

## OŠ Petar Lorini 5. Razred

Nastavni sat	Tema	Aktivnost
1.	Razgovor s učenicima	Uvodni sat
2.	Atletika, trčanje	Škola trčanja - niski skip, visoki skip, visoki skip s poskokom, izbacivanje potkoljenica, zabacivanje potkoljenica, grabeći korak
3.	Atletika, trčanje	Kratki sprintovi do 20 m Tehnika trčanja - vježbe za pravilnu tehniku izvedbe trčanja (pozicija tijela, položaj glave, rad ruku, rad nogu)
4.	Početna provjera antropološkog statusa	Provjera - visine i težine
5.	Početna provjera funkcionalnih sposobnosti	Provjera trčanja 6 min
6.	Atletika, trčanje	Brzo trčanje do 60 m/postignuće
7.	Početna provjera motoričkih sposobnosti	Provjera - skok u dalj, podizanje trupa
8.	Atletika, skokovi	Skok u dalj s mjesta
9.	Atletika, skokovi	Skok u vis
10.	Atletika, bacanja	Bacanje vorteksa Bacanje medicine do 2kg O brien tehnikom
11.	Nogomet	Vođenje lopte pravocrtno. Vođenje lopte s promjenom smjera .
12.	Nogomet	Žongliranje. Vođenje lopte pravocrtno Vođenje lopte s promjenom smjera. (ocjena)
13.	Nogomet	Udarci loptom unutarnjom stranom stopala.. Šutiranje na gol s mjesta
14.	Nogomet	Žongliranje. Dodavanje i primanje lopte .
15.	Odbojka	Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci. Postavljanje košarice za vršno odbijanje.
16.	Odbojka	Vršno odbijanje s klupice Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava
17.	Nogomet	Žongliranje. Šutiranje na gol nakon vođenja.
18.	Odbojka	Podlaktično odbijanje s klupice Podlaktično odbijanje iz stava
19.	Nogomet	Igra 4:4
20.	Odbojka	odbojkaškog terena. Kretanje i dolazak na podlaktično odbijanje
21.	Odbojka	Donji servis. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava. Podlaktično odbijanje (ocjena)

Sheet1

22.	<b>Odbojka</b>	Mini odbojka
23.	<b>Košarka</b>	Vođenje lopte na mjestu boljom i slabijom rukom. Vođenje lopte pravocrtno u kretnju prema naprijed. Šutiranje na koš s mjesta.
24.	<b>Košarka</b>	Vođenje lopte pravocrtno u kretnju prema naprijed. (ocjena) Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja. Šutiranje na koš s mjesta.
25.	<b>Stolni tenis</b>	Kretanja oko stola, učenje pravila igre. Poigravanje s lopticom i reketom.
26.	<b>Stolni tenis</b>	Tehnika držanja reketa. Poigravanje s lopticom i reketom. Udarci backhand na stolu.
27.	<b>Stolni tenis</b>	Udarci backhand na stolu. Udarci forhend na stolu.
28.	<b>Gimnastika</b>	Hodanje po gredi. Vaga na švedskoj klupici i na tlu. Kolut u naprijed. Svijeća
29.	<b>Stolni tenis</b>	Servis. Dodavanje u paru. (ocjena)
30.	<b>Gimnastika</b>	Svijeća. Kolut u naprijed (ocjena). Kolut u natrag.
31.	<b>Stolni tenis</b>	Dodavanje u paru. (ocjena)
32.	<b>Fitness</b>	Tehnika izvođenja čučnjeva. Tehnika upora na rukama (visoki plank).
33.	<b>Gimnastika</b>	Sunožni poskoci na niskoj gredi. Svijeća (ocjena)
34.	<b>Stolni tenis</b>	Udarci backhand na stolu. Udarci forhend na stolu.
35.	<b>Fitness</b>	Čučnjevi u 60s (postignuće). Tehnika izvođenja sklekova.
36.	<b>Gimnastika</b>	Sunožni naskoci na povišenje. Predvježbe za staj na rukama.
37.	<b>Stolni tenis</b>	Igra
38.	<b>Fitness</b>	Sklekovi u 60s na povišenju (postignuće)
39.	<b>Gimnastika</b>	Predvježbe za staj na rukama. Premet uporom u stranu (predvježbe)
40.	<b>Stolni tenis</b>	Igra
41.	<b>Fitness</b>	Izdržaj u visu (postignuće)
42.	<b>Gimnastika</b>	Staj na rukama. Premet uporom u stranu
43.	<b>Tranzitivna provjera</b>	Tranzitivne provjere
44.	<b>Rukomet</b>	Vođenje lopte u mjestu Vođenje lopte u kretanju pravocrtno prema naprijed. Šutiranje s mjesta

## Sheet1

45.	Rukomet	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja. Šutiranje iz kretanja /trokorak/
46.	Košarka	Vođenje lopte na mjestu boljom i slabijom rukom. Vođenje lopte pravocrtno u kretnju prema naprijed. Šutiranje na koš s mjesta.
47.	Košarka	Vođenje lopte pravocrtno u kretnju prema naprijed. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja. Šutiranje na koš s mjesta.
48.	Rukomet	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja. (ocjena) Šutiranje iz kretanja /trokorak/. Dodavanje i primanje lopte.
49.	Rukomet	Igra 3:3
50.	Rukomet	Igra 6:6
51.	Košarka	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja, lopta kroz noge. Šutiranje na koš iz različitih pozicija.
52.	Odbojka	Donji servis. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava. Podlaktično odbijanje
53.	Košarka	Vođenje lopte pravocrtno u kretnju prema naprijed. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja. Dodavanje i primanje lopte.
54.	Odbojka	Dodavanje u paru. Vježbe za kretanja unutar odbojkaškog terena.
55.	Košarka	Vođenje lopte, nakon kretanja zaustavljanje, izvodi se pivotiranje s loptom. Dodavanje i primanje lopte.
56.	Odbojka	Donji servis. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava. Podlaktično odbijanje
57.	Odbojka	Vježbe za kretanja unutar odbojkaškog terena. Igra 6:6
58.	Košarka	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja, lopta kroz noge. Šutiranje na koš iz različitih pozicija.
59.	Odbojka	Igra 6:6
60.	Završna provjera funkcionalnih sposobnosti	Završna provjera funkcionalnih sposobnosti
61.	Završna provjera antropološkog statusa	Završna provjera antropološkog statusa
62.	Završna provjera motoričkih sposobnosti	Završna provjera motoričkih sposobnosti
63.	Nogomet	Igra 3:3
64.	Nogomet	Igra 4:4
65.	Odbojka	Donji servis. Prijem servisa vršnim odbijanjem
66.	Odbojka	Igre vršnim odbijanjem 2:2
67.	Odbojka	Igra 6:6

## Sheet1

68.	Badminton	Osnovni udarci s lopticom forhend i beckhand
69.	Badminton	Udarci loptice visoko iznad glave s forhend udarcem Udarci loptice visoko iznad glave s beckhend udarcem
70.	Badminton	Igra 2:2
71.	Stolni tenis	Igra
72.	Stolni tenis	Igra u parovima
73.	Razgovor s učenicima	Razgovor o ostvarenim ishodima
74.	Završni sat	Zaključivanje ocjena
75.	Završni sat	Zaključivanje ocjena