA

OPIS TEHNIKE:

Učenik izvodi tehniku hodanja na način da stopala postavlja jedno ispred drugog, tako da prvo podlogu dotakne petom, pa se spusti na cijelo stopalo, te odraz završi preko prstiju. U predjelu kukova mora biti opušten kako bi kukovi dobili "slobodu" kretanja lijevo-desno. Ruke su savijene u laktovima pod 90° i vrlo aktivno izvode zamah, od visine brade pa do kuka, naprijed-natrag, pri tome ramena moraju biti vrlo opuštena. Cjelokupna tehnika izvodi se u brzom tempu a položaj tijela je uspravan.

POGREŠKE:

- učenik ne postavlja stopala jedno ispred drugog;
- kukovi ukočeni;
- neaktivan rad rukama;
- rad rukama lijevo-desno;
- ramena ukočena;

METODSKI POSTUPCI:

- hodanje po ravnoj liniji
- brzo hodanje po liniji bez rada ruku
- rad ruku u mjestu

ODLIČAN – učenik aktivno i bez pogreški izvodi cjelokupnu tehniku brzog hodanja;

VRLO DOBAR - učenik uz male pogreške pri radu rukama ili ukočenosti u ramenima i kukovima izvodi tehniku;

DOBAR - učenik izvodi tehniku uz primjetne pogreške u postavljanju stopala, radu ruku i ukočenosti u ramenima i kukovima;

DOVOLJAN – učenik tehniku izvodi brzo,nepravilno radi rukama, stopala ne postavlja točno u pravcu kretanja , a ramena i kukovi su jako blokirani;

NEDOVOLJAN – učenik izvodi tehniku nepravilno u svim segmentima, vrlo lagano ili sporo;

2.KINEMATIČKE RAZLIKE U TEHNIKAMA TRČANJA NA KRATKE I DUGE PRUGE

OPIS TEHNIKE:

Učenik izvodi tehniku niskog starta, nakon čega nastavlja sa startnim ubrzanjem do maksimalne brzine koju zadržava do kraja zadane dionice pri tome pazeći na pravilno izvođenje tehnike u svim elementima. Učenik izvodi tehniku visokog starta, te nakon kraćeg startnog ubrzanja ulazi u ritam

utrke, te zadržava brzinu i korak u zadanoj dionici, pri tome pazeći na sve elemente tehnike dugoprugaškog trčanja.

POGREŠKE:

- | sprint | dugoprugaško trčanje |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- start krivom nogom- neaktivan rad rukama- trčanje preko punog stopala- nedovoljno podizanje koljena- mala brzina | <ul style="list-style-type: none">- nepravilan visoki start- pretklon ili zaklon tijela- trčanje na prstima- prevelika brzina |

METHODSKI POSTUPCI:

- | sprint | dugoprugaško trčanje |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- niski start i startno ubrzanje- vježbe škole trčanja- rad rukama u mjestu- tehnika sprinta kroz leteće trčanje | <ul style="list-style-type: none">- visoki start i startno ubrzanje- vježbe škole trčanja- trčanje preko "kapica" |

ODLIČAN- učenik pravilno izvodi tehniku sprinta, od starta i startnog ubrzanja pa do zadržavanja pravilne tehnike u punoj brzini u dužini 40m – 60m (pravilan ulazak u startni blok, dobro postavljanje ruku i tijela u poziciji niskog starta, pravilan položaj tijela na znak pozor, aktivan izlazak iz startnog bloka, kvalitetno ubrzanje s pravilnim radom ruku, relativno visoko podignuta koljena pri trku, laktovi uz tijelo, šake otvorene, opušten u ramenima), tehniku dugoprugaškog trčanja (pravilna pozicija visokog starta, korak "mekan" ne predugačak, koljena ne jako visoko, ruke blago savijene u laktovima i poluaktivne , pravilna tehnika disanja pri trčanju itd.);

VRLO DOBAR - učenik pravilno izvodi tehniku sprinta i dugoprugaškog trčanja u izvedbi radi male pogreške;

DOBAR – učenik uz pogreške u tehnici izvodi zadanu temu;

DOVOLJAN – učenik nezainteresirano izvodi temu samo u osnovnoj strukturi;

NEDOVOLJAN –učenik ne razlikuje tehnike trčanja i njihove specifičnosti, te ih ne zna demonstrirati;

II. SKAKANJA

3.SKOK U VIS LEDNOM TEHNIKOM „FLOP“

OPIS TEHNIKE:

Nakon nekoliko koraka polukružnog zaleta (5-9), učenik dolazi pred letvicu gdje se odražava jednom nogom, a suprotnom izvodi zamah koljenom prema gore. Nakon odraza okreće se leđima letvici, te ju prelazi uz lagano uvinuće tijela prema gore, pod kutem od 90° u odnosu na letvicu. Doskok izvodi na gornji dio leđa.

POGREŠKE:

- nepravilno izvođenje zaleta;
- odraz krivom nogom ili s obje noge;
- prelazak letvice (bočno, sjed, prsima i sl.);
- doskok na stražnjicu;

- dolazak na mjesto odraza preblizu ili predaleko od letvice

METODSKI POSTUPCI:

- vježbe škole skokova;
- protrčavanje polukružnog zaleta;
- skok u vis iz mjesta na leđa sunožnim odrazom;
- tehnika uvinuća preko "kozlića";
- tehnika s kratkim zaletom (1-3 koraka);

ODLIČAN- učenik aktivno bez pogreški izvodi zalet, odraz, prelazak letvice tehnikom "flop" i doskok na strunjaču;

VRLO DOBAR- učenik bez pogreški izvodi zalet i odraz, u tehnici prelaska letvice javljaju se male pogreške (brada na prsima, kukovi blago u "sjedu", prerano povlačenje nogu itd.), doskok na leđa;

DOBAR- učenik dobro izvodi zalet, na odraz dolazi preblizu ili predaleko od letvice, u tehnici prelaska letvice javljaju se pogreške (brada na prsima, kukovi blago u "sjedu", loš kut ulaska na letvicu, prerano povlačenje nogu itd.), doskok na leđa;

DOVOLJAN- učenik sporo izvodi zalet, na odraz dolazi preblizu ili predaleko od letvice, u tehnici prelaska letvice javljaju se veće pogreške (brada na prsima, kukovi u "sjedu", loš kut ulaska na letvicu, prerano povlačenje nogu itd.), doskok na donji dio leđa ili stražnjicu;

NEDOVOLJAN- učenik ne izvodi zalet polukružno, odraz vrši "krivom" nogom ili sunožno, prelazak letvice potpuno nepravilan, doskok na donji dio leđa, ruke ili na prsa;

OPISNA VERZIJA

ODLIČAN- učenik s ubrzavanjem izvodi polukružni zalet, dolazi pravilno na mjesto odraza, aktivno se odražava i radi zamah koljenom zamašne noge prema gore, pravilno izvodi prelazak letvice leđnom tehnikom (tijelo blago uvinuto sa kukovima prema naprijed, glava uspravna ili u zaklonu) pod kutem od 90° u odnosu na letvicu, doskače na strunjaču na lopatice;

VRLO DOBAR- učenik s ubrzavanjem izvodi polukružni zalet, dolazi pravilno na mjesto odraza, aktivno se odražava i radi zamah koljenom zamašne noge prema gore, izvodi prelazak letvice leđnom tehnikom (tijelo pruženo, ne "sjedi" u kukovima, glava uspravna ili u zaklonu) pod kutem od 90° u odnosu na letvicu, doskače na strunjaču na leđa;

DOBAR-učenik izvodi polukružni zalet, dolazi s malim otklonom (preblizu ili predaleko) na mjesto odraza, aktivno se odražava jačom nogom, izvodi prelazak letvice leđnom tehnikom (tijelo pruženo, ne "sjedi" u kukovima, glava uspravna) pod kutem manjim od 90° u odnosu na letvicu, doskače na strunjaču na leđa;

DOVOLJAN- učenik izvodi polukružni zalet, dolazi s otklonom (preblizu ili predaleko) na mjesto odraza, odražava se jačom nogom, izvodi prelazak letvice leđima (tijelo pruženo ili malo "sjedi" u kukovima, glava uspravna ili malo prema prsima) pod kutem manjim od 90° u odnosu na letvicu, doskače na strunjaču na leđa ili stražnjicu;

NEDOVOLJAN- učenik ne izvodi polukružni zalet pravilno (ide ravno na letvicu ili 2-3 koraka ravno pa onda oštro prema letvici), dolazi s krivom nogom ili sunožno na mjesto odraza, odražava se, izvodi prelazak letvice u "sjedu", bokom ili prsima, pod kutem manjim od 90° u odnosu na letvicu, doskače na strunjaču na stražnjicu, bok ili na prsa;

4.POLUSALTO NA POVIŠENJE OD MEKANIH STRUNJAČA UZ POMOĆ ODRAZNOG POMAGALA

OPIS TEHNIKE:

Zaletom i odrazom s mini trampolina, kratkim i brzim zamahom ruku prema gore i naprijed, «grbica», hvatom za potkoljenice

METODSKI POSTUPAK:

- Polusalto odrazom iz mjesta (iz sunožnog poskoka i odraza) na jednu mekanu strunjaču (koljena raširena !!!),
- osnovni skokovi s mini trampolina,
- leteći kolut na povišenje

POGREŠKE:

ODLIČAN-aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak ,bez

Pogreške uz primjenu stečenih motoričkih znanja;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak zaletom i odrazom s mini trampolina,kratkim i brzim zamahom ruku prema naprijed“grbicom“hvatom za potkoljenice,nesigurnim doskokom;

DOBAR-motorički zadatak izvodi polusaltom iz mjesta ,bez zaleta doskokom na mekanu strunjaču ;

DOVOLJAN-nezainteresirano izvodi motorički zadatak s mjesta jednonožnim odrazom bez“ grbice“ sjedom u doskoku;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

III.BACANJA

5.BACANJE LOPTICE TEHNIKOM O'BRIEN

OPIS TEHNIKE: Učenik se lijevim bokom okrene prema smjeru bacanja, a težina tijela mu je većim dijelom na polusavijenoj desnoj nozi. Kretanje počinje lijevom nogom udesno, a zatim brzim i širokim zamahom ulijevo, što odvodi tijelo iz ravnotežnog položaja. Bacač se zatim odrazi desnom nogom i poskoči ulijevo i naprijed tako da stopalo malo klizi po podlozi. Poskok završava doskokom na desnu nogu, a odmah iza toga na lijevu. Ne zaustavljajući se učenik radi rotaciju kukova i ramena u desnu stranu, te izbacuje medicinku s visoko podignutim laktom desne ruke.

POGREŠKE:

- nepravilno držanje medicinke;
- nepravilan poskok;
- prerano izvođenje rotacije u ramenima i kukovima;
- lakat nisko pri izbačaju;

METODSKI POSTUPCI:

- pravilno držanje sprave;
- bacanje iz mjesta okrenuti prema smjeru bacanja;
- bacanje medicinke samo rukom (pa povezati i noge);
- bacanje s lijevom nogom naprijed prvo bez, a zatim s otklonom tijela;
- izvođenje poskoka bez i sa medicinkom;

ODLIČAN – učenik aktivno, pravilno i precizno bez pogreški izvodi kompletnu tehniku bacanja;

VRLO DOBAR – učenik pravilno izvodi cijelu tehniku uz male pogreške kod faze kliznog koraka ili izbačaja;
DOBAR - učenik izvodi tehniku uz pogreške u nekoliko faza;
DOVOLJAN – učenik izvodi tehniku uz velike pogreške u svim fazama, ali je osnovna struktura kretnje zadovoljena;
NEDOVOLJAN – učenik svojom demonstracijom posve odstupa, u jednoj ili više faza, od osnovne strukture kretanja ;

IV.VIŠENJA I UPIRANJA

6.LJULJANJE NA KARIKAMA S OKRETIMA ZA 180°

OPIS TEHNIKE:

Zamahom nogu s blokadom (blago sklonjenje tijela, rasklapanjem (u okret) do pružene pozicije tijela;

METODSKI POSTUPAK:

-Ljuljanje na dohvatnim karikama;
-simulacija okreta na tlu iz ležanja na leđima rukama u uzručenju;

POGREŠKE:

-nepravilno ljuljanje;
-prerano ispuštanje karika,prije krajnje točke zaljuljaja;
-prekasni okret u predljuljaju;
-nesiguran okret u predljuljaju;

ODLIČAN-aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak,bez pogreške uz primjenu stečenih znanja;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak, u tijeku okreta sklonjeno tijelo i pogrčene noge u predljuljaju;

DOBAR-izvodi motorički zadatak uz pomoć i čuvanje drugih učenika,tijelo sklonjeno u predljuljaju i nedovršenim okretom u tijeku izvođenja elementa;

DOVOLJAN-nezainteresiran odnos prema izvođenju motoričkog zadatka, uz pomoć i čuvanje drugih učenika ljuljanje bez okreta;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

V. RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE

7.BEČKI VALCER

Takt: 3/4;

Tempo:60 taktova u minuti;

Ritam: prva doba je naglašena a druge dvije nenaglašene.

Koraci su isti kao i u engleskom valceru osim što je tempo brži.

1.osnovni korak –kvadrat;

2.Desni okret kroz četiri polukvadrata(1/4 okreta);

3. kretanje kroz polukvadrata(3 polukvadrata naprijed i tri nazad);

Bečki valcer karakteriziraju jednakomjerne vrtnje s istovrsno interpretiranim drugim korakom i priključivanjem. Podizanje i spuštanje je nešto niže nego kod engleskog valcera.

ODLIČAN-aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ritmičkim obrascem uz primjenu stečenih motoričkih znanja;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi plesne korake ,ali ih ne povezuje sa glazbom u jednu cjelinu;

DOBAR-motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom bez koordinacija pokreta tijela,samo koordinira noge;

DOVOLJAN- motorički zadatak ne izvodi i ne povezuje u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu;

NEDOVOLJAN- učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti ili ih ne može izvesti;

8.LATINOAMERIČKI PLES PO IZBORU

CHA-CHA-CHA-je ogranak mamba.Po Europi se pridružio kao latinoamerički ples.Naglasak je na prvom udarcu.Cha-cha-cha je brz i poletan ples.Od latinoameričkih plesova je najlakši za usvojiti trebaju se imati ravne noge,micati kukove,(ali umjereno)početni korak u naprijed na prste.Pleše se prema podu.

Cha-cha-cha elementi:

- 1.osnovni korak
- 2.promenadni korak „new york“
- 3.okret partnera i partnerice u isto vrijeme „ sport – turn“
- 4.promenada unazad „hand to hand“.

ODLIČAN-samostalno, aktivno i savršeno izvodi motorički zadatak ,bez pogreške uz primjenu stečenih motoričkih znanja;

VRLO DOBAR- samostalno izvodi plesne korake, ali ih ne povezuje sa glazbom u jednu cjelinu;

DOBAR -motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom bez koordinacije pokreta tijela,samo koordinira noge;

DOVOLJAN- motorički zadatak ne izvodi i ne povezuje u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu;

NEDOVOLJAN- učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti ili ih ne može izvesti;

VI. BORILAČKE STRUKTURE

9. TEHNIKA BOČNOGA BACANJA HVATOM GLAVE I RUKE KROZ KLEK

Opis motoričkog zadatka

U obostrano desnom položaju napadač lijevom rukom drži donji dio desne podlaktice protivnika, a desnom rukom drži lijevu nadlakticu protivnika. (početni položaj) Povlačenjem obih ruku protivnika narušava njegovu ravnotežu. Povlači lijevom rukom protivnikovu desnu ruku k sebi i u lijevo i nešto malo više,(narušavanje ravnoteže protivnika) u isto vrijeme desnom nogom staje ispred protivnikove

desne noge(ulaz u zahvat). Istovremeno kad svoju lijevu nogu postavlja između protivnikovih nogu , desnu podlakticu stavlja pod protivnikov lijevi pazuh, a dlan na leđa protivnika u visini lopatica. Čvrsto držeći protivnika (leđima okrenut prema njemu) desni bok je postavio udesno na desni bok protivnika. (zahvat i puni kontakt s protivnikom). Snažno opruža noge u zglobu koljena zatim vrši zasuk trupa u lijevo uz lagani pretklon. Od početka leta protivnika kroz zrak postupno se spušta u klek na desnoj nozi(bacanje). Zahvat završava hvatom trupa i ruke u kleku, sijeđu na desnom boku ili hvatom trupa i ruke sa strane u položaju grudima prema protivniku (završni položaj).

ODLIČAN-učenik je aktivno iz ispravnog početnog položaja narušio ravnotežu protivnika i pravilno ušao u zahvat i ostvario puni kontakt,zasukom trupa kroz klek izvršio je bacanje. U završnom položaju ima punu kontrolu protivnikove desne ruke,bez pogreške;(desna ruka protivnika je pod stalnom kontrolom)

VRLO DOBAR - učenik je motorički zadatak izvršio s malim pogreškama;

DOBAR- učenik je motorički zadatak izvršio s velikim pogreškama;

DOVOLJAN- učenik je motorički zadatak izvršio s velikim pogreškama i nezainteresirano;

NEDOVOLJAN – učenik motorički zadatak nije uspio izvršiti ili ne želi sudjelovati u njegovom izvođenju;

VII.SASTAVI

10.VJEŽBA NA TLU

Primjenom naučenih nastavnih tema učenici će složiti vježbu u trajanju od 30 sekundi što se izvodi na školskom natjecanju osnovnih škola.

Početak proizvoljan , stav na rukama povezano kolut naprijed ; kolut natrag, povezano skok s okretom 360 st.,vaga zanoženjem ,okret 180 st. i 360 st. u bilo koju stranu ,dječji poskoci ,premet strance u bilo koju stranu i povezano „rondat“-premet strance sa sunožnim doskokom iz zaleta.

ODLIČAN-aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak i povezuje ga u motoričku cjelinu na osnovi stečenih motoričkih znanja,bez pogreške;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak,motorička znanja povezuje u cjelinu s nedovoljno pruženim nogama i koordiniranošću nogu i ruku tijekom izvođenja;

DOBAR-izvodi motorički zadatak bez povezivanja ranije stečenih motoričkih znanja u jednu cjelinu;

DOVOLJAN-nezainteresiran odnos prema radu u izvođenju motoričkog zadatka i primjeni stečenih motoričkih znanja;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

VIII. IGRE

11. FINTE ®

Opis tehnike:

Finta je svaki pokret ili kretanje koje uvjetuje reakciju ili kretanje protivničkog igrača, ali mu ne daje pravu sliku o kretanju tj. o krajnjem cilju kretanja napadača. Finta se sastoji od dvije faze:

Lažne (prividne) faze i stvarne (izvršne) faze. Lažni dio finte je onaj dio u kojem protivnika želimo dovesti u zabludu, te je ona u pravilu naglašeno uvjerljiva, jasno izražena i vremenski duža. Stvarna (izvršna) faza mora biti za protivnika iznenađenje, dakle munjevita, sa što manjom amplitudom kretanja.

Metodski postupci:

- trčkanje igrača i slobodna promjena pravca kretanja;
- vođenje lopte u laganom trku i slobodna promjena pravca, ritma, kretanja i visine vođenja;
- vođenje lopte u mjestu i izvođenje finte nad markacijom (stalak, stolica);
- vođenje lopte u kretanju i izvođenje finte nad markacijom (stalak, stolica);
- hvatanje lopte od suigrača i izvođenje finte nad markacijom;
- hvatanje lopte od suigrača i izvođenje finte na pasivnom, poluaktivnom i aktivnom braniču.

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi samostalno vođenjem lopte i promjenom pravca kretanja, vođenjem lopte u kretanju i izvođenje motoričkog zadatka pred stalom;

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno vođenjem lopte i promjenom pravca kretanja, vođenjem lopte u kretanju i izvođenje motoričkog zadatka pred stalom;

DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno vođenjem lopte u mjestu pred stalom i pasivnim braničem;

DOVOLJAN-nezainteresirano sudjeluje u izvođenju motoričkog zadatka i ne primjenjuje ostala motorička znanja u izvođenju;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

12. STVARANJE VIŠKA NAPADAČA ZABADANJEM (R)

Napad treba tako organizirati i provoditi da na pojedinim mjestima u napadu stvara višak napadača koji će neometani ili poluometani realizirati svoju priliku.

Metodski postupci:

- napad sa aktivnim zabadanjem na principu širine i brzine prijenosa lopte;
- napad sa aktivnim zabadanjem sa fintom promjene pravca kretanja;
- napad zabadanjem na principu stvaranja viška napadača, obično polazi sa krila, koji ubode između prvog i drugog braniča, tamo gdje je kružni napadač u pravilu sa preskače zabadanje (između drugog i trećeg u obrani);
- lijevi vanjski zabada između trećeg i četvrtog u obrani;
- srednji vanjski zabada između četvrtog i petog u obrani;
- desni vanjski zabada između petog i šestog u obrani;
- desno krilo ima neometanu realizaciju;

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi aktivno i uz samostalno uključivanje sa različitim dodavanjem lopte u kretanju ,hvatanjem lopte u kretanju,polukružno kretanje sa loptom u prostor između dva braniča;

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi uz uloženi trud i uz samostalno uključivanje u skupne igre sa dodavanjem lopte u kretanju osnovnim načinom,hvatanjem lopte u kretanju,polukružno kretanje sa loptom okomito na braniča;

DOBAR-motorički zadatak izvodi povremeno uz uključivanje u skupne igre sa dodavanjem lopte osnovnim načinom u mjestu,zaletom tri koraka okomito na braniča;

DOVOLJAN-nezainteresirano sudjeluje u izvođenju motoričkog zadatka i ne primjenjuje ostala motorička znanja u izvođenju;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka;

13.SKOK ŠUT NAKON VOĐENJA ILI DODANE LOPTE (K)

OPIS TEHNIKE:

Učenik vodi loptu pravolinijski prema košu dominantnom rukom. Prije nego se zaustavi mora spustiti svoje težište tijela, a sami tim i spušta visinu vođenja. Zaustavlja se 3-4 metra od koša u osnovni košarkaški stav (pozicija trostruke prijetnje) s dlanom pod loptom. Stopala trebaju biti paralelna i razmaknuta u širini ramena, te usmjerena prema košu. Stopalo dominantne ruke (šuterske) nalazi malo ispred, od prilike za pola stopala. Težište tijela je na prednjem dijelu stopala. Faza zaustavljanja s dlanom pod loptom je što kraća, a skok treba izvesti brzo, eksplozivno i vertikalno s blago savijenim koljenima, tako da odrazna sila dolazi iz vrhova stopala i skočnog zgloba. Lopta se drži u visini grudiju, podlaktica je usmjerena prema košu, šaka flektirana, lakat zabačen prema nazad. Drugom rukom pridržavamo loptu s unutrašnje strane. Kažiprst je postavljen točno na sredini lopte. Kontinuiranom polukružnom kretanjom podižemo lakat i podlakticu do centralne pozicije, nakon čega slijedi opružanje nogu, tijela i u konačnici zgloba lakta i šake. Konačni pravac i snagu izbačaja lopte daje zglob šake, odnosno prsti. Lopta se izbacuje u najvišoj točki skoka. To je onaj trenutak u skoku kada se tijelo prestaje kretati u vis, a još nije počelo padati. Pogled je cijelo vrijeme usmjeren prema košu. Lopta će prilikom pravilnog izvođenja dobiti laganu suprotnu rotaciju. Kada lopta napusti vrhove prstiju, oni se opružaju za loptom i fleksijom šake zatvaraju šut prema dolje. Bitno je naglasiti važnost parabole (kuta izbačaja) lopte. Igrač zadržava završnu fazu izbačaja (ravnoteža) dok traje faza leta lopte. Pri fazi doskoka tijelo ide malo prema naprijed u odnosu na točku odraza, 20-30 cm.

Isti je princip kada radimo skok šut nakon dodane lopte. Važno je da učenik prije nego uhvati loptu spusti svoje težište tijela prema dolje, te prilazećim (sitnim) koracima se zaustavi u poziciju trostruke prijetnje s dlanom pod loptom. Najjednostavnije da jedan učenik (dodavač) stoji ispod koša a drugi nasuprot njega. Učenik nasuprot koša prilazi trčeći dodavaču i na 3-4 metra od koša hvata dodanu loptu i izvodi skok šut. nakon toga mijenjaju poziciju.

POGREŠKE:

- učenik nema ravnotežu nakon zaustavljanja, pada prema naprijed
- učenik nakon hvatanja lopte nema šuterski dlan pod loptom
- pri šutiranju učenik gura loptu
- učenik šutira sa dvije ruke
- nepravilan položaj lakta i šake
- nepotpuno opružanje ruke nakon šuta

METODSKI POSTUPAK:

- šut jednom rukom iznad glave ispod koša (bez odraza)
- šut s dvije ruke sa čela (bez odraza)
- šut iz pozicije trostruke prijetnje (iz mjesta bez odraza)
- šut iz pozicije trostruke prijetnje s odrazom
- skok šut nakon vođenja
- skok šut nakon dodane lopte

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna te mu je potrebna pomoć u izvedbi. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti, primjena znanja jako loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan, ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

14. IGRA KOŠARKA 3:3 ILI 5:5;(K)

Kretanje "DAJ I IDI"

OPIS TEHNIKE:

Posebnu pažnju potrebno je obratiti na nekoliko elemenata tehnike: fintiranje kretanja i promjena ritma, postavljanje pozicije trostruke prijetnje i pravovremeno dodavanje. U kretanju "DAJ I IDI" ulazimo iz početnog rasporeda gdje se jedan učenik (u daljnjem tekstu igrač broj jedan) nalazi na vrhu reketa, a druga dvojica (u daljnjem tekstu igrač broj 2 i broj 3) na lijevoj, odnosno desnoj strani u visini linije 3 poena. Igrač broj 2 radi lažno kretanje, "fintira" prema unutra, mijenja smjer kretanja i ritam, te se eksplozivno otvara prema aut liniji na desnu stranu za prijem lopte i zauzima poziciju trostruke prijetnje (šut, dodavanje, prodor). Igrač broj 1 koji je u posjedu lopte nakon pravovremenog dodavanja lopte prema igraču broj 2, fintira kretanje od lopte ili prema lopti, te promjenom smjera i ritma pokušava se ubaciti u prednju poziciju (prednje utrčavanje) ili utrčati u leđa na osnovu igrača s loptom. Igrač broj 3 "čita" poziciju igrača s loptom, "čita" kretanju igrača broj 1, te promjenom smjera i ritma otvara prostor reketa igraču broj 1 za prijem lopte. Igrač broj 3 vertikalno se otvara za prijem lopte u poziciju trostruke prijetnje, te gleda igru 1 na 1 ili radi prijenos lopte na lijevu stranu za igrača broj 1, te se kretanja nastavlja po istom principu. Isti principi igre primjenjuju se i u igri 5:5. Svaki igrač mora znati kretanje od lopte, prema lopti i po dubini.

POGREŠKE:

- nedovoljan razmak između igrača
- učenik ne "čita" poziciju igrača u brani
- ne pravovremeno dodavanje lopte
- ne korištenje finte kretanja pri polasku

METODSKI POSTUPCI:

- cik –cak kretanje prema naprijed
- otvaranje za prijem lopte, tzv. "v" otvaranje bez obrane
- otvaranje za prijem lopte, obrana pasivna
- finta kretanja i utrčavanje na loptu (u trojci)
- dodavanje, finta kretanja i utrčavanje na loptu (u paru)
- igra 3:3 uz pasivnu obranu

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna te mu je potrebna pomoć u izvedbi. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti, primjena znanja jako loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan, ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

15. SMEČ IZ ZAleta VISOKO DODANE LOPTE (O)

OPIS TEHNIKE:

Smeč se izvodi na sljedeći način: jedan do dva koraka zaleta, ruke su u zaručenju, stopala paralelno i malo razmaknuta, a noge malo savijene u sva tri zgloba. Zamašnim radom ruku naprijed i gore i opružanjem nogu izvede se vertikalni odraz. Lijeva se ruka zadrži na nivou ramena, a desna ide naviše i savija se u laktu. Rame se odvodi natrag, tijelo se zaklanja, a noge savijaju u koljenima. Udarac po lopti izvodi se uz ispravljanje trupa i opružanjem desne ruke koja se kreće u susret lopti, a lijeva se spušta dolje. Igrač desnom rukom udara loptu (dlan se savija) a zatim ruku spušta.

METODSKI POSTUPAK:

- Učenicima su u parovima i udaljeni 4-5 m . Jedan od njih desnom rukom udara loptu koja mu leži na desnom dlanu naprijed dolje o pod. Zatim drugi igrač čini isto.
- Učenik je licem okrenut prema malo nižoj mreži. Lijevom rukom nabaci loptu ravno gore, skoči i desnom rukom udara loptu preko mreže.
- Predhodnu vježbu ponovimo tako da profesor stoji na povišenju držeći loptu iznad nivoa mreže, a učenik se zaleti i sunažnim odrazom udara loptu preko mreže.
- Isto kao predhodni zadatak samo profesor podbacuje loptu a učenik smečira preko mreže.

POGREŠKE KOD SMEČA IZ ZAleta:

- Rani dolazak na loptu
- Nepravilan zamah ruku
- Ulazak pod loptu
- Nepravilan odraz

- ODLIČAN - motorički zadatak izvodi povezano zalet / odraz / smeč
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi s kratkim zamahom ruku i ranim dolaskom na loptu
- DOBAR - motorički zadatak izvodi iz mjesta bez zaleta
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi s velikim brojem grešaka pri zaletu i odrazu
- NEDOVOLJAN - odbija izvršiti motorički zadatak

16.GORNJI SERVIS BEZ ROTACIJE (O)

OPIS TEHNIKE:

Server napravi mali iskorak lijevom nogom, opruženom lijevom rukom izbaciti loptu ispred sebe i desnog ramena, podižući istovremeno desnu ruku iznad glave i vrši udarac po lopti korjenom dlana.

METODSKI POSTUPAK:

- Imitacija gornjeg servisa bez lopte;
- Gornji servis u zid;
- Gornji servis s osnovne linije;
- Uvježbavanje preciznosti gađanja stunjača, kretka - duga, paralela – dijagonala;

POGREŠKE KOD DONJEG SERVISA:

- Nepravilan izbačaj lopte;
- Nepravilno postavljanje nogu;
- Mekano zapešće prilikom servisa;
- Prestup preko osnovne linije prilikom serviranja;

- ODLIČAN - samostalno i precizno izvodi motorički zadatak;
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilno postavljanje nogu;
- DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilan izbačaj lopte i mekanog zapešća;
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi uz učestali prijestup i nepravilno postavljanje nogu;
- NEDOVOLJAN - odbija izvesti motorički zadatak ili ga ne može izvesti;

17.UDARCI LOPTE VANJSKOM STRANOM STOPALA(N)

18.VOLEJ I / ILI POLUVOLEJ (N)

19.UDARAC GLAVOM IZ KRETANJA SA SKOKOM (N)

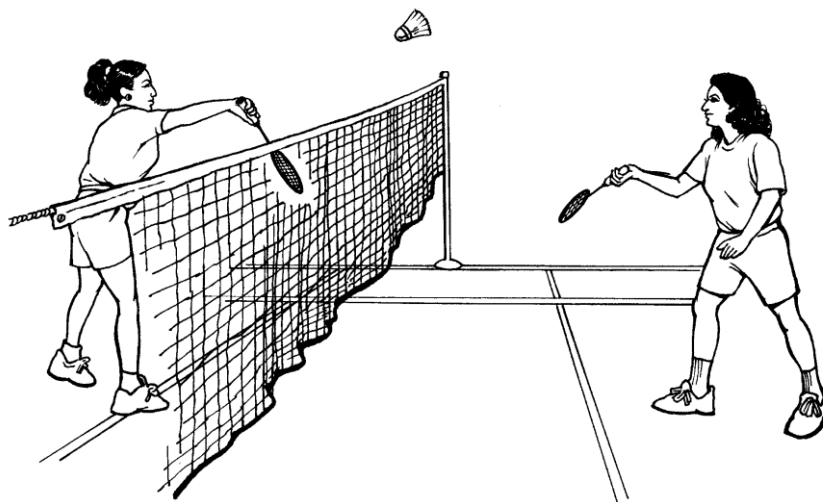
20.KRATKA LOPTICA NA MREŽI(B)

OPIS TEME:

Pri odigravanju kratke loptice na mreži mogu se upotrijebiti oba udarca, forhend i bekend. Osnovno pravilo pri izvođenju udaraca na mreži je što prije i u što višoj točki udariti lopticu. Ako je loptica udarena iznad visine mreže, moguće je izvesti napadački udarac. Udarci na mreži zahtijevaju puno osjećaja i koncentracije.

Loptica se udara s ispruženom rukom, a pri udarcu se ne smije biti preblizu loptice. Pri udarcu se zglobov šake kontrolira let loptice tako da glava reketa napravi "put" od 15-20 cm.

Dvije su osnovne vrste udaraca na mreži s obzirom na poziciju loptice, a u odnosu na mrežu u trenutku pogađanja loptice. U prvu vrstu spadaju udarci pri kojima se loptica udara nisko ispod mreže (tzv. podizanja). Drugo su udarci koji se izvode u području mrežnog ruba (tzv. ubadanja i rezanja).



METODIČKI POSTUPAK

1. Niska loptica se podiže preko mreže tako da se sve više smanjuje visina leta
2. Loptica se pri udarcu diže približno 10 cm iznad mreže. Točka udarca je u visini između prsiju i ramena
3. Dizanje i udarac loptice uz mrežu

1. TIPIČNE POGREŠKE I ISPRAVLJANJE POGREŠAKA

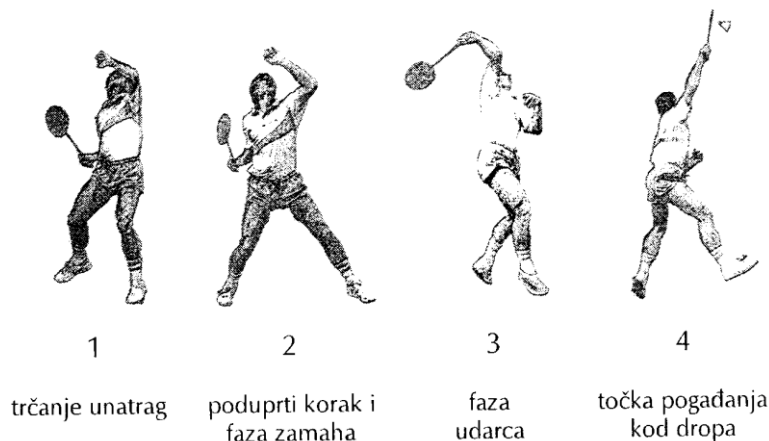
POGREŠKE	UZROK	ISPRAVLJANJE
Loptica leti visoko iznad mreže.	<ul style="list-style-type: none"> • Udarac iz zapešća i podlaktice je prejak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbanje bez loptice s malim pokretom u zapešću i laganim zamahom.
Loptica leti daleko u polje.	<ul style="list-style-type: none"> • Glava reketu nije paralelna s podlogom. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbanje zamaha bez loptice i s lopticom. • Vježbanje pravilnog postavljanja glave reketu bez loptice.
Loptica se udara u mrežu.	<ul style="list-style-type: none"> • Gibanje je pretvrdo, premalen je utjecaj zapešća. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježba bez loptice s nježnim doziranjem pokreta iz zapešća.

- ODLIČAN - samostalno, aktivno i precizno izvodi motorički zadatak i primjenjuje motorička znanja;
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilno izbacivanje loptice sa grčnom rukom pri zamahu reketom;
- DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilan izbačaj i niski udarac loptice u mrežu;
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi uz učestali prijestup i nepravilno postavljanje nogu;
- NEDOVOLJAN - odbija izvesti motorički zadatak ili ga ne može izvesti;

21.FORHEND DROP IZNAD GLAVE (B)

OPIS TEME

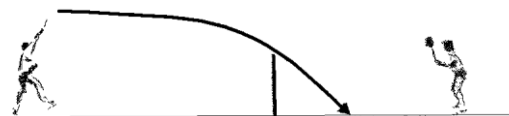
Osnovna pretpostavka za uspješno izveden forhend drop iznad glave je da udarac do trenutka pogađanja loptice mora biti identičan udarcu forhend lob iznad glave. Jedina razlika u fazama udarca do trenutka pogađanja loptice je u brzini kretanja reketa. Samo u tom slučaju će udarac biti uspješno upotrijebljen kroz svoje iznenađujuće djelovanje jer protivnik očekuje dugu lopticu i počinje kretanje unatrag. Iz tog razloga faze zamaha i udarca pri svim forhend udarcima iznad glave moraju biti identične.



Varka i karakteristična putanja loptice postiže se prekidom udarca neposredno prije pogađanja loptice, i to nakon istežanja lakta u pronacijskom pokretu. Točka pogađanja loptice nalazi se nešto ispred nego što je to pri forhend lob udarcu. Sve ostale faze udarca identične su kao i pri forhend lobu.

METODIČKI POSTUPAK

1. Potrebno je dobro forhend lob udarac savladati
2. Vježbanje pomoću loptice. Pri tome treba računati da je loptica na odgovarajućoj visini s obzirom na visinu vježbača viseće voditi
3. Prvo se uči spori forhend drop udarac. Nakon što je taj udarac usvojen, prelazi se na učenje brzog forhend drop udarca
4. Partner započinje visokim servisom i stalno vraća duge loptice nakon što odigravamo forhend lob udarce
5. Odigravanje raznih kombinacija udaraca, kao npr. "kratka, kratka, duga – kratka, kratka, duga – kratka, kratka, duga..."



TIPIČNE POGREŠKE I ISPRAVLJANJE POGREŠAKA:

POGREŠKE	UZROK	ISPRAVLJANJE
Spora kratka lopta. Loptica leti daleko od mreže.	<ul style="list-style-type: none"> • Zamah je prebrz (posebno glava reketa). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbanje gibanja bez loptice s naglaskom na usporenje zamaha neposredno prije pogađanja loptice. • Akustička kontrola: dodir loptice i reketa mora biti jedva čujan. • Vježbanje s njihalom gdje se glava reketa neposredno nakon udarca zaustavi.

Loptica udara u mrežu.	<ul style="list-style-type: none"> • Prijenos težine tijela je zanemaren. • Tijelo je pri udarcu previše u zaklonu ili pretklonu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbanje bez loptice i s lopticom s naglaskom na prijenos težine prema naprijed.
Ne dolazi do varanja protivnika.	<ul style="list-style-type: none"> • Početni položaj i faza udarca razlikuju se od forhend lob udarca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbanje cjelokupnog gibanja bez loptice. • Vježbanje s njihalom i vježbanje u polju s naglaskom na pravilan početni položaj i pravilno izvođenje zamaha.

- ODLIČAN - samostalno,aktivno i precizno izvodi motorički zadatak i primjenjuje motorička znanja;
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilno izbacivanje loptice sa grčnom rukom pri zamahu reketom;
- DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilan izbačaj i niski udarac loptice u mrežu;
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi uz učestali prijestup i nepravilno postavljanje nogu;
- NEDOVOLJAN - odbija izvesti motorički zadatak ili ga ne može izvesti;