

OŠ Petar Lorini 6. 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	Dodavanje I primanje lopte unutarnjom stranom stopala. Udarac sredinom hrpta stopala.
12.	Nogomet	Dodavanje u paru 60 sec (ocjena)
13.	Nogomet	Suradnja dva igrača, dupli pas. Udarac sredinom hrpta stopala nakon vođene lopte.
14.	Nogomet	Udarci loptom sredinom hrpta stopala (ocjena)
15.	Odbojka	Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava. Donji servis. Primanje servisa vršnim odbijanjem.
16.	Odbojka	Gornji servis bez rotacije. Prijem servisa podlaktičnim odbijanjem.
17.	Nogomet	Šutiranje na gol nakon prijenosa lopte.
18.	Odbojka	Gornji servis bez rotacije (ocjena)
19.	Nogomet	Igra 4:4
20.	Odbojka	Igre vršnim odbijanjem 2:2. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže.
21.	Odbojka	Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom (kuhanje).

Sheet1

22.	Odbojka	Mini odbojka
23.	Košarka	Obrambeni stav I kretanje u obrani
24.	Košarka	Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte (dvokorak)
25.	Stolni tenis	Udarci backhand na stolu. Udarci forhend na stolu.
26.	Stolni tenis	Servis forhend I backhend. Prijem servisa.
27.	Stolni tenis	Rezani servis. Dodavanje rotacije udarcu.
28.	Gimnastika	Svijeća. Most. Podizanje nogu iz upora na tlu.
29.	Stolni tenis	Dodavanje u paru
30.	Gimnastika	Kolut u naprijed. Kolut u natrag
31.	Stolni tenis	Servis forhend I backhend. Prijem servisa.
32.	Fitness	Tehnika izvođenja čučnjeva. Tehnika upora na rukama (visoki plank).
33.	Gimnastika	Predvježbe za leteći kolut. Kolut u natrag do raznoženja
34.	Stolni tenis	Rezani servis. Dodavanje rotacije udarcu.
35.	Fitness	Čučnjevi u 60s (postignuće). Tehnika izvođenja sklekova.
36.	Gimnastika	Leteći kolut. Stoj na rukama. Premet uporom u stranu.
37.	Stolni tenis	Igra
38.	Fitness	Sklekovi u 60s (postignuće)
39.	Gimnastika	Predvježba za preskok u raznoženju
40.	Stolni tenis	Igra
41.	Fitness	Izdržaj u visu zgibom (postignuće)
42.	Gimnastika	Preskok u raznoženju
43.	Tranzitivna provjera	Tranzitivne provjere
44.	Rukomet	Vođenje lopte i zabadanje Vođenje lopte na različite načine

Sheet1

45.	Rukomet	Bacanje lopte u kontru
46.	Košarka	Obrambeni stav I kretanje u obrani
47.	Košarka	Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte (dvokorak)
48.	Rukomet	Šutiranje lopte nakon primanja lopte s krila (kretanje/trokorak)
49.	Rukomet	Dodavanje lopte kružnom napadaču Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju prema suprotnom голу
50.	Rukomet	postavljanje obrane i napad u igri
51.	Košarka	Osnovni šut s mjesta slobodnog bacanja
52.	Odbojka	Igre vršnim odbijanjem 2:2. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže.
53.	Košarka	Obrana na igraču koji ima loptu i kretanje uz njega
54.	Odbojka	Gornji servis bez rotacije
55.	Košarka	Postavljanje napada i dodavanje u napadu
56.	Odbojka	Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava. Donji servis. Primanje servisa vršnim odbijanjem.
57.	Odbojka	Gornji servis bez rotacije. Prijem servisa podlaktičnim odbijanjem.
58.	Košarka	Kretanje u obrani
59.	Odbojka	Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom (kuhanje).
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	Nogotenis
64.	Nogomet	Igra 5:5
65.	Odbojka	Igre vršnim odbijanjem 2:2. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže.
66.	Odbojka	Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom (kuhanje).
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