

NASTAVNE CJELINE	NASTAVNE TEME	CILJ	SVRHA	METODE RADA	VREM. TIJEK PROC.	UČINAK (znanje, vještine, kompetencije)
<b>UVODNI SAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Upoznavanje s kućnim redom dvorane</li> <li>•upoznavanje učenika s planom i programom osvrt na kriterije ocjenjivanje</li> </ul>	Točno i precizno informiranje učenika	Izbjegavanje mogućih nesporazuma, nejasnoća i nesuglasica.	Metoda usmenog izlaganja (objašnjavanje)	1 sat	
<b>TESTIRANJA:</b> <b>1. Testiranje:</b> - inicijalnog stanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antropometrijskih dimenzija: (tjelesne težine, tjelesne visine, opseg podlaktice))</li> <li>• funkcionalne sposobnosti (trčanje 6 min.)</li> <li>• motoričkih karakteristika: <ul style="list-style-type: none"> <li>-statičke snage (izdržaj u visu zgibom)</li> <li>-fleksibilnosti (raznožni pretklon) -brzine (tapping rukom)</li> <li>-eksplozivne snage (skok u dalj s mjesta)</li> <li>-repetitivne snage (podizanje trupa)</li> </ul> </li> </ul>	Utvrđivanje inicijalnog (početnog) stanja: -antropometr. dimenzija -funkcionalne sposobnosti - motoričkih karakteristika (brzine, eksplozivne snage i repetitivne snage)	Dobivanje informacije o stanju organizma, kao i uvid u stanje cjelokupnog razreda, kako bi se mogao odrediti opseg i intenzitet rada na satu TZK.	Metoda usmenog izlaganja (opisivanje) Metoda demonstracije	8 sati	Dobiti sliku o sebi, svojim mogućnostima i motoričkim sposobnostima
- finalnog stanja		Određivanje finalnog stanja organizma.	Utvrđivanje je li došlo do prom. stanja organizma u odnosu na početak školske godine.		8 sati	
<b>2.Provjera :</b> - motoričkog znanja	Pogledati tablicu po razredima	Utvrđiti stupanj savladanog gradiva.	Usvojiti osnovno znanje i informiranost o pojedinim sportovima i disciplinama		3 sata	
- motoričkih postignuća		Utvrđiti stupanj motoričkih postignuća.	Postići maksimalnu motiviranost učenika radi ostvarivanja što		3 sata	

- motoričkih sposobnosti		Utvrđiti stupanj motoričkih sposobnosti.	boljih rezultata. (Naime, još su uvijek ispitivanja i mjerenja veliki motiv i izazov učenicima).		3 sata	
- funkcionalnih sposobnosti		Utvrđiti stupanj funkcionalnih sposobnosti.			2 sata	
- odgojnih efekata rada	Odnos prema predmetu, profesoru, kolegama - redovan dolazak na nastavu, - aktivnost na satu, - higijenske navike, - izvan nastavne aktivnosti, - moralna svojstva	Naučiti učenike disciplini i odgovornosti.	Dati priliku učenicima slabijih motor. mogućnosti da svojim zalaganjem, marljivim radom i odgovornošću zasluže veću ocjenu.	Praćenje na svakom satu	70 sati	Podizanje samopouzdanja, Razvijanje odgovornosti
<b>3. Zaključivanje ocjena</b>		Dati jednu ocjenu	Brojčano prikazati cjelokupan rad za dotični period.		2 sata	
<b>1). TRČANJE</b>	- visoki start - niski start - kontinuirano kretanje u trajanju od 6 i više min. - optrčavanje dvorane (jednom, dva puta) - kratke dionice (sprint) - štafetno trčanje	Povećanje anaerobnog i aerobnog kapaciteta	Poboljšanje rada respiratornog i Kardiovask. Sustava, ali i općenito stanja organizma	Metoda usmenog izlaganja (opisivanje, objašnjavanje)	8 sati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usvojiti osnovne elemente pojedinih sportova i sportskih disciplina</li> <li>• Naučiti osnovnu terminologiju i pravila</li> </ul>
<b>2). SKOKOVI</b>	- skok u dalj - naskok u čučanj na švedski sanduk	Povećanje eksplozivne snage (jačanje nogu)	Manji napori prilikom kretanja, odnosno veća izdržljivost	M.opisivanje M.demonstracija	2 sata	
<b>3). BACANJA</b>	- medicinke	Jačanje ruku i ramenog pojasa		M.opisivanje M.demonstracija	1 sat	

<b>4). RAVNOTEŽNI POLOŽAJ</b>	- stav o šakama - kolut nap. i nazad - vaga	Poboljšanje akrobatskih sposobnosti	Sposobnost upravljanja vlastitim tijelom	M.opisivanje M.objašnjavanje M.demonstracija	6 sati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usvojiti osnovne elemente pojedinih sportova i sportskih disciplina</li> <li>• Naučiti osnovnu</li> </ul>
<b>5). PLESNE STRUKTURE</b>	- elementi ritmičke gimnastike - elementi s vijačom - plesni elementi	Jačanje tijela i bolje držanja	Ljepše držanje, elegancija, mekoća, ženstvenost	M.objašnjavanje M.demonstracije	8 sati	
<b>6). SPORTSKE IGRE:</b>  <b>- odbojka</b>	- vršno odbijanje - donje odbijanje - servis - smeč - blok - taktike igre u napadu i obrani	Usvajanje različitih elemenata tehnike, kao i pojedine taktičke varijacije obrane i napada	Poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (posebno koordinacije) te koncentracije, ali i razvijanje kolektivismu i zajedništva	Metoda usmenog izlaganja (opisivanje, objašnjavanje) Metoda demonstracije	8 sati	
<b>- nogomet</b>	- vođenje lopte lijevom i desnom nogom - primanje lopte - tehniciranje (koljenom, stopalom, glavom) - udarac na gol - amortizacija lopte			Metoda usmenog izlaganja (opisivanje, objašnjavanje) Metoda demonstracije	8 sati	
<b>- rukomet</b>	- primanje i dodavanje lopte (u mjestu, kretanju) - sedmerac - šut iz kretanja - igra na dva gola			Metoda usmenog izlaganja (opisivanje, objašnjavanje) Metoda demonstracije	6 sati	

<p><b>- košarka</b></p>	<p>osnovni košarkaški stav  - vođenje lopte s promjenom pravca i tempa kretanja  - hvatanje i dodavanje lopte  -pivotiranje  - dribling  - slobodna bacanja  - šut /skok šut  - dvokorak (lijevi i desni)  - taktika napada  - taktika obrane  - igra (čovjek na čovjeka, zone )</p>			<p>Metoda usmenog izlaganja (opisivanje, objašnjavanje)  Metoda demonstracije</p>	<p>8 sati</p>	<p>terminologiju i pravila</p>
<p><b>7). DOPUNSKI SPORTOVI:</b></p>	<p><b>- badminton -</b></p>	<p>Približiti učenicima i neke druge mogućnosti zadovoljavanja potrebe za kretanjem.</p>	<p>Spojiti ugodno s korisnim, odnosno djelovati na respiratorni i kardiovaskularni sustav, naučiti nešto novo, a pri tome se i zabavit</p>	<p>Metoda demonstracije</p>	<p>12 sati</p>	<p>Naučiti osnove ili poboljšati postojeće znanje</p>
	<p><b>- frizbi</b></p>			<p>M.demonstracije</p>	<p>2 sata</p>	
	<p><b>- klizanje</b></p>			<p>M.demonstracije</p>	<p>6 sati</p>	
	<p><b>- pješačenje</b></p>			<p>M.demonstracije</p>	<p>4 sata</p>	
	<p><b>-korektivna gimnastika</b></p>	<p>Ojačati najslabiju muskulaturu tijela</p>	<p>Ispraviti ili barem ublažiti nepravilnosti rasta i razvoja, odnosno lošeg držanja tijela.</p>	<p>objašnjavanje demonstracija</p>	<p>6 sati</p>	<p>Naučiti onaj kompleks vježbi koji najbolje odgovara individualnim potrebama, željama sklonostima</p>
	<p><b>- stretch</b></p>	<p>Istegnuti muskulaturu</p>	<p>Ravnije držanje, ljepši hod</p>	<p>demonstracije</p>	<p>8 sati</p>	
	<p><b>- fitness</b></p>	<p>- jačanje muskulature.  - podizanje funkcionalnih sposobnosti.</p>	<p>Poboljšanje rada respiratornog i kardiovask. sustava kao i općenito podizanje stanja organizma na višu razinu. Ali i (ono učenicima najvažnije)</p>	<p>demonstracije</p>	<p>8 sati</p>	
	<p><b>- aerobic</b></p>			<p>demonstracije</p>	<p>4 sata</p>	
	<p><b>- pilates</b></p>			<p>demonstracije</p>	<p>4 sata</p>	
	<p><b>- OKT</b></p>			<p>demonstracije</p>	<p>2 sata</p>	

			povećanje mišićne mase na uštrob masnog tkiva.			
--	--	--	--	--	--	--