

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

CJELINE I TEME:

I. HODANJA I TRČANJA

1.OSNOVE BRZOG HODANJA

OPIS TEHNIKE:

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

POGREŠKE:

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

METODSKI POSTUPCI:

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

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

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

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

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

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

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

OPIS TEHNIKE:

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

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

POGREŠKE:

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

METODSKI POSTUPCI:

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

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

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

DOBAR – učenik uz pogreške u tehnici izvodi zadanu temu;

DOVOLJAN – učenik nezainteresirano izvodi temu samo u osnovnoj strukturi;

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

II. SKAKANJA

3.SKOK U VIS LEDNOM TEHNIKOM „FLOP“

OPIS TEHNIKE:

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

POGREŠKE:

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

- dolazak na mjesto odraza preblizu ili predaleko od letvice

METODSKI POSTUPCI:

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

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

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

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

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

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

OPISNA VERZIJA

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

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

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

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

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

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

OPIS TEHNIKE:

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

METODSKI POSTUPAK:

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

POGREŠKE:

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

Pogreške uz primjenu stečenih motoričkih znanja;

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

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

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

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

III.BACANJA

5.BACANJE LOPTICE TEHNIKOM O'BRIEN

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

POGREŠKE:

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

METODSKI POSTUPCI:

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

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

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

IV.VIŠENJA I UPIRANJA

6.LJULJANJE NA KARIKAMA S OKRETIMA ZA 180°

OPIS TEHNIKE:

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

METHODSKI POSTUPAK:

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

POGREŠKE:

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

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

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

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

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

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

V. RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE

7.BEČKI VALCER

Takt: 3/4;

Tempo:60 taktova u minuti;

Ritam: prva doba je naglašena a druge dvije nenaglašene.

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

1.osnovni korak –kvadrat;

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

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

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

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

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

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

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

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

8.LATINOAMERIČKI PLES PO IZBORU

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

Cha-cha-cha elementi:

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

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

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

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

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

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

VI. BORILAČKE STRUKTURE

9. TEHNIKA BOČNOGA BACANJA HVATOM GLAVE I RUKE KROZ KLEK

Opis motoričkog zadatka

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

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

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

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

DOBAR- učenik je motorički zadatak izvršio s velikim pogreškama;

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

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

VII.SASTAVI

10.VJEŽBA NA TLU

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

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

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

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

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

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

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

VIII. IGRE

11. FINTE ®

Opis tehnike:

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

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

Metodski postupci:

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

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

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

DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno vođenjem lopte u mjestu pred stalom i pasivnim braničem;

DOVOLJAN-nezainteresirano sudjeluje u izvođenju motoričkog zadatka i ne primjenjuje ostala motorička znanja u izvođenju;

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

12. STVARANJE VIŠKA NAPADAČA ZABADANJEM (R)

Napad treba tako organizirati i provoditi da na pojedinim mjestima u napadu stvara višak napadača koji će neometani ili poluometani realizirati svoju priliku.

Metodski postupci:

- napad sa aktivnim zabadanjem na principu širine i brzine prijenosa lopte;
- napad sa aktivnim zabadanjem sa fintom promjene pravca kretanja;
- napad zabadanjem na principu stvaranja viška napadača, obično polazi sa krila, koji ubode između prvog i drugog braniča, tamo gdje je kružni napadač u pravilu sa preskače zabadanje (između drugog i trećeg u obrani);
- lijevi vanjski zabada između trećeg i četvrtog u obrani;
- srednji vanjski zabada između četvrtog i petog u obrani;
- desni vanjski zabada između petog i šestog u obrani;
- desno krilo ima neometanu realizaciju;

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi aktivno i uz samostalno uključivanje sa različitim dodavanjem lopte u kretanju ,hvatanjem lopte u kretanju,polukružno kretanje sa loptom u prostor između dva braniča;

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi uz uloženi trud i uz samostalno uključivanje u skupne igre sa dodavanjem lopte u kretanju osnovnim načinom,hvatanjem lopte u kretanju,polukružno kretanje sa loptom okomito na braniča;

DOBAR-motorički zadatak izvodi povremeno uz uključivanje u skupne igre sa dodavanjem lopte osnovnim načinom u mjestu,zaletom tri koraka okomito na braniča;

DOVOLJAN-nezainteresirano sudjeluje u izvođenju motoričkog zadatka i ne primjenjuje ostala motorička znanja u izvođenju;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka;

13.SKOK ŠUT NAKON VOĐENJA ILI DODANE LOPTE (K)

OPIS TEHNIKE:

Učenik vodi loptu pravolinijski prema košu dominantnom rukom. Prije nego se zaustavi mora spustiti svoje težište tijela, a sami tim i spušta visinu vođenja. Zaustavlja se 3-4 metra od koša u osnovni košarkaški stav (pozicija trostruke prijetnje) s dlanom pod loptom. Stopala trebaju biti paralelna i razmaknuta u širini ramena, te usmjerena prema košu. Stopalo dominantne ruke (šuterske) nalazi malo ispred, od prilike za pola stopala. Težište tijela je na prednjem dijelu stopala. Faza zaustavljanja s dlanom pod loptom je što kraća, a skok treba izvesti brzo, eksplozivno i vertikalno s blago savijenim koljenima, tako da odrazna sila dolazi iz vrhova stopala i skočnog zgloba. Lopta se drži u visini grudiju, podlaktica je usmjerena prema košu, šaka flektirana, lakat zabačen prema nazad. Drugom rukom pridržavamo loptu s unutrašnje strane. Kažiprst je postavljen točno na sredini lopte. Kontinuiranom polukružnom kretanjom podižemo lakat i podlakticu do centralne pozicije, nakon čega slijedi opružanje nogu, tijela i u konačnici zgloba lakta i šake. Konačni pravac i snagu izbačaja lopte daje zglob šake, odnosno prsti. Lopta se izbacuje u najvišoj točki skoka. To je onaj trenutak u skoku kada se tijelo prestaje kretati u vis, a još nije počelo padati. Pogled je cijelo vrijeme usmjeren prema košu. Lopta će prilikom pravilnog izvođenja dobiti laganu suprotnu rotaciju. Kada lopta napusti vrhove prstiju, oni se opružaju za loptom i fleksijom šake zatvaraju šut prema dolje. Bitno je naglasiti važnost parabole (kuta izbačaja) lopte. Igrač zadržava završnu fazu izbačaja (ravnoteža) dok traje faza leta lopte. Pri fazi doskoka tijelo ide malo prema naprijed u odnosu na točku odraza, 20-30 cm.

Isti je princip kada radimo skok šut nakon dodane lopte. Važno je da učenik prije nego uhvati loptu spusti svoje težište tijela prema dolje, te prilazećim (sitnim) koracima se zaustavi u poziciju trostruke prijetnje s dlanom pod loptom. Najjednostavnije da jedan učenik (dodavač) stoji ispod koša a drugi nasuprot njega. Učenik nasuprot koša prilazi trčeći dodavaču i na 3-4 metra od koša hvata dodanu loptu i izvodi skok šut. nakon toga mijenjaju poziciju.

POGREŠKE:

- učenik nema ravnotežu nakon zaustavljanja, pada prema naprijed
- učenik nakon hvatanja lopte nema šuterski dlan pod loptom
- pri šutiranju učenik gura loptu
- učenik šutira sa dvije ruke
- nepravilan položaj lakta i šake
- nepotpuno opružanje ruke nakon šuta

METODSKI POSTUPAK:

- šut jednom rukom iznad glave ispod koša (bez odraza)
- šut s dvije ruke sa čela (bez odraza)
- šut iz pozicije trostruke prijetnje (iz mjesta bez odraza)
- šut iz pozicije trostruke prijetnje s odrazom
- skok šut nakon vođenja
- skok šut nakon dodane lopte

ODLIČAN:

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

VRLO DOBAR:

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

DOBAR:

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

DOVOLJAN:

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

NEDOVOLJAN:

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

14. IGRA KOŠARKA 3:3 ILI 5:5;(K)

Kretanje "DAJ I IDI"

OPIS TEHNIKE:

Posebnu pažnju potrebno je obratiti na nekoliko elemenata tehnike: fintiranje kretanja i promjena ritma, postavljanje pozicije trostruke prijetnje i pravovremeno dodavanje. U kretanju "DAJ I IDI" ulazimo iz početnog rasporeda gdje se jedan učenik (u daljnjem tekstu igrač broj jedan) nalazi na vrhu reketa, a druga dvojica (u daljnjem tekstu igrač broj 2 i broj 3) na lijevoj, odnosno desnoj strani u visini linije 3 poena. Igrač broj 2 radi lažno kretanje, "fintira" prema unutra, mijenja smjer kretanja i ritam, te se eksplozivno otvara prema aut liniji na desnu stranu za prijem lopte i zauzima poziciju trostruke prijetnje (šut, dodavanje, prodor). Igrač broj 1 koji je u posjedu lopte nakon pravovremenog dodavanja lopte prema igraču broj 2, fintira kretanje od lopte ili prema lopti, te promjenom smjera i ritma pokušava se ubaciti u prednju poziciju (prednje utrčavanje) ili utrčati u leđa na osnovu igrača s loptom. Igrač broj 3 "čita" poziciju igrača s loptom, "čita" kretanju igrača broj 1, te promjenom smjera i ritma otvara prostor reketa igraču broj 1 za prijem lopte. Igrač broj 3 vertikalno se otvara za prijem lopte u poziciju trostruke prijetnje, te gleda igru 1 na 1 ili radi prijenos lopte na lijevu stranu za igrača broj 1, te se kretanja nastavlja po istom principu. Isti principi igre primjenjuju se i u igri 5:5. Svaki igrač mora znati kretanje od lopte, prema lopti i po dubini.

POGREŠKE:

- nedovoljan razmak između igrača
- učenik ne "čita" poziciju igrača u brani
- ne pravovremeno dodavanje lopte
- ne korištenje finte kretanja pri polasku

METODSKI POSTUPCI:

- cik –cak kretanje prema naprijed
- otvaranje za prijem lopte, tzv. "v" otvaranje bez obrane
- otvaranje za prijem lopte, obrana pasivna
- finta kretanja i utrčavanje na loptu (u trojci)
- dodavanje, finta kretanja i utrčavanje na loptu (u paru)
- igra 3:3 uz pasivnu obranu

ODLIČAN:

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

VRLO DOBAR:

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

DOBAR:

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

DOVOLJAN:

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

NEDOVOLJAN:

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

15. SMEČ IZ ZALET A VISOKO DODANE LOPTE (O)**OPIS TEHNIKE:**

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

METODSKI POSTUPAK:

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

POGREŠKE KOD SMEČ A 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

16.GORNJI SERVIS BEZ ROTACIJE (O)

OPIS TEHNIKE:

Server napravi mali iskorak lijevom nogom, opruženom lijevom rukom izbaciti loptu ispred sebe i desnog ramena, podižući istovremeno desnu ruku iznad glave i vrši udarac po lopti korjenom dlana.

METODSKI POSTUPAK:

- Imitacija gornjeg servisa bez lopte;
- Gornji servis u zid;
- Gornji servis s osnovne linije;
- Uvježbavanje preciznosti gađanja stunjača, kretka - duga, paralela – dijagonala;

POGREŠKE KOD DONJEG SERVISA:

- Nepravilan izbačaj lopte;
- Nepravilno postavljanje nogu;
- Mekano zapešće prilikom servisa;
- Prestup preko osnovne linije prilikom serviranja;

- ODLIČAN - samostalno i precizno izvodi motorički zadatak;
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilno postavljanje nogu;
- DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilan izbačaj lopte i mekanog zapešća;
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi uz učestali prijestup i nepravilno postavljanje nogu;
- NEDOVOLJAN - odbija izvesti motorički zadatak ili ga ne može izvesti;

17.UDARCI LOPTE VANJSKOM STRANOM STOPALA(N)

18.VOLEJ I / ILI POLUVOLEJ (N)

19.UDARAC GLAVOM IZ KRETANJA SA SKOKOM (N)

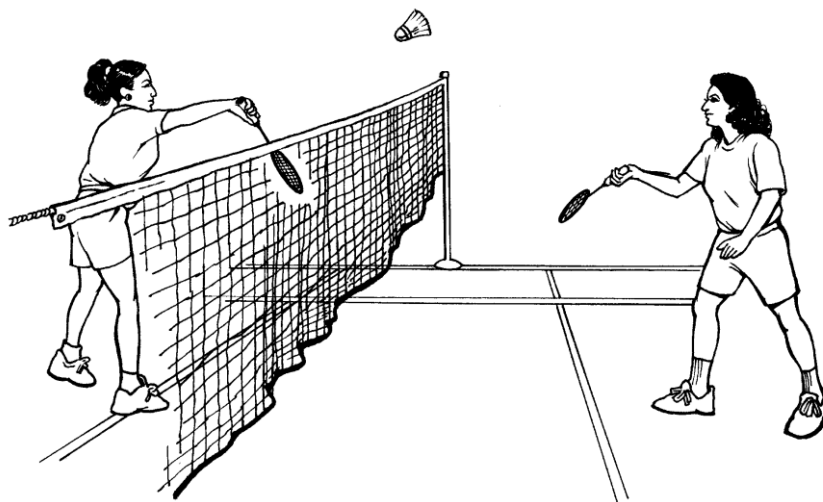
20.KRATKA LOPTICA NA MREŽI(B)

OPIS TEME:

Pri odigravanju kratke loptice na mreži mogu se upotrijebiti oba udarca, forhend i bekend. Osnovno pravilo pri izvođenju udaraca na mreži je što prije i u što višoj točki udariti lopticu. Ako je loptica udarena iznad visine mreže, moguće je izvesti napadački udarac. Udarci na mreži zahtijevaju puno osjećaja i koncentracije.

Loptica se udara s ispruženom rukom, a pri udarcu se ne smije biti preblizu loptice. Pri udarcu se zglobov šake kontrolira let loptice tako da glava reketa napravi "put" od 15-20 cm.

Dvije su osnovne vrste udaraca na mreži s obzirom na poziciju loptice, a u odnosu na mrežu u trenutku pogađanja loptice. U prvu vrstu spadaju udarci pri kojima se loptica udara nisko ispod mreže (tzv. podizanja). Drugo su udarci koji se izvode u području mrežnog ruba (tzv. ubadanja i rezanja).



METODIČKI POSTUPAK

1. Niska loptica se podiže preko mreže tako da se sve više smanjuje visina leta
2. Loptica se pri udarcu diže približno 10 cm iznad mreže. Točka udarca je u visini između prsiju i ramena
3. Dizanje i udarac loptice uz mrežu

1. TIPIČNE POGREŠKE I ISPRAVLJANJE POGREŠAKA

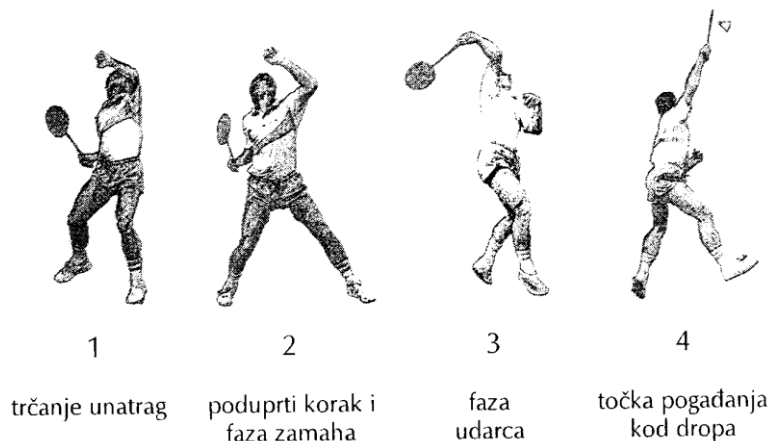
POGREŠKE	UZROK	ISPRAVLJANJE
Loptica leti visoko iznad mreže.	<ul style="list-style-type: none"> • Udarac iz zapešća i podlaktice je prejak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbanje bez loptice s malim pokretom u zapešću i laganim zamahom.
Loptica leti daleko u polje.	<ul style="list-style-type: none"> • Glava reketu nije paralelna s podlogom. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbanje zamaha bez loptice i s lopticom. • Vježbanje pravilnog postavljanja glave reketu bez loptice.
Loptica se udara u mrežu.	<ul style="list-style-type: none"> • Gibanje je pretvrdo, premalen je utjecaj zapešća. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježba bez loptice s nježnim doziranjem pokreta iz zapešća.

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

21.FORHEND DROP IZNAD GLAVE (B)

OPIS TEME

Osnovna pretpostavka za uspješno izveden forhend drop iznad glave je da udarac do trenutka pogađanja loptice mora biti identičan udarcu forhend lob iznad glave. Jedina razlika u fazama udarca do trenutka pogađanja loptice je u brzini kretanja reketa. Samo u tom slučaju će udarac biti uspješno upotrijebljen kroz svoje iznenađujuće djelovanje jer protivnik očekuje dugu lopticu i počinje kretanje unatrag. Iz tog razloga faze zamaha i udarca pri svim forhend udarcima iznad glave moraju biti identične.



Varka i karakteristična putanja loptice postiže se prekidom udarca neposredno prije pogađanja loptice, i to nakon istežanja lakta u pronacijskom pokretu. Točka pogađanja loptice nalazi se nešto ispred nego što je to pri forhend lob udarcu. Sve ostale faze udarca identične su kao i pri forhend lobu.

METODIČKI POSTUPAK

1. Potrebno je dobro forhend lob udarac savladati
2. Vježbanje pomoću loptice. Pri tome treba računati da je loptica na odgovarajućoj visini s obzirom na visinu vježbača viseće voditi
3. Prvo se uči spori forhend drop udarac. Nakon što je taj udarac usvojen, prelazi se na učenje brzog forhend drop udarca
4. Partner započinje visokim servisom i stalno vraća duge loptice nakon što odigravamo forhend lob udarce
5. Odigravanje raznih kombinacija udaraca, kao npr. "kratka, kratka, duga – kratka, kratka, duga – kratka, kratka, duga..."



TIPIČNE POGREŠKE I ISPRAVLJANJE POGREŠAKA:

POGREŠKE	UZROK	ISPRAVLJANJE
Spora kratka lopta. Loptica leti daleko od mreže.	<ul style="list-style-type: none"> • Zamah je prebrz (posebno glava reketa). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbanje gibanja bez loptice s naglaskom na usporenje zamaha neposredno prije pogađanja loptice. • Akustička kontrola: dodir loptice i reketa mora biti jedva čujan. • Vježbanje s njihalom gdje se glava reketa neposredno nakon udarca zaustavi.

Loptica udara u mrežu.	<ul style="list-style-type: none"> • Prijenos težine tijela je zanemaren. • Tijelo je pri udarcu previše u zaklonu ili pretklonu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbanje bez loptice i s lopticom s naglaskom na prijenos težine prema naprijed.
Ne dolazi do varanja protivnika.	<ul style="list-style-type: none"> • Početni položaj i faza udarca razlikuju se od forhend lob udarca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbanje cjelokupnog gibanja bez loptice. • Vježbanje s njihalom i vježbanje u polju s naglaskom na pravilan početni položaj i pravilno izvođenje zamaha.

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