

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 iz zaleta
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	Finte Lažnjak i Bicikla. Vođenje s promjenom smjera kretanja
13.	Nogomet	Udarci loptom unutarnjom stranom stopala.. Finte Lažnjak i Bicikla.
14.	Nogomet	Dodavanje i primanje lopte.. Finte Lažnjak i Bicikla. (ocjena)
15.	Odbojka	Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava. Podlaktično odbijanje. Donji servis
16.	Odbojka	Donji servis. Prijem servisa vršno.
17.	Nogomet	Šutiranje na gol nakon driblinga.
18.	Odbojka	Donji servis. (ocjena). Igre vršnim odbijanjem 2:2
19.	Nogomet	Igra 4:4
20.	Odbojka	Igre vršnim odbijanjem 2:2. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže.
21.	Odbojka	Prijem servisa podlaktičnim odbijanjem. Igra 6:6

Sheet1

22.	Odbojka	Igra 6:6
23.	Košarka	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja. Finta kroz noge. Finta iza leđa. Šutiranje na koš s mjesta.
24.	Košarka	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja. Finta kroz noge. Finta iza leđa.
25.	Stolni tenis	Tehnika držanja reketa. Poigravanje s lopticom i reketom. Udarci backhand na stolu.
26.	Stolni tenis	Udarci backhand na stolu. Udarci forhend na stolu. Kretanje oko stola
27.	Stolni tenis	Servis. Dodavanje u paru
28.	Gimnastika	Svijeća. Podizanje noga u uporu na tlu. Kolut u naprijed. Kolut u natrag
29.	Stolni tenis	Servis. Dodavanje u paru. (ocjena)
30.	Gimnastika	Stoj na rukama. Kolut u natrag (ocjena)
31.	Stolni tenis	Igra u parovima
32.	Fitness	Tehnika izvođenja čučnjeva. Tehnika upora na rukama (visoki plank).
33.	Gimnastika	Kolut u natrag. Podizanje nogu u uporu na tlu. Premet uporom u stranu.
34.	Stolni tenis	Servis. Dodavanje u paru
35.	Fitness	Čučnjevi u 60s (postignuće). Tehnika izvođenja sklekova.
36.	Gimnastika	Sunožni poskoci na niskoj gredi. Okreti na jednoj nozi (niska greda).
37.	Stolni tenis	Igra u parovima
38.	Fitness	Sklekovi u 60s na povišenju (postignuće)
39.	Gimnastika	Most. Izdržaj uporom savijenih nogu.
40.	Stolni tenis	Igra 1:1
41.	Fitness	Izdržaj u visu zgibom (postignuće)
42.	Gimnastika	Most (ocjena). Izdržaj uporom savijenih nogu.
43.	Tranzitivna provjera	Tranzitivne provjere
44.	Rukomet	Vođenje lopte u mjestu Vođenje lopte u kretanju pravocrtno prema naprijed

Sheet1

45.	Rukomet	Šutiranje iz kretanja /trokorak/ Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja
46.	Košarka	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja.Finta kroz noge. Finta iza leđa. Šutiranje na koš s mjesta.
47.	Košarka	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja. Finta kroz noge. Finta iza leđa. (ocjena)
48.	Rukomet	Šutiranje s mjesta iz različitih pozicija Kretanje s loptom po liniji 9 m
49.	Rukomet	Kretanja u obrani i napadu
50.	Rukomet	postavljanje obrane i napad u igri
51.	Košarka	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja, lopta kroz noge. Šutiranje na koš iz različitih pozicija.
52.	Odbojka	Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava. Podlaktično odbijanje. Donji servis
53.	Košarka	Šutiranje na koš iz različitih pozicij
54.	Odbojka	Donji servis. Prijem servisa vršno.
55.	Košarka	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja. Finta kroz noge. Finta iza leđa.snovna kretanja u napadu i obrani s loptom
56.	Odbojka	Donji servis. Igre vršnim odbijanjem 2:2
57.	Odbojka	Igre vršnim odbijanjem 2:2. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže.
58.	Košarka	Igra 6:6
59.	Odbojka	Prijem servisa podlaktičnim odbijanjem. 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	Gornji servis bez rotacije. Prijem servisa podlaktičnim 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