

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 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 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:

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

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;