

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 uporu 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 natkoljenicu 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 jašućim na konju s hvataljkama;
- malim se zaletom i naskokom izvodi premah odnožni u upor jašućim na visokoj gredi;
- iz upora prednjeg odnožni premah u upor jašućim 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;

VRLO DOBAR-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 lijevju 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 krugu 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 ZALET A:

- 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

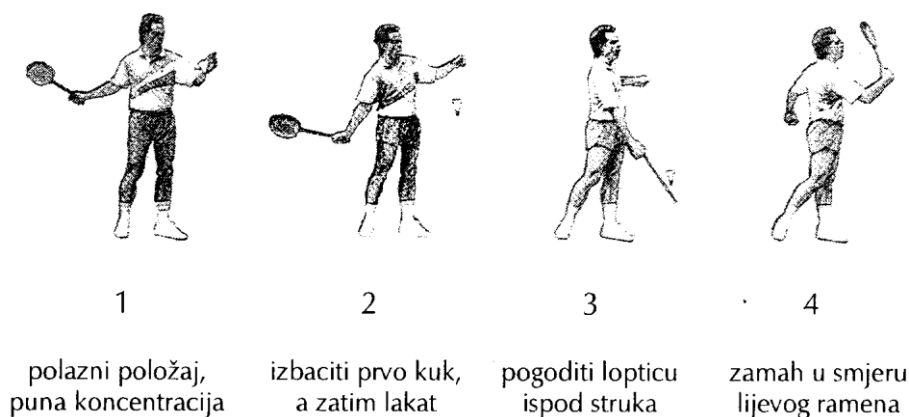
- ODLIČAN - motorički zadatak izvodi aktivno s malim brojem pogrešaka
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi uz veći broj pogrešaka u servisu
- DOBAR - motorički zadatak izvodi učestalim prebacivanjem prve lopte preko mreže, te nesudjeluje u kolektivnoj igri
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi uz 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

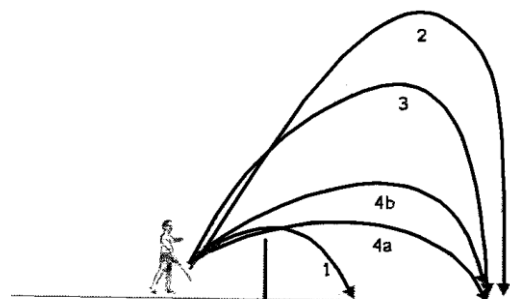
iskoraka nedominantne noge koja pokazuje u smjeru udarca, dok dominantna noga stoji za otprilike jedno stopalo iza i blago je okrenuta prema desnoj bočnoj liniji. Težište je na dominantnoj (stražnjoj) nozi. Ruka koja drži reket je u laktu savijena tako da je podlaktica paralelna s podom. Glava reketa 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

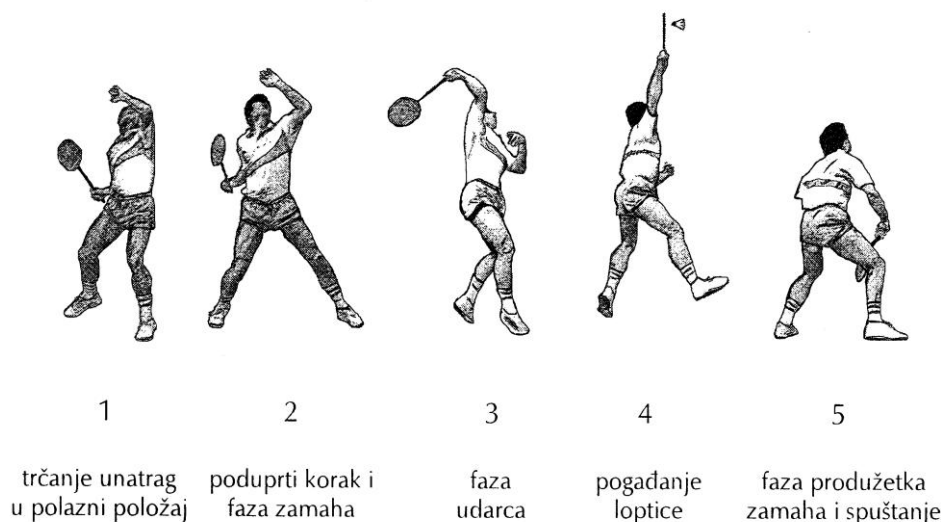
POGREŠKE	UZROK	ISPRAVLJANJE
Loptica se ne pogađa, udara se okvirom reketa.	<ul style="list-style-type: none"> • Nepravilna koordinacija "oči – ruka." • Brz aritmičan udarac 	<ul style="list-style-type: none"> • Oči su nakon udarca loptice još neko vrijeme usmjerene u točku pogotka. • Vježbanje zamaha 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)

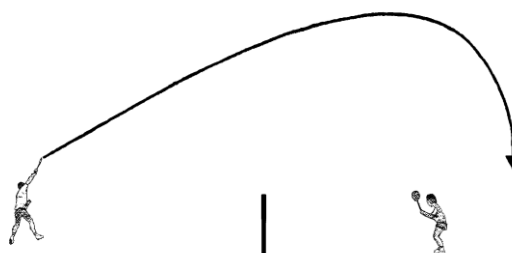
OPIS TEME

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. • Lijeva ruka 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 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;