

## OŠ Petar Lorini 7. 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	Kretanje bez lopte. Križanje nakon dodavanja. Napad 2:1
12.	Nogomet	Suradnja dva igrača kroz dupli pas. Napad 2:1
13.	Nogomet	Obrana 2:2. Dijagonalno zatvaranje igrača
14.	Nogomet	Igra 2:2 na 4 gola.
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 križanja.
18.	Odbojka	Smeč iz zaleta nakon visoko dodane lopte
19.	Nogomet	Igra 4:4
20.	Odbojka	Blok na mreži
21.	Odbojka	Obrana u padu (upijač, povaljka)

## Sheet1

22.	Odbojka	Igra 6:6
23.	Košarka	Pick 'n Roll
24.	Košarka	Skok šut nakon dodavanja ili vođenja lopte
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	Leteći kolut. Stoj na rukama. Premet uporom u stranu.
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	Predvježbe za preskok zgrčka
40.	Stolni tenis	Igra
41.	Fitness	Zgibovi
42.	Gimnastika	Preskok zgrčka
43.	Tranzitivna provjera	Tranzitivne provjere
44.	Rukomet	Vođenje lopte i zabadanje Vođenje lopte na različite načine

## Sheet1

45.	Rukomet	Bacanje lopte u kontru. Križna kretanja.
46.	Košarka	Pick 'n Roll
47.	Košarka	Skok šut nakon dodavanja ili vođenja lopte
48.	Rukomet	Šutiranje lopte nakon primanja lopte s krila (kretanje/trokorak)
49.	Rukomet	Igra
50.	Rukomet	Igra
51.	Košarka	Osnovni šut s mjesta slobodnog bacanja Vođenje lopte, sprint do koša i ubacivanje lopte u koš iz kretanja (dvokorak)
52.	Odbojka	Gornji servis bez rotacije. Prijem servisa podlaktičnim odbijanjem.
53.	Košarka	Dodavanja i hvatanja u različitim situacijama
54.	Odbojka	Smeč iz zaleta nakon visoko dodane lopte
55.	Košarka	Kretanje u obrani i napadu s loptom Bacanje lopte u kontru
56.	Odbojka	Blok na mreži
57.	Odbojka	Obrana u padu (upijač, povaljka)
58.	Košarka	Dodavanje lopte u reketu od tla
59.	Odbojka	Igra
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	Smeč iz zaleta nakon visoko dodane lopte
66.	Odbojka	Blok na mreži. Obrana u padu
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