

PRIMJENA TENISKIH SADRŽAJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Budija, Toni

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:704742>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-06**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(Studij za stjecanje akademskog naziva:

magistar kineziologije)

Toni Budija

**PRIMJENA TENISKIH SADRŽAJA U NASTAVI
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Dario Novak

Zagreb, rujan, 2021.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

doc. dr. sc. Dario Novak

Student:

Toni Budija

PRIMJENA TENISKIH SADRŽAJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Sažetak:

Odlukom Ministarstva znanosti i obrazovanja iz 2019. godine, uveden je novi kurikulum za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj. Novi kurikulum donosi brojne novitete i pogodnosti, među kojima je i veća sloboda u izboru programskih sadržaja. Budući da prijašnji kurikulum nije dozvoljavao odabir i provedbu onih programskih sadržaja koji nisu bili dio propisanog plana i programa, samim time i odabir teniske igre i njezinih sadržaja, novim kurikulumom otvaraju se razne nove mogućnosti implementacije tenisa u plan i program nastavnog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture. Cilj ovog diplomskog rada je prikazati mogućnosti implementacije teniskih sadržaja u nastavni plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture.

Zbog jednostavnosti sadržaja, potrebnih sportskih pomagala, broja djece u razredima te same dobi djece, teniske sadržaje moguće je mnogo lakše i praktičnije implementirati u plan i program osnovnih škola (posebice od 1. do 3. razreda osnovne škole). Razlog tomu pridonosi i činjenica da navedeni razredi imaju mnogo veći fond sati što će uvelike olakšati provedbu većeg broja poduke teniske igre, a samim time i provedbu većeg broja teniskih sadržaja, njihove učestalije provedbe te razvoja boljih i čvršćih temelja teniske igre. U ovom radu prikazat će se razni načini usvajanja i usavršavanja teniskih sadržaja koji se vrlo jednostavno mogu primjeniti u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture.

Ključne riječi: kurikulum, implementacija teniske igre, plan i program TZK

APPLICATION OF TENNIS CONTENT IN TEACHING PHYSICAL AND HEALTH EDUCATION

Abstract:

By the decision of the Ministry of Science and Education from 2019, a new curriculum was introduced for the subject of PE for primary schools and gymnasiums in the Republic of Croatia. The new curriculum brings numerous novelties and benefits, among which is greater freedom in the choice of program content. Since the previous curriculum did not allow the selection and implementation of those program contents that were not part of the prescribed curriculum, thus, the selection of the tennis game and its contents, the new curriculum opens up various new options and ideas on the implementation of tennis in the curriculum of the subject P.E.

The aim of this thesis is to present the possibilities of implementing tennis and tennis content in the curriculum of P.E.

Due to the simplicity of the content, the necessary aids, the number of children in the classes and the age of the children, tennis content will be much easier and more practical to implement in the curriculum of primary schools (especially from 1st to 3rd grade of primary school). The reason for this is the fact that these classes have a much larger fund of hours which will greatly facilitate the implementation of more hours of tennis, and thus the implementation of a larger number of tennis contents, a larger number of repetitions of certain tennis contents and the development of better and stronger foundations of the tennis game. This paper will present various ways of adopting and improving the game of tennis that can be very easily applied in the teaching of PE.

Keywords: curriculum, implementation of the tennis game, curriculum of P.E.

SADRŽAJ:

1. UVOD.....	6.
2. KOMPETENCIJE.....	7
2.1 Pedagoška kompetencija.....	8
3. ISHODI.....	9
4. PREDMETNA PODRUČJA KURIKULUMA.....	11
4.1.Kineziološka teorijska i motorička znanja.....	12
4.2.Morfološka obilježja motoričke i funkcionalne sposobnosti.....	13
4.3.Motorička postignuća.....	13
4.4.Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja.....	14
5. MEĐUPREDMETNA POVEZANOST TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE....	16
6. OPTEREĆENJA NA PODUCI TENISA.....	17
7. PRIMJENA TENISKIH SADRŽAJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	18
7.1. Oprema, igralište i optimalno sudjelovanje učenika u poduci tenisa.....	18
7.2.Postave učenika na poduci tenisa.....	19
7.3. Plan i program aktivnosti.....	26
7.4. Polugodišnji plan i program provedbe poduke tenisa na satu tjelesne i Zdravstvene kulture.....	34
7.5. Primjeri sata poduke tenisa	44
8. VREDNOVANJE USVOJENOSTI TENISKIH ELEMENATA.....	66
9. ZAKLJUČAK.....	70
10. LITERATURA.....	71

1. UVOD

U osnovnim i srednjim školama Republike Hrvatske postoji popriličan prostor za napredak nastavnih sportskih aktivnosti u vidu implementacije poduke sportova s reketom, odnosno tenisa. Provođenjem kvalitetnog programa mogao bi se povećati broj učenika koji će naučiti igrati tenis i pružiti im se prilika da se u sklopu nastavnih aktivnosti upoznaju s još jednim olimpijskim sportom. Igranje tenisa 2-3 puta tjedno zadovoljava preporuke “American Heart Association” (AHA) vezane uz tjelesnu aktivnost (Groppe, 2009). Osim toga, u senzitivnoj dobi pozitivno utječe na poboljšanje motoričkih sposobnosti poput agilnosti, ravnoteže i koordinacije (Marić, 2018). Prema Granthamu (2016) Tenis u školama također učenicima omogućava razvijanje bazičnih motoričkih znanja (npr. bacanje, hvatanje, trčanje, udarac iz rotacije ili „*sidearm strike*“). Ograničena količina prostora na raspolaganju za podučavanje tenisa za neke nastavnike TZK-a može se činiti velikim problemom. Međutim, s prostorom za vježbanje za dva ili tri mini teniska terena, razred od 30 učenika može se posve lako uključiti u ovu aktivnost (Grantham, A. 2016). Postoji mnogo načina kojima bi se povećala učenikova teniska aktivnost u kojima, ili zbog manjka prostora ili velikog broja djece, to nije moguće. Razni oblici postavljanja terena, podjela učenika u manje i veće grupe (dvojke, trojke, četvorke), kreativno osmišljanje raspodjele prostora i sl. uvelike će olakšati učitelju provedbu sata te maksimalno aktivirati učenike i potaknuti ih na rad i učenje novog sadržaja. Neki od načina povećanja sudjelovanja su: pobrinuti se da svaki učenik ima svoj reket i lopticu (kada je to prikladno), dopustiti učenicima da koriste zid u svrhu usavršavanja raznih udaraca ukoliko je područje za igru zauzeto, dozvoliti učenicima da koriste bilo koju prikladnu površinu (hodnik, prostor iza terena, prostor između zidova i terena i sl.) za usavršavanje raznih udaraca ukoliko je područje za igru zauzeto te mnogi drugi načini o kojima će se raspravljati u daljnjem tekstu. Dakle, svi učenici sudjelovanjem na programu tjelesnog odgoja mogu savladati osnovne elemente teniske igre ukoliko postoji odgovarajuće planiranje i prilagodba pri poduci. Pod time se podrazumijeva da će razviti određenu kompetenciju (znanja, vještine, vrijednosti i stavove) i izrealizirati predviđene ishode u određenom vremenskom okviru - koje je potrebno utvrditi i obrazložiti.

2. KOMPETENCIJE

Svaki ljudski rad traži određenu razinu kompetencije, stoga je u sportu trener, a u školi nastavnik, osoba koja je odgovorna za stvaranje kompetentnih sportaša, odnosno učenika (Računica, 2020). Kompetencija je priznata stručnost, odnosno sposobnost kojom tko raspolaže, a smisao ovog pojma je postizanje trajnih učinaka kod učenika zbog ostvarivanja samostalne mjerodavnosti (Neljak, 2013). Palekčić (2014) smatra kako ne postoji jedinstvena definicija kompetencije već samo različita shvaćanja kompetencije, što znači da se o njoj može govoriti jedino u množini. Velik broj različitih definicija kompetencije mogu se protumačiti kao da je ona dio osobnosti, da se tiče prilagodbe ka rješavanju problema ili pak da kompetencija označava nekakvu vrstu motivacije ili emocionalne zrelosti. Bezinović (1993, prema Ljubetić i Kostović-Vranješ, 2008: 210) promišlja o kompetenciji kao o temeljnoj dimenziji samopoštovanja te naglašava kako bi upravo ispunjenje potrebe za kompetentnošću moglo realizirati razvoj samopoštovanja pojedinca. U Okviru nacionalnog kurikulumu (2019) se navodi kako su predmetna područja TZK i njihovi sadržaji usmjereni na temeljne kompetencije (osobni razvoj i dobrobit, komunikaciju i suradnju, rješavanje situacijskih problema i donošenje odluka, kreativnost i inovativnost, osobna i društvena odgovornost, upravljanje obrazovnim i profesionalnim razvojem), te da su sva jednakovrijedna i jednako zastupljena u cijeloj vertikali odgojno-obrazovnog sustava.

Računica (2020) navodi: "Učitelj usmjeren prema kompetencijama stavlja naglasak na kompetenciju „učiti kako učiti“, na sposobnost rješavanja problema, na vještinu komunikacije, na stjecanje i prihvaćanje novog znanja, timski duh i sl. Trener je zapravo učitelj koji treba svoje strategije obrazovanja i poučavanja ujediniti sa strategijama odgoja i cjeloživotnog učenja te tako pripremiti svoje sportaše na život obilježen promjenama" (str. 17). Ovakvim pristupom prema oblikovanju predmetnih područja stvara se prostor u kojem i interesi učenika postaju smjernice učiteljima i nastavnicima prema zajedničkom cilju, a to je zdrav, sposoban i zadovoljan učenik (Barić i Horga, 2009). S obzirom na navedeno, na konkretnom primjeru poduke tenisa u školama, očekuje se da će učenici u određenom vremenskom periodu steći iduće kompetencije: usvojena osnovna teniska znanja (stavovi, hvatovi, udarci, kretanje), usvojena temeljna teoretska znanja tenisa (osnovna pravila teniske igre – početni udarac odnosno servis, forhend i bekend,

igru na mreži, način brojanja poena, dimenzije terena za pojedinačnu igru i igru u parovima, poznavanje svih vrsta udaraca u tenisu), usvojena znanja i navike o prikladnoj odjeći i obući, o prostoru za vježbanje i zdravstveno-higijenskim aktivnostima prije i poslije tjelesnog vježbanja, pozitivan odnos prema tenisu kao tjelesnoj aktivnosti, osposobljenost za djelotvorno prepoznavanje i primjenu osnovnih motoričkih znanja u teniskoj igri, razvijena sposobnost uvažavanja sebe i svog protivnika, razvijena odlučnost, samopouzdanje i ustrajnost, usvojena teorijska znanja o ispravnosti osnovnih položaja i struktura kretanja kako bi se spriječilo ozljeđivanje, razumijevanje i prihvaćanje pobjeda i poraza na pozitivan način, poticanje solidarnosti i razvoj osjećaja odgovornosti te razvijanje moralnih vrijednosti i samopoštovanja (Jozipović, 2019)

2.1. PEDAGOŠKA KOMPETENCIJA

Pedagoška kompetencija zahtjeva kontinuirano unapređenje i usavršavanje te zbog konstantne promjene i napredovanja svijeta zahtijeva da se i učitelj mora kontinuirano mijenjati i napredovati (Računica, 2020). Kostović-Vranješ i Ljubetić (2008: 149) o pedagoškoj kompetenciji navode sljedeće: „Imati doživljaj kontrole u pedagoškom djelovanju znači imati kontrolu nad sobom i svojim ponašanjem (znajući da se tuđe ionako ne može kontrolirati) te imati kontrolu nad odgojno-obrazovnim procesom; imati viziju i birati djelotvorna ponašanja u njenu ostvarivanju; prevenirati, ali i rješavati konflikte bez poraženih; preuzimati odgovornost za kvalitetu odnosa kako s učenicima, tako i s njihovim roditeljima te kolegama; stvaralački pristupati ostvarivanju odgojno-obrazovnih zadaća i sadržaja te stalno raditi na unapređenju svojih znanja, vještina i sposobnosti“. Prema navedenim autorima najvažnije je imati prikladan odnos s učenicima, doživljaj kontrole i dobar osjećaj oko vlastitog pedagoškog djelovanja. Prema Jurčiću (2014) pedagoška se kompetencija, zbog svoje multifunkcionalnosti, može podijeliti na osam dimenzija: osobna kompetencija, komunikacijska kompetencija, analitička kompetencija, socijalna kompetencija, emocionalna kompetencija, interkulturalna kompetencija, razvojna kompetencija te vještine u rješavanju problema.

3. ISHODI

Prema Neljaku (2013) ishod je posljedica ostvarene kvalitete odgojno-obrazovnog procesa tijekom nastavne godine, odnosno vrlo konkretno učinjene promjene u znanjima, sposobnostima i osobinama učenika tijekom jedne nastavne godine (str. 167,155). Hrvatski kvalifikacijski okvir (2009) definira ishode kao „znanja i vještine, te pripadajuću samostalnost i odgovornost koje je osoba stekla učenjem i koju dokazuje nakon postupka učenja. Označavaju sve ono što se stječe učenjem, a to su kompetencije, koje se prikazuju kroz znanja i vještine, te pripadajuću samostalnost i odgovornost. Vrednovana i pozitivno ocijenjena znanja i vještine (tada i njima pripadajuća samostalnost i odgovornost)“ (str. 18-19).

Pristup poučavanju temeljen na ishodima učenja naglašava da je već u fazi planiranja kurikuluma izuzetno važno dobro odrediti ishode učenja, odnosno, odrediti što će studenti biti u stanju učiniti nakon što ispune sve obveze i zahtjeve određenog kolegija/predmeta (Škaler, 2012). Međutim, koliko god dobro definirani ishodi učenja, ukoliko način poučavanja (metode poučavanja) nije usklađen s očekivanim ishodima, kao i način provjere njihove ostvarenosti (metode vrednovanja), proces poučavanja neće biti uspješan i neće dovesti do željenih promjena u znanju, vještinama i stavovima studenata. (Sorić, I i sur, 2018)

Svaki sport ima određene ishode i ciljeve. U slučaju tenisa i njegove poduke u obliku predmetnog sadržaja, navedeni ishodi povezuju se ili se mogu preklapati s nekim od ishoda drugih nastavnih predmeta. To se odnosi na obrazovne ishode, odnosno znanja koja učenici usvoje tijekom poduke tenisa, kinantropološka obilježja i sposobnosti na koje se utjecalo prilikom provedbe poduke te odgojne vrijednosti koje su učenici usvojili.

Ishodi, u sportu i tenisu, se dijele na tri velike cjeline: obrazovne, kinantropološke i odgojne ishode (Marić, 2018).

1. **Obrazovni ishodi**

Usvojiti motorička i teorijska znanja osnovnih elemenata teniske tehnike i pravila teniske igre kako bi samostalno mogli brojati bodove i suditi pravila za vrijeme igre.

2. **Kinantropološki ishodi**

Morfološki: redukcija potkožnog masnog tkiva, pozitivni utjecaj na razvoj mišićnog tkiva, održavanje težine tijela

Motorički: razvoj ravnoteže, koordinacije i agilnosti, odnosno sposobnosti najbitnije za uspješno savladavanje i razvoj kvalitete teniske igre u navedenoj dobi.

Funkcionalni: poticati razvoj dišnih i srčano-žilnih kapaciteta.

3. **Odgojni ishodi**

Povećanje suradnje među vršnjacima, razvijanje i unapređenje osjećaja sigurnosti, poticanje samopouzdanja i poštovanja, stvaranje timskog duha, poticanje navijanja, bodrenja i upornosti ka rješavanju problema.

Razviti suradnju među vršnjacima, povećati osjećaj sigurnosti, poticati poštovanje različitosti, stvarati timski duh te poticati navijanje, bodrenje i upornost pri rješavanju problema.

Prema Ministarstvu znanosti i obrazovanja (2019): „Ishodi TZK poprimaju mnogobrojne mogućnosti povezivanja s ostalim nastavnim predmetima. Ovakvom znatnom povezanošću izravno se pridonosi povećanju ukupne završne razine kompetencija učenika, ali istodobno je međupredmetna povezanost izvor stvaralaštva učitelja/nastavnika u pripremi i provedbi nastavnoga procesa kao doprinos oblikovanju i ostvarivanju osobnih potencijala, cjeloživotnog učenja, poštovanja dobrobiti drugih i drugačijih te aktivnog sudjelovanja u zajednici.“ (str. 25).

4. PREDMETNA PODRUČJA KURIKULUMA

Predmet TZK sastoji se od četiri predmetna područja:

- A) Kineziološka teorijska i motorička znanja (OŠ TZK A; SŠ TZK G A)
- B) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti (OŠ TZK B; SŠ TZK G B)
- C) Motorička postignuća (OŠ TZK; SŠ TZK G C)
- D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja (OŠ TZK D; SŠ TZK G D)



Slika 1. Predmetna područja kurikuluma.

Predmetna područja kurikuluma, objašnjena opisom i smjernicama, osiguravaju razumljivost, dorečenost i kontinuitet odgojno-obrazovnog procesa. Njima se određuju sve aktivnosti koje čine smislene i jedinstvene cjeline, a koje su temeljene na širokom rasponu mogućnosti, od usvajanja i usavršavanja kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja, vježbanja, brige o tijelu do odgojno-obrazovnih utjecaja. Tjelesnim vježbanjem se uz usvajanje kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja, uz usavršavanje i njihovu primjenu te specifičnim motoričkim i kineziterapijskim

vježbama otvara prostor za uspješnost odgojno-obrazovnog procesa. Navedena četiri područja iznimno su povezana čime se razvija pozitivan pristup prema sportskim i kineziološkim aktivnostima te se osigurava raznovrsni odgojno-obrazovni pristup koji omogućuje zadovoljenje raznovrsnih potreba učenika i sportaša kao i prepoznavanje i unapređenje njihovih sposobnosti. (Okvir nacionalnog kurikulum, 2019). Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019) također navodi kako stjecanje motoričkih znanja, vještina i navika u sklopu predmetnih područja, uvelike pridonosi zdravom načinu življenja, a postavljenim očekivanjima i ishodima predmetnih područja nastavnoga predmeta TZK razvijaju se sposobnosti i osobine koje imaju izravan utjecaj na dobrobit pojedinca, zajednice i društva.

Navedena područja svojom svrhom omogućuju povezivanje sa svim predmetima i područjima u odgojno-obrazovnom procesu. Njihovi sadržaji usmjereni su na temeljne kompetencije (suradnju i komunikacijske vještine, osobni razvoj, rješavanje problema i donošenje odluka, inovativnost, kreativnost itd.), sva su jednakovrijedna i ravnomjerno zastupljena u vertikali obrazovnog sustava.

4.1. KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA

Predmetno područje Kineziološka teorijska i motorička znanja ističe usvajanje, usavršavanje i primjenu raznovrsnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina, čijim se svladavanjem ostvaruje određena kompetencija učenika uključujući i motoričku pismenost (Okvir nacionalnog kurikulum, 2019). Učenici će naučena znanja i vještine koristiti u kineziološkim aktivnostima u kojima će povoljno utjecati na njihovo provođenje slobodnog vremena isto kao i podizanje opće kvalitete življenja i unapređenje zdravstvenog stanja. Kod ovog područja posebna pažnja posvetit će se talentiranim i darovitim učenicima te učenicima s posebnim potrebama zbog njihove što bolje usmjerenosti prema sportovima i drugim njima primjerenim kineziološkim aktivnostima. Istodobno, ovo područje usmjereno je ka očuvanju sustava za kretanje i primjeni naučenih motoričkih i kineziterapijskih vježbi. Temeljno, kao što samo ime područja glasi, sadržajima ovog predmetnog područja unapređuju se temeljna kineziološka teorijska i motorička znanja te njihove predviđene kompetencije (Šimek, 2018).

4.2. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Predmetno područje Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti usmjereno je na ljudsko tijelo i njegova obilježja. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019) navodi kako učenjem o vlastitom tijelu i povezivanjem naučenog dolazi do osposobljenosti učenika za praćenje i održavanje optimalne razine tjelesne spremnosti isto kao i poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koje su usmjerene prema povećanju tjelesne spremnosti i razine zdravlja te praćenju pokazatelja morfoloških obilježja, odnosno obilježja pravilnog tjelesnog držanja.

Ciljevi ovog područja su: razumijevanje i samostalno praćenje morfoloških značajki isto kao i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, održavanje istih na optimalnoj razini te kreiranje centralne e-baze podataka o morfološkim obilježjima učenika. Prikupljeni podaci će pomoći kod odabira prikladnih sadržaja za individualno unapređenje učenika prema izvannastavnim i izvanškolskim sportskim aktivnostima.

4.3. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

U ovom predmetnom području ostvaruju se značajni odgojno-obrazovni ciljevi kurikuluma i podrazumijevaju osposobljavanje učenika za samostalnu provedbu programa usmjerenih na podizanje sveopće razine motoričkih postignuća koji uključuju: prepoznavanje prednosti mikropauza i makropauza, provedba jutarnje tjelesne aktivnosti ili vježbanja, stanki prilikom učenja, primjenu biotičkih oblika gibanja u svakodnevnom životu i radu, primjenu naučenog u vidu vježbanja i rješavanja situacijskih problema u otežanim uvjetima itd.

Motorička postignuća predstavljaju spoj motoričkih znanja i sposobnosti. Iskazuju se kao sposobnost vježbača, tj. on ih u konkretnoj motoričkoj aktivnosti mora povezati i maksimalno iskoristiti radi postizanja što boljeg rezultata (Pejčić i Trajkovski, 2018: 62). Ovo

predmetno područje razmatra učinke procesa vježbanja koji se uglavnom izražavaju rezultatima postignutim u pojedinim kineziološkim aktivnostima (Okvir nacionalnog kurikulum, 2019).

4.4. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA

Predmetno područje Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Aktivnosti u sklopu ovoga predmetnog područja ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi. Ovo predmetno područje usmjereno je ka optimalnom vježbanju učenika s posebnim potrebama (daroviti učenici i učenici s teškoćama u razvoju) (Okvir nacionalnog kurikulum, 2019).

Tjelesna aktivnost sastavni je dio života svakog pojedinca. Provodi se svakodnevno kroz razne oblike kretanja kao što su šetnja, okopavanje vrta, izvođenje psa u šetnju, pospremanje kuće, vožnja bicikla i razni drugi načini. Iako su mnogi ljudi upoznati s posljedicama tjelesne neaktivnosti za zdravlje, slobodno vrijeme većina ipak provodi sjedeći u automobilu, u uredu ili pred televizorom (Puljak, 2017). Puljak (2017) navodi kako su oko 60% odraslih osoba neredovito aktivni ili potpuno neaktivni. Istraživanje o tjelesnoj aktivnosti djece u prvom razredu osnovne škole pokazuje da 19,3% dječaka i 19,3% djevojčica dulje od dva sata na dan gleda televiziju dok istodobno između 12% i 18% učenika, više od dva sata na dan provodi vrijeme igrajući „igrice“ na računaru (Puljak, 2017). (Jureša i sur. 2012)navode kako jednom tjedno (ili manje) 61,3% dječaka i 57,4% djevojčica vozi bicikl (u trajanju 30 minuta ili više), dok se šetanjem ili trčanjem jednom (ili manje) u tjedan dana bavi 19,1% dječaka i 28,9% djevojčica.

Puljak (2017) tvrdi kako je tjelesna aktivnost, osim što pogoduje fizičkom zdravlju, usko povezano i sa psihičkim zdravljem te da i običan pokret ili položaj tijela može utjecati na naše emocionalno stanje te bi svaki pojedinac to trebao pokušati osvijestiti. Osim navedenih dobiti tjelesnog vježbanja na zdravlje, ono što je posebno primjenjivo u školstvu su odgojne vrijednosti koje se ostvaruju cjelokupnim odgojno-obrazovnim procesom, a upravo su kineziološki sadržaji, posebno sportovi kao njihov integrirani dio, posebno važni te imaju naglašeni utjecaj na usvajanje odgojnih vrijednosti što podrazumijeva primjenu kognitivnih sposobnosti (kritičko i kreativno razmišljanje, socijalna komunikacija, suradnja, vještina samovrednovanja te ostale sposobnosti i obilježja koja su dio građanske i etičke odgovornosti (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2019). Odgojne vrijednosti naglašavaju važnost poštovanja osobnosti svakog učenika te poticajnim okruženjem i stimulacijom, uz kineziološke sadržaje, treba razvijati vlastitu kreativnost, kritičko promišljanje, rješavanje problemskih situacija, znatiželju i zadovoljstvo, što uvjetuje odgovorno donošenje odluka (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2019)



Slika 2. Prijedlog postotka zastupljenosti predmetnih područja u razrednoj nastavi



Slika 3. Prijedlog postotka zastupljenosti predmetnih područja u predmetnoj nastavi

5. MEĐUPREDMETNA POVEZANOST TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Tjelesna i zdravstvena kultura povezana je s mnogim odgojno-obrazovnim područjima, međupredmetnim temama i nastavnim predmetima. Pritom je naglašeno povezana s nastavnim predmetima iz prirodoslovnog, društveno-humanističkog i umjetničkog odgojno-obrazovnog područja. Posebno treba istaknuti povezanost TZK s međupredmetnim temama jer provedba povezanosti omogućuje razvoj zdravstvene, ekološke, kulturne, etičke i građanske svijesti učenika. (Okvir nacionalnog kurikulum, 2019). Zbog svoje povezanosti s ostalim nastavnim predmetima i međupredmetnim temama kurikularne promjene uvedene su u odgojno-obrazovne sustave diljem svijeta. Osim povezanosti s drugim predmetima i međupredmetnim temama, Tjelesna i zdravstvena kultura povezana je i sa svakodnevnim aspektima života i življenja. Navedena povezanost s drugim predmetima i međupredmetnim temama izravno utječe na planiranje, programiranje i provedbu nastavnog procesa TZK.

Temelj ostvarivanja ishoda međupredmetne teme Zdravlje povezan je s rastom i razvojem, prehranom, hidratacijom i gibanjem te higijenom učenika. Razvoj samopouzdanja, osjećaja odgovornosti, tjelesnog vježbanja u slobodno vrijeme, uočavanje problema iz neposredne okoline te predlaganje rješenja poveznice su s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj, Poduzetništvo i Građanski odgoj (Okvir nacionalnog kurikuluma, 2019). Ishodi TZK nude brojne mogućnosti povezivanja s drugim nastavnim predmetima, npr. kineziološke motoričke aktivnosti mogu biti poticaj za usvajanje spoznaje iz Matematike, Fizike, Biologije i Kemije te se obogaćuje opće znanje koje se odnosi na tijelo, prostor, gibanje itd. „Neovisno o kojoj razini i modelu integracije nastavnih sadržaja se radi, međupredmetno povezivanje nastavnih sadržaja traži poseban angažman učitelja“ (Kostović-Vranješ i Šolić, 2011). Osim što ono doprinosi oblikovanju i ostvarenju osobnih potencijala, pridonosi i povećanju ukupne završne razine kompetencije učenika te potiče na cjeloživotno učenje.

6. OPTEREĆENJA U PODUCI TENISA

Teniska igra prožeta je specifičnom tehnikom kretanja te tehnikom izvođenja pojedinih udaraca o čijem intenzitetu i ekstenzitetu u prostorno vremenskim uvjetima ovisi opterećenje tenisača (Barbarous Tudor, Matković i Novak, 2007). Sinković (2019) navodi: „Opterećenje se javlja u svakom sportu pa tako i tenisu te u današnje vrijeme predstavlja neizostavan dio planiranja i programiranja trenažnih procesa, ali i samih natjecanja“ (str. 8). Pravilno doziranje opterećenja na poduci tenisa kako bi se smanjila mogućnost ozljede, odnosno pretreniranost, važna je uloga učitelja u svakoj dobnoj skupini (Sinković, 2019). Ukupno opterećenje za vrijeme nastavnog sata tenisa može se podijeliti u dvije komponente.

Prvu čini komponenta energetske opterećenja u čijoj osnovi leži protok energije i razina živčano-mišićne aktivacije (fiziološko opterećenje), dok se druga komponenta naziva informacijska komponenta opterećenja. Navedena komponenta govori o razmjeni informacija između učitelja i učenika te učenika međusobno, a manifestira se u motoričkom poučavanju i učenju. Sportaši i učenici neprekidno, usavršavajući izvedbu, a osobito rješavajući taktičke

probleme, savladavaju informacijsku komponentu opterećenja. Takvo se opterećenje naziva i psihološko opterećenje (Milanović, 2013). Jedna od razlika između dvije komponente, fiziološkog i psihološkog opterećenja, je ta da se reakcija na fiziološko opterećenje može izravno pratiti i vrednovati dok to nije slučaj kod reakcija na psihološko opterećenje.

Tenis je polistrukturalna složena sportska aktivnost koju obilježava velik broj različitih tehnika kretanja koje se pretežno izvode maksimalnom brzinom u dugom vremenskom razdoblju (Čanaki i Birkić, 2009). Sastavljena je od jednostavnih i složenih gibanja s ciljem postizanja nadmoći nad suprotstavljenim pojedincem ili ekipom. Analiza teniske igre ukazuje na činjenicu da tenis kao sport pripada skupini tehnički složenijih sportova koji od natjecatelja zahtijeva izrazitu tehničko - taktičku, kondicijsku i psihičku pripremljenost (Čanaki i Birkić, 2009). Iz same definicije proizlazi da se u tenisu javlja veliki broj kretnih struktura i situacija (tehničkih i taktičkih varijanti) koje ukazuju da je uspješnost tenisača određena razinom i strukturom velikog broja sposobnosti, znanja i osobina od kojih se neke mogu izmjeriti i analizirati (Novak i sur., 2011). Zbog krakog trajanja poena, ali visokog intenziteta igre, za vrijeme teniskog treninga ili meča energija se dobiva putem anaerobnih energetske kapaciteta i to 70% anaerobno (alaktatno), 20% aerobno (laktatno) i 10% aerobno (Filipčić, 2002). Poduka tenisa bi prvenstveno trebala biti usmjerena na unapređenje sposobnosti koje su primjenjive u teniskoj igri te na informiranje učenika o promjenama u organskim sustavima koje dolaze uslijed treniranja tenisa.

7. PRIMJENA TENISKIH SADRŽAJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

7.1. OPREMA, IGRALIŠTE I OPTIMALNO SUDJELOVANJE UČENIKA

Svi nastavni sati uključuju korištenje iste ili slične opreme: teniske mreže, teniske reketi primijenjene dobi učenika, linijske oznake i spužvaste teniske loptice. Iako su takve loptice savršene za provedbu tenisa u dvoranama odnosno zatvorenim prostorima (imaju mekan odskok

te su sigurne), o njima se mora voditi posebna pažnja budući da se lako potroše. Provedba sata tenisa u školama može se ostvariti primjenom standardne školske opreme kao što su: švedske klupe, stolice, baloni, mekane ili blago ispuhane loptice, čunjevi...

7.2. POSTAVE UČENIKA NA SATU TENISA

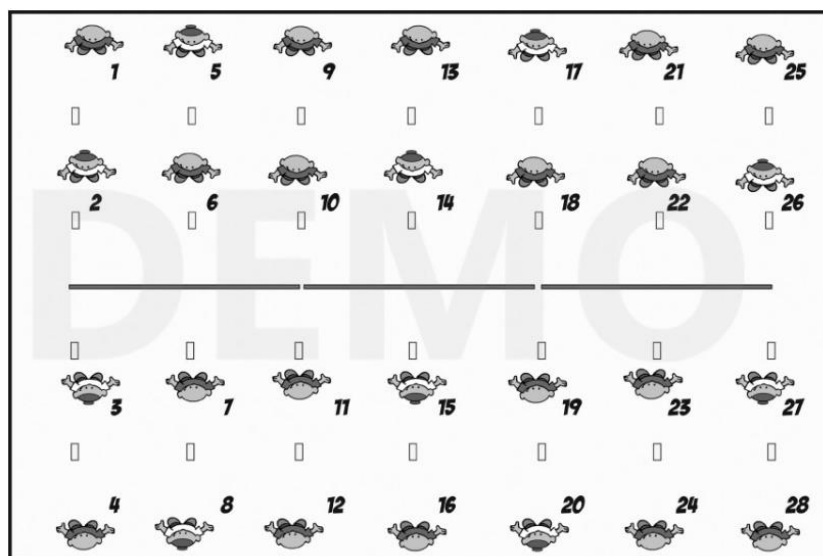


Slika 11. Standardna postava terena, 28 markera, postava za zagrijavanje.

Na slici 11. prikazana je postava vježbališta u kojem je predviđeno zagrijavanje kroz osnovna teniska kretanja. U okviru ovakve postave vježbanja moguće je provesti veliki broj vježbi koje su specifične za tenisku igru od kojih su neke:

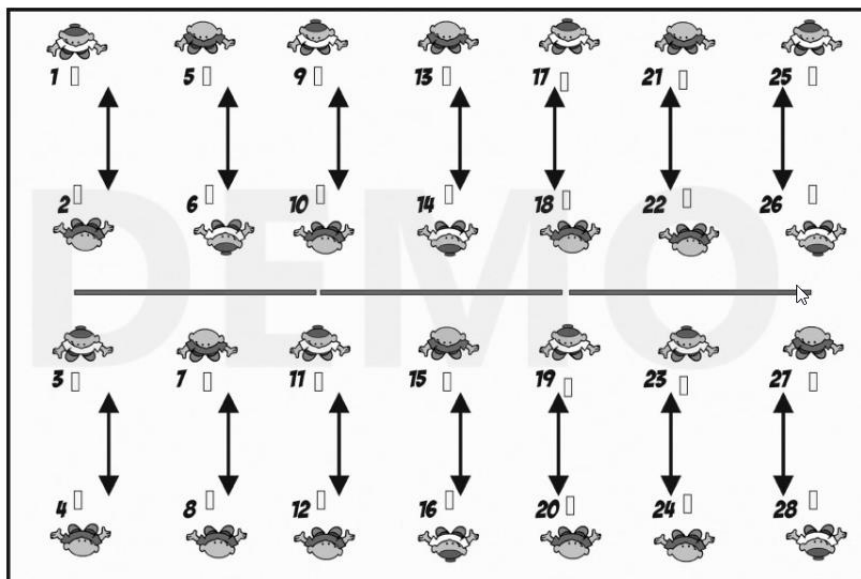
- Bočno trčanje oko oznaka u oba smjera,
- Skokovi na jednoj nozi unaprijed i unatrag oko oznaka
- Sunožni poskoci unaprijed i unazad oko oznaka,
- Trčanje „osmica”,
- Utrka do mreže i natrag !!!!! i trčanjem unatraske,
- Lovice između dva učenika oko oznaka,
- Trčanje svih učenika s iste strane terena oko markera,
- Hodanje na „sve 4” (unaprijed, unazad, bočno).

Primjer vježbi za zagrijavanje sa reketom u ruci su: hokej vođenje loptice oko oznaka, prenošenje loptice na reketu, guranje loptice po tlu i sl.



Slika 12. Individualna stanica, 28 markera.

Na slici 12. prikazana je postava učenika koja je prikladna za zagrijavanje u kojoj su kretne strukture ograničene na jednu vježbovnu stanicu, odnosno na izvođenje vježbi u mjestu. Kod ovakvih postava učenike se priprema za daljnji rad primjenom različitih vježbi dinamičkog istezanja, vježbama ravnoteže i stabilnosti, čime se poboljšava pokretljivost učenika. Moguća je i primjena vježbi za poboljšanje brzine reakcije i eksplozivnosti. Isto tako, mogu se primijeniti vježbe „upoznavanja s reketom” i vježbe osnovnih stavova u kojima se uče razni načini hvatova, osnovni stavovi (paralelni i dijagonalni), sunožni vertikalni skok tzv. „split-step», položaj reketa ispred tijela, zamah, predmah i izmah i slični elementi teniske igre. Ista postava se može koristiti i kod učenja osnovnih udaraca kod kojih su svi učenici okrenuti prema mreži gdje se nalazi učitelj te izvode „sjenu” (element učenja u kojem učenici imitiraju učiteljev pokret te tim putem savladavaju osnovne elemente pokreta).



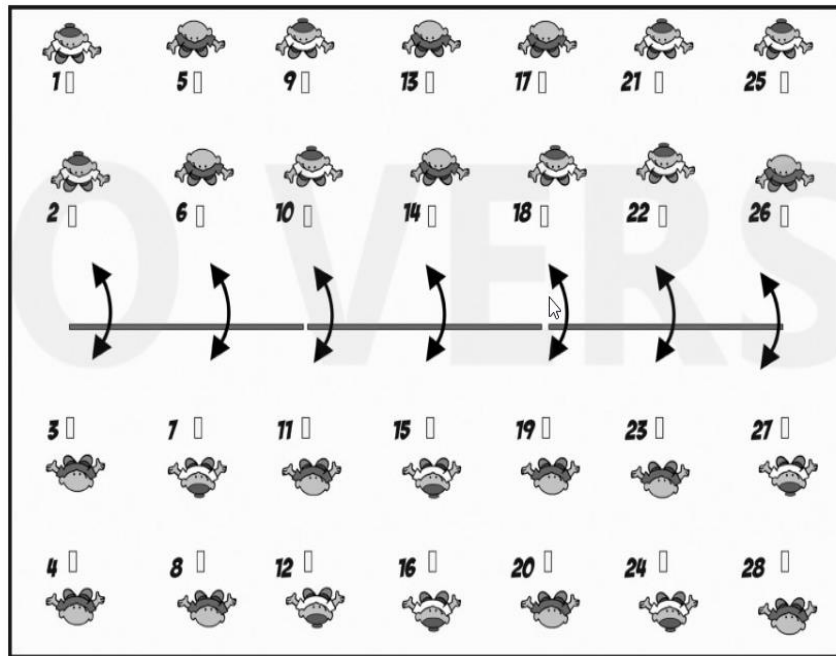
Slika 13. Aktivnosti u paru, 14 mini terena.

Na slici 13. prikazana je postava u kojoj učenici međusobno sudjeluju u savladavanju elemenata teniske igre. Neke od vježbi koje se preporučuju su:

- Bacanje lopte u vis objema rukama svom partneru, partnerovo hvatanje lopte objema rukama nakon odskoka,
- Bacanje lopte u zrak jednom rukom svom partneru, partnerovo hvatanje lopte jednom rukom nakon odskoka,
- Bacanje lopte u vis jednom ili dvjema rukama, partnerovo hvatanje lopte nakon izvođenja zadatka (npr. rotacija oko vertikalne osi tijela za 360°),
- Odbijanje lopte od tla jednom rukom, partnerovo hvatanje lopte objema rukama,
- Odbijanje od tla jednom rukom, partnerovo hvatanje jednom rukom,
- Odbijanje lopte od pod u hod u oba učenika, izmjena mjesta sa partnerom.

Mogu se primijeniti i vježbe upoznavanja s reketom za učenike koji za to do tada nisu imali prilike.

- Guranje lopte reketom po tlu (pravocrtno, u krug, oko oznaka, unatraske...),
- Kruženjem loptice po žicama uz okvir reketa (u jednu i drugu stranu),
- Držanje lopte na žicama reketa u kretanju,
- Odbijanje lopte reketom u vis, partnerovo hvatanje s obje ruke nakon odskoka.

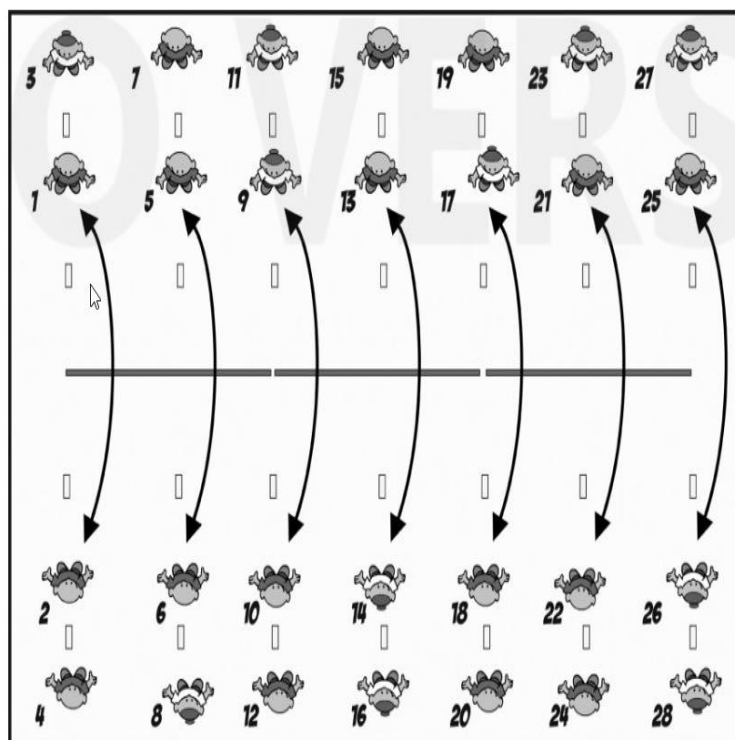


Slika 14. Aktivnosti u paru, kratka polja.“

Na slikama 14. i 15. prikazane su dvije postavbe mini terena odnosno „mini tenisa“, postavbe terena koja se primjenjuje u školama tenisa sa manjim brojem djece, ali je primjenjiva i u radu s velikim brojem djece kao što je to u školama. Mini tenis ili tenis na „mala polja“ primjenjuje se u radu s djecom od 3 pa sve do 10-11 godina zbog svoje praktičnosti u savladavanju osnova tehnike, navikavanje na reket i lopticu te dobivanja osjećaja za snagu samog udarca. Postoji jednostavnija varijanta učenja na kraćem polju i naprednija na dužem polju, no obje se mogu primjenjivati kod sve djece ovisno o razini njihove sposobnosti i napretku same igre. Navedene varijacije polja služe nam za usvajanje i usavršavanje tehnike teniske igre u kojima se postepeno uče lakši, odnosno kraći, načini udaraca u tenisu pri kojima se fokusiramo na pravilnu tehniku udarca i sve njezine faze.

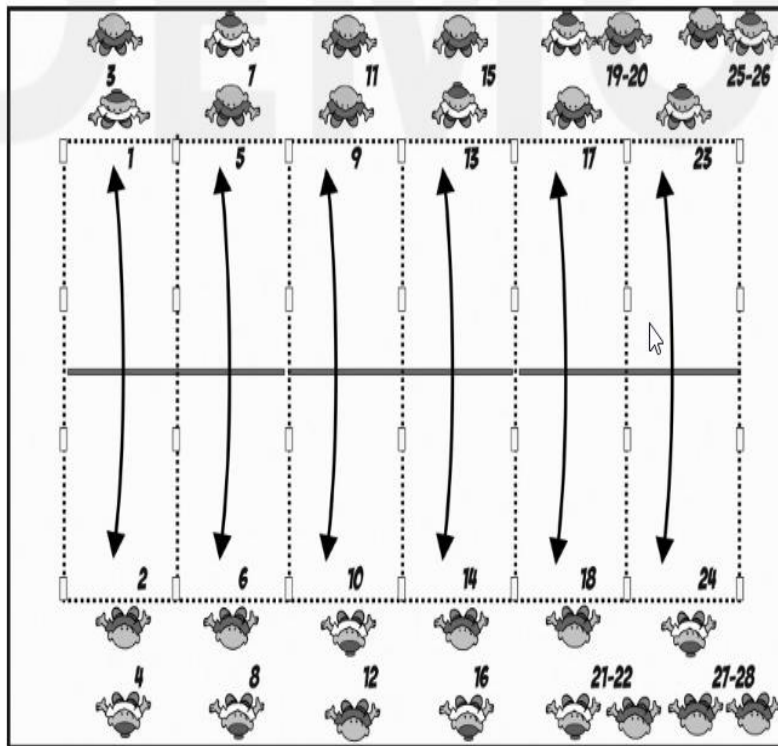
Prelaskom na duže polje fokus usvajanja teniske igre usmjerava se na držanje lopte u igri, sigurnu izvedbu udaraca nekoliko povezanih lopta i povećanje brzine kretanja kao i snage udarca. Neke od igara koje se mogu primijeniti na ovakvim postavama su:

- Par koji ima najveći broj izmjena je pobjednik (fokus na držanje lopte u igri),
- Igra na poene; par se sadrži od jednog igrača koji igra i jednog koji čeka svoj red. Igrači koji igraju mogu igrati na kraće i na duže polje (npr. prvih 5 poena igra se na kraćem polju, drugih 5 na dužem). Kad učenik izgubi poen mijenja mjesta sa svojim parom (fokus na kretanje i razvoj snage udarca).



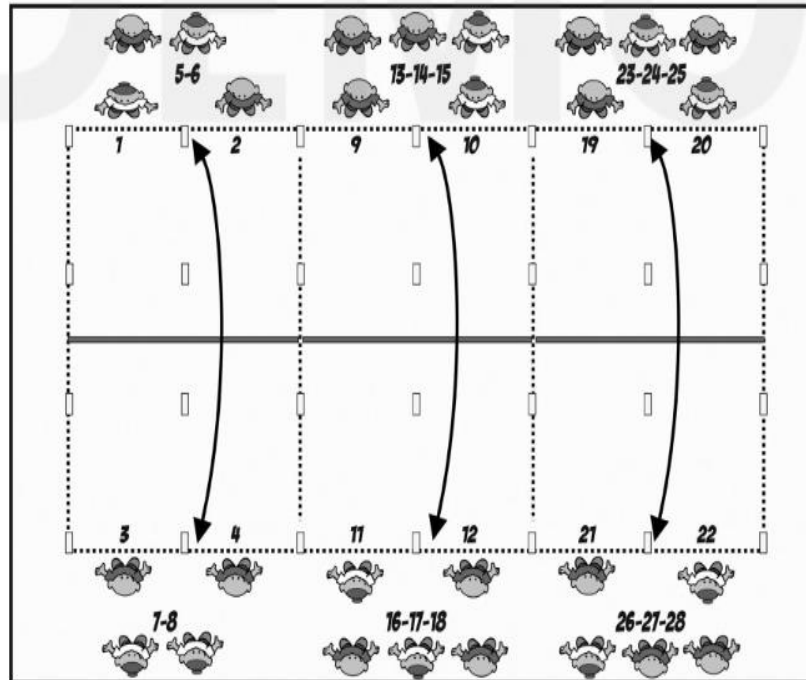
Slika 15. Aktivnosti u paru, srednja polja.

Na Slici 16. i 17. prikazane su postavbe u kojima se preporučuje igra na poene i držanje lopte u igri u pojedinačnom ili grupnom radu. Postavbe su namijenjene igri po dužini cijelog terena gdje bi se jedna mreža iskoristila za igru dvije ekipe, odnosno po pola širine jedne mreže za svaku ekipu (Slika 16.) Zbog same širine terena učenici su primorani izvesti precizan udarac za koji je potrebno uskladiti rad nogu, tajming i anticipaciju kao i pravilnu tehniku udaraca u kojima reket mora biti ispred tijela i u trenutku kontakta sa lopticom usmjeren prema igraču s druge strane mreže.



Slika 16. Aktivnosti u paru, cijeli teren, pojedinačno.

Na Slici 17. učenici imaju nešto lakši zadatak budući da je teren dvostruke širine. Učenje teniske igre odvija se u parovima, te se zbog same širine terena otvaraju mogućnosti promjene smjera udarca. Veći teren i igra u parovima omogućuje učeniku da se brže opusti (osjećaj slobode kod udarca, smanjenje grčenja ruku kod udarca i pretjerano razmišljanje o mogućim pogreškama.), razvija njegov natjecateljski duh, povećava osjećaj samopouzdanja i suradnje te potiče na učenikovo primjenjivanje stečenog znanja o teniskoj igri.



Slika 17. timska aktivnost, cijeli teren, u parovima. Preuzeto sa „Tennis in school- Physical and Health Education Canada“

Neke od igara koje se mogu provoditi na navedenim postavama vježbanja su:

- **Igra brojanja 1:1** (natjecanje ekipa u broju prebačenih loptica),
- **Igra na poene 1:1, 1:2, 2:2,**
- **Rezerve 2:2** (ekipa se sastoji od tri igrača, a igrač koji udari lopticu izlazi iz igre te ulazi igrač „u rezervi“),
- **Igra 1:1** (ekipa se sastoji od četiri ili više igrača te se nakon svakog udarca mijenja igrač),
- **Igra 2:2** (jedna ekipa se nalazi na mreži i igra samo volej udarac, druga ekipa se nalazi na osnovnoj liniji i igra samo udarce nakon odskoka loptice),
- **Igra 2:2** (igra se 2 na 2 , te se ekipa koja je pobijedila pomiče udesno na drugi teren, dok ekipa koja je izgubila ide na teren ulijevo).

7.3.PLAN I PROGRAM AKTIVNOSTI

U nastavku rada prikazat će se provedba rada sa učenicima dobi 9-10 godina, odnosno dobi koja odgovara 4. razredu osnovne škole (fond od 70 sati TZK godišnje). Pojedini segmenti provedbe rada prikazat će se sistematizirano kroz različite podjele na: tehnička znanja, motoričke sposobnosti, taktička znanja te psihosocijalna i teorijska znanja sa mogućim ishodima, preporukom za ostvarivanje ishoda i razradom ishoda

TEHNIČKA ZNANJA:

Tehnička znanja

U navedenoj dobi počinje pouka i učenje tehnike tenisa pomoću raznih vježbi privikavanja na reket, vježbi privikavanja na loptu i elemenata tehnike osnovnih udaraca. Usvajanjem navedenih elemenata počinje i elementarna primjena teniske igre na manjoj i većoj udaljenosti. Tehničke pripreme pripadaju psihomotoričkom području vještina prema Bloomovoj taksonomiji obrazovnih ciljeva (ishoda) (Jozipović, 2019).

Na satu poduke tenisa zastupljeni su sljedeći elementi tehnike:

- Kretanje bez reketa:
 - Trčanje s ubrzanjem i brzo trčanje
 - Trčanje naprijed iz mjesta ili iz kretanja
 - Trčanje s promjenom smjera kretanja
 - Bočna trčanja
 - Split step
 - Mini tenis sa dlanovima
 - Hvatanja lopte u čunj
- Kretanje sa reketom
 - Kontinuirana obijanja lopte od tla
 - Kontinuirana odbijanja lopte u vis
 - Razni načini guranja lopte reketom po tlu

- Prenošenja lopte na glavi reketa
- Elementi tehnike s reketom
 - Hvat reketa
 - Tehnika udarca forhenda
 - Tehnika udarca bekenda
 - Tehnika servis udarca

Tablica 1. Razrada ishoda u području – tehnička znanja

TEHNIČKA ZNANJA
ISHOD UČENJA
Učenik nakon jednog polugodišta poučavanje u području tehnička znanja izvodi i razlikuje različite prirodne načine gibanja za savladavanje prostora, otpora i manipulacija objektima
RAZRADA ISHODA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Učenik izvodi kretanja s ubrzanjem i kretanja maksimalne brzine u štafetnim igrama 2. Povezano izvodi lateralna i frontalna kretanja bez reketa u izvršavanju motoričkih zadataka: trčanje s ubrzanjem, brzo trčanje, bočna kretanja iz osnovnog teniskog stava, trčanja s promjenom smjera kretanja 3. Izvodi vježbe uspostavljanja kretanja: anticipacija putanje lopte, izlazak na mrežu nakon napada, obrana od napada 4. Učenik pravovremeno izvodi split-step korak 5. Primjenjuje tehniku osnovnih načina kretanja sa reketom: prelazak iz osnovnog stava u bočni pravilnim zamahom reketa, prekorak prilikom početka kretanja, izvodi pravilan prenos težine prilikom udarca 6. Demonstracija brze reakcije na zvuk te izvedba brze promjene načina kretanja 7. Povezuje i izvodi frontalna i lateralna kretanja sa i bez lopte u štafetnim igrama 8. Izvodi pravilan udarac (forhend i bekend) u mjestu, u sporom kretanju na spuštenu loptu i u brzom kretanju na dodanu loptu 9. Primjenjuje pravilnu tehniku udaraca (forhend i bekend) u natjecanju i igri na poen
PREPORUKA ZA OSTVARIVANJE ISHODA
<ul style="list-style-type: none"> - Igra hvatalice na različite načine: lovice, lopta je spas, lanac, sa jednim ili više lovaca, ledena baba sa različitim načinima na koje učenici mogu biti oslobođeni – dodir, provlačenje kroz noge s prednje strane, stražnje strane, preskakivanjem učenika koji je u čučnju, udaranjem dlan o dlan u skoku; - Različiti načini provedbe štafetnih igara: kretanja unaprijed, unazad, bočna kretanja, prekorak-zakorak, poskoci u čučnju; - Škola trčanja: niski skip, visoki skip, bočna kretanja, čučanj skok, trčanje unatraške, prekorak zakorak, grabeći korak; - Individualne vježbe privikavanja na reket i loptu: bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje lopte, bacanje lopte preko glave iz ruke u ruku, dodavanje teniskom loptom u parovima od pod zamahom iznad glave, udaranje balona dlanovima u zrak krećući se po terenu izbjegavajući ostale, bacanje lopte iz ruke u ruku u kretanju unaprijed, bacanje lopte u vis, pljesak, hvatanje lopte jednom rukom, bacanje lopte iz čučanj-skoka, hvatanje lopte u čučnju, guranje lopte reketom po tlu, ispisivanje svojeg imena guranjem lopte po tlu, držanje lopte na glavi reketa u kretanju; - Motoričke igre nalik tenisu: mini tenis, gađanje čunjeva, gađanje kruga promjera 2 metra, mini tenis sa dlanovima korištenjem spužvaste lopte, hvatanje lopte u čunij imitacijom forhend ili bekend udarca; - Štafetne igre sa loptom i reketom: prenošenje lopte na glavi reketa, vođenje loptice reketom kontinuiranim udaranjem lopte o tlo, vođenje loptice reketom kontinuiranim udaranjem lopte u zrak,

vođenje lopte reketom kontinuiranim udaranjem lopte o tlo, vođenje loptice reketom kontinuiranim udaranjem lopte u zrak;

- Vježbe dodavanja i hvatanja lopte u mjestu i kretanju; dodavanje loptom u paru s dvije ruke odozdo s odskokom, dodavanje loptom u paru sa dvije ruke kotrljanjem lopte po tlu, dodavanje s loptom u parovima u sijedu, naglasak na rotaciju trupa prilikom dodavanja lopte, dodavanje u kleku jednom i drugom rukom, naglasak na rotaciju trupa prilikom dodavanja lopte
- Igre sa zadacima, veći broj ekipa: brže prolaženje raznih prepreka i zadataka
- Izvođenje pravilne tehnike osnovnih udaraca (forhend, bekend i servis): izvođenje bekend udarca na spuštenu loptu bez zamaha, izvođenje imitacije bekend udarca prelaskom iz osnovnog u bočni stav; u paru, izvođenje bekend udarca na dodanu loptu s male udaljenosti; u paru, izvođenje forhend udarca na dodanu loptu od tla s male udaljenosti; u paru, izvođenje forhend udarca na dodanu loptu od tla s veće udaljenosti, izvođenje servis udarca hvatom za vrat reketa, na učiteljev zvučni signal (uzvik broja 1, 2 ili 3) učenik izvodi servis prema brojčano označenoj meti
- Igra tenisa kroz kontinuiranu izmjenu udaraca između dva učenika: dodavanje u paru izvođenjem forhend tehnike udarca, dodavanje u paru izvođenjem bekend tehnike udarca, dodavanje forhend udarcem u parovima preko mini mreže, igra na mini mreži izvođenjem forhenda i bekenda naizmjenice

Ostvarene kompetencija učenika u području- tehnička znanja

1. Učenik izvodi kretanja s ubrzanjem i kretanja maksimalne brzine u štafetnim igrama
2. Povezano izvodi lateralna i frontalna kretanja bez reketa u izvršavanju motoričkih zadataka: trčanje s ubrzanjem, brzo trčanje, bočna kretanja iz osnovnog teniskog stava, trčanja s promjenom smjera kretanja
3. Izvodi vježbe uspostavljanja kretanja: anticipacija putanje lopte, izlazak na mrežu nakon napada, obrana od napada
4. Učenik pravovremeno izvodi split-step korak
5. Primjenjuje tehniku osnovnih načina kretanja s reketom: prelazak iz osnovnog stava u bočni pravilnim zamahom reketa, prekorak prilikom početka kretanja, izvodi pravilan prijenos težine prilikom udarca
6. Demonstracija brze reakcije na zvuk te izvedba brze promjene načina kretanja
7. Povezuje i izvodi frontalna i lateralna kretanja sa i bez lopte u štafetnim igrama
8. Izvodi pravilan udarac (forhend i bekend) u mjestu, u sporom kretanju na spuštenu loptu i u brzom kretanju na dodanu loptu
9. Primjenjuje pravilnu tehniku udaraca (forhend i bekend) u natjecanju i igri na poen

TAKTIČKA ZNANJA

Prema Bloomovoj taksonomiji obrazovnih ciljeva, taktička priprema pripada području kognitivnih znanja i razumijevanja. Budući da na tom području postoji 6 razina definiranih od najjednostavnije prema najsloženijoj, ovdje će ishodi biti definirani na prve dvije razine, odnosno činjenično znanje i razumijevanje.

Područje „taktička znanja“ sastoji se od:

- Taktike u fazi napada
- Taktike u fazi obrane
- Taktike završetka poena

Tablica 2. Razrada ishoda u području – taktička znanja

TAKTIČKA ZNANJA
ISHOD UČENJA
Učenik nakon jednog polugodišta poučavanja u području taktička znanja razumije, primjenjuje i razlikuje različite faze taktike napada, obrane i završetka poena.
RAZRADA ISHODA
<ol style="list-style-type: none">1. Prepoznaje i primjenjuje taktiku obrane neutraliziranjem protivnikove igre primjenom visokih i dubokih lopta2. Realizira elementarne taktičke zahtjeve vezane uz prepoznavanje pravilnog pozicioniranja na terenu u fazi obrane i napada3. Razumije jednostavne taktičke zadatke u fazi obrane4. Izvodi taktičke zadatke u obrani u individualnoj igri i igri u parovima5. Prepoznaje povoljne situacije u igri za kontra napad6. Razumije jednostavne taktičke zadatke u fazi napada7. Izvodi i povezuje jednostavne tehničke elemente u ostvarivanju taktičkih zadataka u napadu
PREPORUKA ZA OSTVARIVANJE ISHODA
<ul style="list-style-type: none">- Motoričke igre promjene smjera udaraca- Razne motoričke igre udaranja „zicer“ lopta: na poene, u čunj, u zonu, u obruč, niska lopta, visoka lopta, spora lopta, brža lopta, bez protivnika na drugoj strani mreže, sa protivnikom na drugoj strani mreže, na ispadanje;- Situacijske vježbe 1:1 – kontra napad, promjene smjera udaraca, visoke obrambene lopte, izlazak na mrežu, promjena rotacije lopte;- Elementi taktike kretanja u fazi obrane: prekorak – zakorak, bočna kretanja, split step, pravilno pozicioniranje u odnosu na protivnika;- Elementi taktike završetka poena: praćenje pozicije protivnika, odabir pravog udarca, otvaranje terena, dubina lopte, kut udarca- Situacijske vježbe u napadu gdje je potrebno prepoznati pravilno rješenje- Igra u napadu i obrani u individualnoj igri- Igra u napadu i obrani u parovima

Ostvarene kompetencije u području - taktička znanja

1. Prepoznavanje i primjena pravilnog pozicioniranja na terenu u fazi obrane
2. Osposobljavanje za realizaciju elementarnih taktičkih zahtjeva vezanih uz određenu situaciju u igri
3. Razumijevanje jednostavnih individualnih taktičkih zadataka u fazi obrane
4. Razumijevanje i povezivanje jednostavnih tehničko-taktičkih zadataka za ostvarivanje prednosti u fazi obrane
5. Osposobljenost za izvedbu taktičkih zadataka u fazi obrane u situacijama povoljnim za kontra napad
6. Razumijevanje i povezivanje jednostavnih tehničko-taktičkih zadataka za ostvarivanje prednosti u fazi napada
7. Prepoznavanje povoljnih situacija u igri za realizaciju poena u fazi napada

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Prema Neljaku (2009) „motoričke sposobnosti se odnose na potencijal osobe u izvođenju jednostavnijih, složenih i složenijih voljnih gibanja koje se izvode djelovanjem mišića lokomotornog sustava“.

Motoričke sposobnosti također pripadaju području psihomotoričkih vještina za koje trener mora objaviti svoja očekivanja, odnosno očekivane ishode na kraju trenažnog procesa (Jozipović, 2019). Sposobnosti kojima će se u ovom području dati poseban naglasak su:

- Fleksibilnost
- Koordinacija
 - Razne vježbe škole trčanja
 - Vježbe skokova, poskoka i preskoka preko vijače
 - Vježbama okretnosti na tlu – razni načini kolutova, skokovi s okretom, skokovi s pljeskom

- Vježbe na podnim ljestvama
- Brzina
- Brzina reakcije
- Brzina pojedinačnog pokreta (sjena, vježbe reakcija na zvuk)
- Startna brzina
- Snaga
- Vježbe statičke i dinamičke snage

Tablica 3. Razrada ishoda u području – motoričke sposobnosti

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI
ISHOD UČENJA
Učenik nakon jednog polugodišta poučavanja u području motoričke sposobnosti izvodi i razlikuje različite kretne strukture povezane s poboljšanjem brzine, fleksibilnosti, koordinacije i snage
RAZRADA ISHODA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Izvodi i razlikuje vježbe za razvoj fleksibilnosti u svrhu prevencije od ozljeda 2. Izvodi i razlikuje vježbe pogodne za razvoj koordinacije 3. Povezuje i izvodi frontalna i lateralna kretanja s ciljem povećanja brzine kretanja 4. Povezuje i izvodi vježbe za razvoj koordinacije i brzine 5. Izvodi i razlikuje vježbe za razvoj snage gornjeg dijela trupa 6. Izvodi i razlikuje vježbe za razvoj donjih ekstremiteta
PREPORUKA ZA OSTVARIVANJE ISHODA
<ul style="list-style-type: none"> - Vježbe za razvoj fleksibilnosti cijelog tijela – dinamička istežanja u uvodnom i pripremnom dijelu sata: lateralne fleksije vratnih mišića, zasuci trupa, vježbe za fleksibilnost ramena (kretanja ruku dijagonalno iz uzručenja do zaručenja, priručenje do zaručenja), pretkloni trupa, zakloni, otkloni, statička istežanja leđnih mišića, istežanja stražnjeg kinetičkog lanca, frontalni i lateralni iskoraci; - Vježbe za razvoj koordinacije na podnim ljestvama: razne vrste skipova (niski, visoki) – bočni niski skip, bočni visoki skip, s jednom nogom u polje, s dvije noge u polje, naizmjenice svaka noga u polje, jednonožni skokovi, sunožni skokovi, sunožni skokovi s raskorakom naizmjenice, prekorak, zakorak, ulasci i izlasci iz polja, bočni ulasci i izlasci u polje. Jedna pa druga noga unutra - jedna pa druga noga van; - Razni načini igranja hvatalica: po crtama terena, po crtama terena unazad, s jednonožnim poskocima, sa zadacima na pojedinim crtama (bočna crta-unazad, servis linija-hodanje, osnovna linija-sprint) - Poligoni s različitim zadacima: kolut nazad, kolut naprijed (uz asistenciju), provlačenje ispod klupe, prelaženje preko mreže ili konopa, penjanje, prelazak na druge, zatim silazak, roling u jednu i drugu stranu; - Primjena vježbi snage (statičke i dinamičke): različiti načini izdržaja u pozicijama adekvatnim za jačanje trupa (plank – prednji, stražnji, bočni), razni načini skokova i doskoka, čučanj, iskorak, hodanja u položaju skleka, imitacija kretanja različitih životinja; - Izvođenje vježbi preskakanja užeta ili vijače u mjestu ili kretanju: jednonožno, sunožno, bez međuposkoka, s međuposkokom, pretrčavanje terena preskačući uže; - Trčanje na znak (zvučni ili vizualni podražaj) - Trčanja štafete s promjenom smjera kretanja, s ubrzanjem, s promjenom brzine trčanja

Ostvarene kompetencije u području - motoričke sposobnosti

1. Učenik je sposoban razlikovati i primijeniti vježbe za razvoj fleksibilnosti s ciljem preventive od ozljeda
2. Učenik je sposoban razlikovati i primijeniti vježbe za razvoj koordinacije
3. Učenik je sposoban izvesti frontalna i lateralna kretanja u svrhu povećanja brzine kretanja
4. Učenik je sposoban za povezivanje i izvedbu vježbi za razvoj brzine i koordinacije
5. Učenik je sposoban djelotvorno primijeniti vježbe za razvoj snage gornjih i donjih ekstremiteta

PSIHOSOCIJOLOŠKA I TEORIJSKA ZNANJA

Obrazovni ciljevi i ponašanja koja učenik koristi tijekom učenja razvrstani su u tri kategorije odnosno područja koja su međusobno povezana: kognitivno područje (znanje i razumijevanje), afektivno područje (stavovi) te psihomotorno područje (vještine)(Jurić, Mišurac i Vežić, 2019). Afektivno područje, osim stavova, uključuje: osjećaje, vrijednosti, uvažavanje i motivaciju. To znači da će djeca u skladu sa svojim znanjem, reagirati različito na različite situacije (Jozipović, 2019). Zadatak učitelja je precizno odrediti ishode i vjerojatnosti svesti na najmanju moguću razinu. Individualni pristup odgoju djece iznimno je bitan budući da smo svi različiti i različito reagiramo na određene situacije.

Teorijska znanja kod učenika su:

- Unapređenje zdravstveno-higijenskih navika
- Predavanja o pravilima teniske igre
- Poticanje učenika na redovnu tjelovježbu
- Educiranje učenika o bontonu i propisima ponašanja na satu poduke tenisa

Psihosocijološka znanja:

- Kontrola emocija prilikom poraza i pobjeda
- Održavanje i regulacija motiviranosti učenika za poduku tenisa, za natjecanje i učenje

- Unapređenje međuljudskih odnosa

Tablica 4. Razrada ishoda u području – psihosocijološka i teorijska znanja

PSIHOSOCIJOLOŠKA I TEORIJSKA ZNANJA
ISHOD UČENJA
Učenik nakon jednog polugodišta poučavanje u području psihosocijološka i teorijska znanja provodi upute vježbanja i pravila teniske igre i djelovanja unutar skupine
RAZRADA ISHODA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Učenik razvija odlučnost, ustrajnost i samopouzdanje 2. Razlikuje slobodno, aktivno i proaktivno ponašanje kroz igru prema pravilima 3. Provodi upute i pravila igre uz praćenje učitelja 4. Usvaja potrebno znanje o zdravoj prehrani i njezinu utjecaju na zdravlje. 5. Prihvaća i provodi navike zdravog stila života 6. Prati osobna motorička postignuća i njihovo unapređenje 7. Sudjeluje u natjecanjima koja razvijaju sposobnost samoregulacije, suradničkog odnosa i nenasilnog rješavanja sukoba. 8. Razumije i prihvaća pobjedu i poraz na pozitivan način 9. Usvaja higijenske navike
PREPORUKA ZA OSTVARIVANJE ISHODA
<ul style="list-style-type: none"> - Igranje hvatalica u grupama, štafetne igre – učenici će shvatiti važnost suradnje prilikom lakšeg ostvarivanja zajedničkih ciljeva - Izvođenje raznih elementarnih igara sa različitim pravilima (lopta se dodaje od pod, kotrljanjem po podu, nakon 2 udarca i sl.) - Teorijska predavanja kratkog trajanja o različitim načinima igre u fazi napada - Teorijska predavanja kratkog trajanja o različitim načinima igre u fazi obrane - Na početku sata poduke kroz kratki razgovor s učenicima osvrnuti se na najosnovnija pravila teniske igre te kroz provođenje poduke ispravljati i naglašavati pravilno provođenje istih - Učiteljevo poticanje na rad, motiviranje i uvažavanje svakog učenika - Primjena zdravstveno-higijenskih navika te razgovor o istima, briga o imanju čiste odjeće i obuće na satu poduke - Poticanje poštene igre (fair playa), poštivanje svakog učenika ili člana ekipe, svog i protivničkog - Razvoj sportske kulture - Prilikom početka određenog zadatka jasno odrediti pravila igre i pravila ponašanja, dozvoljenih i nedozvoljenih udaraca te uvijek i promptno reagirati na svako kršenje pravila ili neprihvatljivo ponašanje - Međusobno pomaganje i bodrenje učenika prilikom usvajanja novog elementa tehnike

Ostvarene kompetencije u području - psihosocijološka i teorijska znanja

1. Usvojena znanja o potrebi nošenja čiste i prikladne odjeće i obuće
2. Uočavanje prihvatljivih i neprihvatljivih oblika ponašanja
3. Stjecanje navika zdravog načina života
4. Razumijevanje i prihvaćanje pobjede i poraza na pozitivan način
5. Usvojena potrebna znanja o zdravoj prehrani i njezin utjecaj na zdravlje, kao i važnost konzumacije tekućine prije, tijekom i nakon tjelesne aktivnosti
6. Razvijena ustrajnost, odlučnost i samopouzdanje
7. Razvijena svijest o samopoštovanju i poštovanju drugih kao i svijest vlastitim sposobnostima
8. Usvojene dobre higijenske navike
9. Primjena osnovnih načela i pravila u teniskoj igri
10. Prihvaćene zdrave navike redovitog treniranja

7.4. POLUGODIŠNJI PLAN I PROGRAM PROVEDBE PODUKE TENISA NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Broj učenika po razredu:	do 30
Trajanje programa:	1 polugodište školske godine
Ukupan broj sati:	17
Broj sati poduke tenisa tjedno:	1 sat poduke tenisa tjedno
Trajanje sata:	45 min

Struktura sata poduke

Uvodni i pripremni dio:	10 minuta
Glavni dio sata: A' dio:	20 min
B' dio:	10 min
Završni dio sata:	5 min

Uvodni i pripremni dio sata

„Smisao započinjanja sata, s psihološkog stajališta, prvenstveno se odnosi na pobuđivanje motivacije učenika za vježbanjem i stvaranje ugodno radnog ugođaja.“ (Neljak, 2009)

Neljak (2009) također navodi: „ S fiziološkog stajališta povećanje tjelesne temperature koje ima za posljedicu pobuđivanje mnogih bitnih organskih funkcija:

1. Povećanje brzine kontrakcije i relaksacije mišića
2. Povećanje motoričke učinkovitosti zbog smanjenja viskoznog otpora u mišićima
3. Brže otpuštanje kisika s hemoglobina
4. Ubrzanje metaboličkih procesa
5. Smanjenje otpora u krvnim žilama

Elementarne igre i sadržaji u uvodnom i pripremnom dijelu sata:

- **Zečiči:** učenici igraju lovice po cijelom terenu. Jedini dozvoljeni oblik kretanja su sunožni poskoci
- **Graničar:** učenici su podijeljeni u dvije ekipe postavljene nasuprotno na terenu. Svaka ekipa ima svog graničara koji se nalazi na krajevima terena suprotno od svoje ekipe. Cilj graničara i njegove ekipe je mekanom loptom u tijelo pogoditi svakog člana suparničke ekipe. Pobjedila je ona ekipa koja pogodi sve igrače suparničke ekipe i time ih „izbaci“ s terena.

- **Trčanje u krug sa zadatcima:** učenici trče u krug oko cijele dvorane te na naredbu učitelja izvode zadatak (niski skip, visoki skip, bočna kretanja itd.)
- **Ledena baba:** jedan učenik lovi, ostali bježe po terenu, kada lovac nekoga dotakne odnosno ulovi, ulovljeni učenik stoji „zaleđen“ u mjestu dok ga netko od učenika ne dotakne
- **Lovice:** učenici trče po dvorani i bježe od lovca. Učenik prestaje biti lovac kada dotakne nekog učenika, tada ulovljeni učenik postaje lovac. U igri može biti više lovaca.
- **Lanac:** igra se tako da je jedan učenik lovac i hvata ostale učenike po dvorani. Kad lovac dotakne nekog učenika, odnosno kad ga ulovi, tada se ulovljeni učenik i lovac primaju za ruke i hvataju ostale učenike. Isto se ponavlja sve dok svi učenici ne budu ulovljeni.
- **Izvlačenje repova:** svaki učenik ima rep na stražnjoj strani hlača, cilj svakog učenika je izvući što više repova od ostalih igrača. Pobjednik je onaj učenik koji je izvukao najveći broj repova
- **Škola trčanja**
- **Sjedna:** igra se u parovima. Jedan učenik izvodi kretanje po želji, zadatak drugog učenika je biti sjena, odnosno što brže i preciznije ponavljati kretnje svog para
- **Lopta je spas:** igra se prethodno objašnjena igra lovice, no s jednom razlikom. U igri postoji lopta koja se dodaje među učenicima, učenik koji ima loptu ne može biti ulovljen.
- **Pretrčavanje terena sa zadacima:** učenici pretrčavaju teren te izvode razne zadatke na znak učitelja
- **Vježbe na podnim ljestvama:** vježbe za razvoj agilnosti
- **Pretrčavanje u parovima sa dodavanjem lopte na razne načine**

Glavni A' dio sata:

Cilj glavnog dijela sata je omogućiti najpovoljnije uvjete za izvršavanje predviđenih zadataka tijekom sata i utjecaj na antropološki status djece (Findak, 1995.)

Elementi upoznavanje s loptom i reketom: prema Dugandžić, M i sur. (2010)

- Upoznavanje s loptom
- Dodavanje s partnerom s loptom s dvije ruke s jednim odskokom (imitacija forhenda)
- Dodavanje s partnerom s loptom s dvije ruke kotrljanjem po tlu (imitacija forhenda)
- Bacanje lopte u vis, rotacija oko vertikalne osi za 360°, hvatanje lopte istom rukom nakon odskoka
- Bacanje lopte u vis, hvatanje lopte jednom rukom
- Odbijanje i hvatanje lopte od pod kretanjem unaprijed (hodanje)
- Odbijanje i hvatanje lopte od pod kretanjem unaprijed (sporo trčanje)
- Odbijanje i hvatanje lopte od pod kretanjem unazad (hodanje)
- Odbijanje i hvatanje lopte od pod kretanjem unazad (sporo trčanje)
- Bacanje lopte iz ruke u ruku u kretanju unaprijed
- Bacanje lopte iz ruke u ruku u kretanju unazad
- Udaranje balona dlanovima u zrak krećući se po terenu izbjegavajući ostale
- Udaranje balona u zrak te nakon svakog udarca napraviti rotaciju oko vertikalne osi tijela za 360°
- Bacanje lopte u vis, pljesak, hvatanje lopte jednom rukom
- Bacanje lopte iz čučanj-skoka, hvatanje lopte u čučnju
- Odbijanje lopte od pod jednom i hvatanje drugom rukom, 10 puta naizmjenice (sporo)
- Odbijanje lopte od pod jednom i hvatanje drugom rukom, 10 puta naizmjenice (brzo)
- Upoznavanje s reketom (hvat)
- Guranje lopte reketom po tlu
- Kotrljanje lopte po žicama reketa u jednu pa u drugu stranu
- Držanje lopte na glavi reketa u kretanju
- Udaranje balona dlanovima u zrak krećući se po terenu izbjegavajući ostale
- Udaranje balona u zrak te nakon svakog udarca napraviti rotaciju oko vertikalne osi tijela za 360°
- Bacanje lopte iz čučanj-skoka, hvatanje lopte u čučnju
- Kotrljanje lopte po žicama reketa u jednu pa u drugu stranu
- Ispisivanje svog imena guranjem lopte po tlu

- Odbijanje lopte od tla prvo jednom pa drugom rukom, hvatanje lopte u istu ruku (što brže, što više puta za redom)
- Guranje lopte po tlu dominantnom rukom
- Guranje lopte po tlu nedominantnom rukom
- Dodavanje loptom u paru s dvije ruke odozdo s odskokom (imitacija bekend i forhend udarca)
- Dodavanje loptom u paru sa dvije ruke kotrljanjem lopte po tlu (imitacija bekend i forhend udarca)
- Dodavanje s loptom u parovima u sijedu, naglasak na rotaciju trupa prilikom dodavanja lopte
- Dodavanje u kleku jednom i drugom rukom, naglasak na rotaciju trupa prilikom dodavanja lopte
- Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje lopte jednom rukom nakon odskoka
- U paru, dodavanje guranjem lopte po tlu s reketom izvodeći forhend udarac iz bočnog stava
- Držanje lopte na glavi reketa, odbijanje lopte u vis te amortizacija lopte prilikom hvatanja na glavu reketa
- Odbijanje lopte u vis s reketom, 10 puta s odskokom između udarca
- Kontinuirano odbijanje lopte u vis u mjestu, s reketom
- Kontinuirano odbijanje lopte od tla s reketom, u kretanju
- Amortizacija lopte na glavu reketa na dodanu loptu
- Guranje lopte reketom po tlu ispisujući svoje ime
- Izbačaj lopte u zrak jednom rukom iz bočne servis pozicije, hvatanje lopte jednom rukom iznad glave
- Izbačaj lopte u zrak jednom rukom iz bočne servis pozicije, hvatanje lopte jednom rukom iznad glave u skoku
- Izvođenje bočnih sunožnih poskoka iz čučnja
- Hvatanje visoko dodane lopte iznad glave jednom rukom u skoku
- Odbijanje lopte u vis jednom i drugom stranom reketa
- Odbijanje lopte od pod i hvatanje lopte amortizacijom na glavu reketa

- Na glasovne naredbe učitelja učenici izvode tehnike forhenda, bekenda ili servisa (Dugandžić, M i sur. 2010)

Elementi forhenda:

prema Dugandžić, M i sur. (2010)

- Upoznavanje učenika s hvatom reketa za forhend
- Upoznavanje učenika s bočnim teniskim stavom za forhend
- Imitacija prelaska iz osnovnog u bočni teniski forhend stav, sa i bez reketa
- U paru, dodavanje guranjem lopte po tlu s reketom izvodeći forhend udarac iz bočnog stava
- Imitacija forhend udarca sa reketom s naglaskom na pravilan hvat i sve faze zamaha, bez lopte
- Udarac iz bočnog stava na ispuštenu loptu
- Ponavljanje pravilnog hvata reketa za forhend
- Imitacija pokreta forhend udarca sa i bez reketa
- Iz bočnog stava u parovima guranje lopte po tlu forhendom jedan drugome
- Izvođenje forhend udarca na spuštenu loptu bez zamaha
- Izvođenje forhend udarca na spuštenu loptu sa zamahom
- Izvođenje cjelovitog forhend udarca na izbačenu loptu učitelja
- Izvođenje forhend udarca prelaskom iz osnovnog u bočni stav na bačenu loptu učitelja s male udaljenosti
- Izvođenje forhend udarca prelaskom iz osnovnog u bočni stav na bačenu loptu učitelja s druge strane mreže
- Izvođenjem forhend tehnike udarca prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže
- Imitacija prijelaza iz osnovnog u bočni stav, zamah i kretanje bočnim stavom te imitacija udarca
- Učenici se kreću bočnim načinom u krug, dolaze do učitelja te na spuštenu loptu izvode forhend udarac, nastavljaju se kretati u krug

- Učenici se kreću bočnim načinom u krug, dolaze do učitelja te na dodanu loptu izvode forhend udarac, nastavljaju se kretati u krug
- Dodavanje učenika forhend tehnikom preko mreže
- U paru, iz poluotvorenog stava guranje lopte po tlu forhendom
- U paru, izvođenje forhend udarca na dodanu loptu od tla s male udaljenosti
- U paru, izvođenje forhend udarca na dodanu loptu od tla s veće udaljenosti
- Dodavanje forhend udarcem u parovima preko mini mreže

Elementi bekenda:

- Upoznavanje s hvatom reketa za bekend udarac
- Upoznavanje s bočnim stavom za bekend
- Imitacija kretanja u bočnom bekend stavu, sa i bez reketa
- Guranje lopte po tlu bekendom
- Guranje lopte po tlu korištenjem bekend udarca jedan drugome
- Izvođenje bekend udarca na spuštenu loptu bez zamaha
- Izvođenje imitacije bekend udarca prelaskom iz osnovnog u bočni stav
- U paru, iz poluotvorenog stava guranje lopte po tlu bekendom
- U paru, izvođenje bekend udarca na dodanu loptu s male udaljenosti
- U paru, izvođenje bekend udarca s ciljem dodavanja lopte svom paru
- Izvođenje cjelovitog bekend udarca na dodanu loptu s druge strane mreže
- Učenici se kreću bočnim načinom u krug, dolaze do učitelja te na spuštenu loptu izvode bekend udarac, nastavljaju se kretati u krug
- Učenici se kreću bočnim načinom u krug, dolaze do učitelja te na dodanu loptu izvode bekend udarac, nastavljaju se kretati u krug
- Dodavanje učenika bekend tehnikom preko mreže
- U paru, iz poluotvorenog stava guranje lopte po tlu bekendom
- Učitelj s mreže dodaje loptu učeniku koji izvodi bekend udarac u određenu metu
- Učitelj se nalazi iza učenika, izbacuje loptu preko glave učenika koji izvodi bekend udarac u određenu metu

- U paru, izmjenjivanje udaraca bekend tehnikom preko mreže (prvo sa sredine terena, zatim sa osnovne linije)
- Učenik je okrenut leđima od učitelja, na učiteljev zvučni signal učenik se brzo okreće te pravilnim kretanjem iz osnovnog stava prelazi u bočni i izvodi bekend udarac na spuštenu loptu
- Učenik je okrenut leđima od učitelja, na učiteljev zvučni signal učenik se brzo okreće te pravilnim kretanjem iz osnovnog stava prelazi u bočni i izvodi bekend udarac na dodanu loptu

Elementi servisa:

- Učenje hvata reketa za servis udarac
- Uvježbavanje izbačaja lopte za servis bacanjem lopte na žice reketa položenog na tlo ispred sebe
- Uvježbavanje izbačaja lopte za servis bacanjem lopte u kružnicu nacrtanu na tlu ispred sebe
- Imitacija servis pokreta sa i bez reketa, bez lopte
- Imitacija servis pokreta bez reketa, sa loptom
- Bacanje lopte u vis nedominantnom rukom
- Bacanje lopte dominantnom rukom preko mreže
- Imitacija servis pokreta dominantne ruke sa loptom u šaci, izbačaj lopte u najvišoj točki (vježba učenja petlje)
- Imitacija pokreta servis udarca držanjem za vrat reketa
- Izvođenje servis udarca hvatom za vrat reketa
- Imitacija servis pokreta dominantne ruke s loptom u šaci, izbačaj lopte u najvišoj točki (vježba učenja petlje)
- Imitacija pokreta servis udarca držanjem za dršku reketa
- Učitelj izbacuje loptu iz ruke, učenik izvodi servis udarac. Hvat za dršku reketa
- Koordinacija pokreta obje ruke prilikom servisa. Učenik u dominantnoj ruci ima loptu koju izbacuje što dalje može izvođenjem servis pokreta

- Na učiteljev zvučni signal (uzvik broja 1, 2 ili 3) učenik izvodi servis prema brojčano označenoj meti

Glavni B' dio sata:

U glavnom „B“ dijelu sata javlja se natjecateljski karakter i time se ujedno postiže najveće opterećenje na satu. Ovaj dio sata je od velike važnosti jer u njemu dijete dolazi samo do rješenja kroz igre koje imaju najizrazitije autonomne aktivnosti. (Findak, Delija, 2001.)

- **Štafeta:** prenošenje lopte na glavi reketa sa različitim zadacima
- **Štefeta:** guranje lopte reketom
- **Igra:** Hokej
 - Učenici si u paru ispuštaju loptu te iz bočnog stava izvode forhand udarac. Trebaju pogoditi krug promjera 2 metra (Igra se na poene)
- Slalom guranje lopte reketom
- Igranje mini tenisa sa dlanovima korištenjem spužvaste lopte
- **Igra:** Čunj dolje
 - U paru, jedan učenik iz para baca loptu odozdo od tla, drugi partner je, izvođenjem imitacije forhend ili bekend udarcem, hvata u čunj. Igra se na poene, uhvaćena lopta je 1 poen
- **Igra:** Čunj gore
 - U paru, jedan učenik iz para baca loptu odozdo u zrak, drugi partner je, izvođenjem imitacije forhend ili bekend udarcem hvata u čunj. Igra se na poene, uhvaćena lopta je 1 poen
- **Štafeta:** slalom vođenjem lopte bekend hvatom
- **Igra:** Bombe
 - Učenici su podijeljeni u dvije grupe, svaka se grupa nalazi na svojoj strani mreže. Cilj igre je prebaciti što više lopta na protivničku stranu izvođenjem servis pokreta. Pobjedila je ekipa koja nakon određenog vremenskog perioda ima manje lopta na svojoj strani mreže.

- Odigravanje forhend udarca u cijelosti s učiteljem
- Dodavanje forhend udarcem u cijelosti, u paru
- Vježbe na podnim ljestvama za razvoj koordinacije i brzine rada nogu
- Varijacije preskakanja vijače
- Dodavanje u paru izvođenjem forhend tehnike udarca
- Dodavanje u paru izvođenjem bekend tehnike udarca
- Igra na mini mreže izvođenjem forhenda i bekenda naizmjenice
- **Igra: Bombe**
 - Učenici su podijeljeni u dvije grupe, svaka se grupa nalazi na svojoj strani mreže. Cilj igre je prebaciti što više lopta na protivničku stranu izvođenjem servis pokreta. Pobjedila je ekipa koja nakon određenog vremenskog perioda ima manje lopta na svojoj strani mreže.
 - Igranje mini tenisa u parovima.
- **Tenis naizmjenice:** Svaki učenik smije loptu udariti samo jednom nakon čega loptu udara učenikov par i tako naizmjenice.

Završni dio sata:

Prema Findaku (1950:60): „Cilj završnog dijela sata je približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata“. Odgojne zadaće potiču na posebno raspoloženje uslijed sata, higijenske navike i usvajanje radnih navika (Lorger i sur., 2013).

- Razgovor
- **Igra:** Dan-noć
- Sakupljanje lopta na reket
- **Igra:** crte
 - Učitelj izgovara ime crte na terenu (osnovna, bočna, servis), učenici što prije moraju reagirati i rukom ili nogom dodirnuti izrečenu crtu
- Gađanje meta imitacijom forhend udarca bez reketa
- Vježbe istezanja
- **Utrka:** četveronoške oko kapica

- **Igra:** Gusjenica
- Trčanje „**samoubojica**“
 - Učenici trče: mreža - servis linija – mreža – osnovna linija – mreža - kraj dvorane – mreža
- **Igra:** Servis
 - Izvođenje servis udarca u određeno polje. Učenik koji promaši polje ispada

7.5. PRIMJERI SATA PODUKE TENISA

Primjeri poduka tenisa odnose se na 4. razred OŠ (70 sati TZK u jednoj školskoj godini).

Prva 4 sata poduke tenisa provodit će se elementi prilagodbe na tenisko igralište i opremu.

Tablica 5. 1. sat poduke

1. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Upoznavanje s teniskim igralištem i pomagalima - Primjena hvatanja i bacanje lopte (u paru i individualno) u kontroliranim uvjetima s različitim zadacima - Unapređenje suradnje i socijalne komunikacije kroz grupni i kolektivni rad 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	Trčanje u krug sa zadacima	10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i lopticu ■ Dodavanje lopte u kretanju (OŠ TZK A. 4. 1.) 	20
Glavni B dio	Elementarna štafetna igra: prenošenje lopte na glavi reketa sa različitim zadacima (OŠ TZK B. 4. 2.)	10
Završni dio	Razgovor s učenicima	5
Tip sata	Usvajanje	
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, baloni	
Organizacijske postavbe	Sukcesivno izmjenična postava	

RAZRADA SADRŽAJA SATA	
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Niski skip - Visoki skip - Bočna kretanja - Čučanj-skok - Trčanje unatraške - Dodavanje s loptom u kretanju
GLAVNI A DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje lopte - Bacanje lopte preko glave iz ruke u ruku - Dodavanje teniskom loptom u parovima od pod zamahom iznad glave - Udaranje balona dlanovima u zrak krećući se po terenu izbjegavajući ostale - Udaranje balona u zrak te nakon svakog udarca napraviti rotaciju oko vertikalne osi tijela za 360° - Upoznavanje s reketom - Guranje lopte reketom po tlu - Bočno trčanje u parovima uz dodavanje loptom od pod/iz zraka
GLAVNI B DIO	Štafetna igra: prenošenje lopte na glavi reketa s različitim zadacima (trčanje unaprijed, bočno trčanje, trčanje unazad)
ZAVRŠNI DIO	Opće informacije o karakteristikama učenika (zdravstveni status, ponašanje učenika..), posebne naznake roditelja o djetetu

Tablica 6. 2. sat poduke

2. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Prilagodba učenika na loptu - Primjena elementa hvatanja i bacanja lopte kroz različite oblike kretanja 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	Elementarna zajednička igra: „Zečići“ - Elementarna ekipna igra: „Graničar“	10
Glavni A dio	■ Elementi privikavanja na reket i lopticu (OŠ TZK A. 4. 1.)	20
Glavni B dio	Štafeta (OŠ TZK B. 4. 2.)	10
Završni dio	Razgovor sa učenicima	5
Tip sata	Usvajanje	
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte	
Organizacijske postavbe	Stanična postava	
RAZRADA SADRŽAJA SATA		
UVODNI I PRIPREMNI DIO	Elementarne zajednička igra: Zečići: - Učenici igraju lovice po cijelom terenu. Jedini dozvoljeni oblik kretanja su sunožni poskoci Elementarna ekipna igra: Graničar - Učenici su podijeljeni u dvije ekipe postavljene nasuprotno na terenu. Svaka ekipa ima svojeg graničara koji se nalazi na krajevima terena suprotno od svoje ekipe. Cilj	

	igre graničara i njegove ekipe je mekanom loptom u tijelo pogoditi svakog člana suparničke ekipe. Pobjedila je ona ekipa koja pogodi sve igrače suparničke ekipe i time ih „izbaci“ s terena.
GLAVNI A DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Upoznavanje s loptom - Dodavanje s partnerom s loptom s dvije ruke s jednim odskokom (imitacija forhenda) - Dodavanje s partnerom s loptom s dvije ruke kotrljanjem po tlu (imitacija forhenda) - Bacanje lopte u vis, rotacija oko vertikalne osi za 360°, hvatanje lopte istom rukom nakon odskoka - Bacanje lopte u vis, hvatanje lopte jednom rukom - Odbijanje i hvatanje lopte od pod kretanjem unaprijed (hodanje) - Odbijanje i hvatanje lopte od pod kretanjem unaprijed (sporo trčanje) - Odbijanje i hvatanje lopte od pod kretanjem unazad (hodanje) - Odbijanje i hvatanje lopte od pod kretanjem unazad (sporo trčanje)
GLAVNI B DIO	<p>Elementarna štafetna igra: guranje lopte reketom</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenici loptu, pomoću reketa guraju po označenom poligonu (oko kapica, krug oko čunjeva i sl.)
ZAVRŠNI DIO	Razgovor s učenicima

Tablica 7. 3. sat poduke

3. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Prilagodba na loptu i reket - Primjena pravilnog hvata reketa u zadacima s loptom - Prihvatanje svačije različitosti 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	<p>Elementarna zajednička igra: „Lovice“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pripremne vježbe bez pomagala 	10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i lopticu (OŠ TZK A. 4. 1.) 	20
Glavni B dio	<p>Elementarna ekipna igra: „Hokej“ (OŠ TZK A. 4. 1.)</p>	10
Završni dio	<p>Elementarna zajednička igra: „Dan-noć“</p>	5
Tip sata	Usvajanje	
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, baloni	
Organizacijske postavbe	Sukcesivno-izmjenična postava	
RAZRADA SADRŽAJA SATA		
UVODNI I PRIPREMNI	<p>Elementarne igre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lovice: učenici trče po dvorani i bježe od lovca. Učenik prestaje biti lovac kada 	

DIO	<p>dotakne nekog učenika, tada ulovljeni učenik postaje lovac. U igri može biti više lovaca</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pripremne vježbe bez pomagala: kruženje ramenima u jednu i drugu stranu, zasuci, pretkloni, otkloni, iskoraci, visoki skip+skok, sprintevi s jedne na drugu stranu dvorane
GLAVNI A DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Bacanje lopte iz ruke u ruku u kretanju unaprijed - Bacanje lopte iz ruke u ruku u kretanju unazad - Udaranje balona dlanovima u zrak krećući se po terenu izbjegavajući ostale - Udaranje balona u zrak te nakon svakog udarca napraviti rotaciju oko vertikalne osi tijela za 360° - Bacanje lopte u vis, pljesak, hvatanje lopte jednom rukom - Bacanje lopte iz čučanj-skoka, hvatanje lopte u čučnju - Odbijanje lopte od pod jednom i hvatanje drugom rukom, 10 puta naizmjenice (sporo) - Odbijanje lopte od pod jednom i hvatanje drugom rukom, 10 puta naizmjenice (brzo) - Upoznavanje s reketom (hvat) - Guranje lopte reketom po tlu - Kotrljanje lopte po žicama reketa u jednu pa u drugu stranu - Ispisivanje svojeg imena guranjem lopte po tlu - Držanje lopte na glavi reketa u kretanju
GLAVNI B DIO	Ekipna igra: „Hokej“ – učenici su podijeljeni u ekipe i igraju hokej s teniskim lopticama i reketima, igra se igra na poene, odnosno golove
ZAVRŠNI DIO	Zajednička igra: „Dan-noć“

Tablica 8. 4. sat poduke

4. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Prilagodba na loptu i reket - Izvedba zadataka s loptom i reketom primjenom pravilnog hvata - Naglasak na suradnju učenika 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	Elementarna zajednička igra: „Lanac“ - Pripremne vježbe bez pomagala	10
Glavni A dio	■ Elementi privikavanja na reket i lopticu (OŠ TZK A. 4. 1.)	20
Glavni B dio	Elementarna štafetna igra: „Guranje lopte reketom po poligonu“ (OŠ TZK B. 4. 2.)	10
Završni dio	Skupljanje lopta na reket	5
Tip sata	Usvajanje	
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, čunjevi	
Organizacijske	Stanična postava	

postave	
RAZRADA SADRŽAJA SATA	
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<p>Elementarne zajedničke igre: „Lanac“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pripremne vježbe bez pomagala: - Niski skip - Visoki skip - Skokovi na jednoj nozi - Čučanj skok - „Hodanje“ na rukama do pozicije skleka i natrag
GLAVNI A DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima - Bacanje lopte u vis ispred sebe, hvatanje u trku nakon odbijanja lopte od tlo - Odbijanje lopte od tla prvo jednom pa drugom rukom, hvatanje lopte u istu ruku (što brže, što više puta za redom) - Odbijanje lopte od tla kroz noge (košarkaško odbijanje) - Upoznavanje s reketom - Guranje lopte po tlu dominantnom rukom - Guranje lopte po tlu nedominantnom rukom - Opisivanje likova guranjem lopte po tlu - Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom - Držanje lopte na glavi reketa u kretanju
GLAVNI B DIO	Elementarna štafetna igra: „Guranje lopta reketom po poligonu“
ZAVRŠNI DIO	<p>Elementarna zajednička igra: „Skupljanje lopta po terenu“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Natjecanje u skupljanju lopta po terenu. Učenici imaju 1 minutu da skupe što više lopta po terenu, pobjednik je onaj učenik koji skupi najveći broj lopta

Tablica 9. 5. sat poduke

5. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - <u>POČETNO PROVJERAVANJE KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA</u> - Stalna briga o opremi za tenis te svijest o važnosti higijene u svlačionici i na terenu - Prihvaćanje svačije različitosti 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	<p>Elementarna zajednička igra: „Lanac“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trčanje u krug sa zadacima 	10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Provjeravanje kinantropoloških obilježja (OŠ TZK B. 4. 1.) 	20
Glavni B dio	Provjeravanje kinantropoloških obilježja (OŠ TZK B. 4. 1.)	10
Završni dio	Vježbe istezanja	5
Tip sata	Provjeravanje	
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, vijača	

Organizacijske postavbe	Stanična postava	
RAZRADA SADRŽAJA SATA		
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Elementarna zajednička igra: „Lanac“ - Trčanje u krug sa zadacima: <ul style="list-style-type: none"> -Niski skip - Visoki skip - Bočna kretanja - Čučanj skok - Trčanje unatraske - Dodavanje s loptom u kretanju, u paru 	
GLAVNI A i B DIO	<p>Morfološka obilježja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Visina 2. Težina 3. Indeks tjelesne mase (BMI) <p>Motoričke sposobnosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Test koordinacije: test preskakanja vijače u 1 minuti (broji se ukupan broj preskoka) 2. Test ravnoteže: sakupljanje lopta stojeći na jednoj nozi (broji se ukupan broj podignutih lopta bez dodirivanja tla s drugom nogom ili rukama) 3. Test agilnosti: paukova mreža, heksagon test (mjeri se potrebno vrijeme) 	
ZAVRŠNI DIO	Vježbe istezanja	

Šesti sat poduke tenisa obilježava početak učenja tehnike osnovnih udaraca u tenisu. Elementi prilagodbe na loptu i reket postepeno se smanjuju.

Tablica 10. 6. sat poduke

6. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Upoznavanje učenika sa hvatom reketa i bočnim teniskim stavom za forhend udarac - Prepoznavanje putanje lopte i razvoj anticipacije - Daljnji razvoj suradnje i komunikacije između učenika 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	Elementarna igra: „Izvlačenje repova“ (OŠ TZK A. 4. 1.)	10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i loptu ■ Elementi forhend udarca (OŠ TZK B. 4. 2.) 	20

Glavni B dio	Gađanje meta forhend udarcem	10
Završni dio	Elementarna zajednička igra: „Crte“	5
Tip sata	usvajanje	
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, čunjevi, obruč	
Organizacijske postave	Paralelno izmjenična postava	
RAZRADA SADRŽAJA SATA		
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Elementarne igre: „Izvlačenje repova“ svaki učenik ima rep na stražnjoj strani hlača, cilj svakog učenika je izvući što više repova od ostalih igrača. Pobjednik je onaj učenik koji je izvukao najveći broj repova 	
GLAVNI A DIO	<p style="text-align: center;">ELEMENTI PRIVIKAVANJA NA LOPTU I REKET:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dodavanje loptom u paru s dvije ruke odozdo s odskokom (imitacija bekend i forhend udarca) - Dodavanje loptom u paru s dvije ruke kotrljanjem lopte po tlu (imitacija bekend i forhend udarca) - Bacanje lopte u vis, čučanj i hvatanje lopte jednom rukom - Dodavanje s loptom u parovima u sijedu, naglasak na rotaciju trupa prilikom dodavanja lopte - Dodavanje u kleku jednom i drugom rukom, naglasak na rotaciju trupa prilikom dodavanja lopte 	<p style="text-align: center;">ELEMENTI FORHEND UDARCA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Upoznavanje učenika sa hvatom reketa za forhend - Upoznavanje učenika sa bočnim teniskim stavom za forhend - Imitacija prelaska iz osnovnog u bočni teniski forhend stav, sa i bez reketa - U paru, dodavanje guranjem lopte po tlu s reketom izvodeći forhend udarac iz bočnog stava - Imitacija forhend udarca s reketom s naglaskom na pravilan hvat i sve faze zamaha, bez lopte - Udarac iz bočnog stava na ispuštenu loptu
GLAVNI B DIO	<p>Gađanje meta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenici si u paru ispuštaju loptu te iz bočnog stava izvode forhend udarac. Trebaju pogoditi krug promjera 2 metra (igra se na poene). 	
ZAVRŠNI DIO	<p>Elementarna zajednička igra: „Crte“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učitelj izgovara ime crte na terenu (osnovna, bočna, servis), učenici što prije moraju reagirati i rukom ili nogom dodirnuti izrečenu crtu. 	

Tablica 11. 7 sat poduke

7. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Ponavljanje hvata reketa i bočnog stava za forhend udarac - Izvedba pravilne tehnike forhend udarca - Razlikovanje grešaka prilikom pravilne i nepravilne izvedbe forhend udarca 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	Škola trčanja	10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i loptu ■ Elementi forhend udarca (OŠ TZK B. 4. 2.) 	20
Glavni B dio	Slalom guranjem lopte reketom (OŠ TZK A. 4. 1.)	10
Završni dio	Gađanje mete imitacijom forhend udarca bez reketa Vježbe istežanja	5
Tip sata	Usvajanje	
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, čunjevi, obruč	
Organizacijske postavbe	Paralelno izmjenična postava	
RAZRADA SADRŽAJA SATA		
UVODNI I PRIPREMNI DIO	Škola trčanja	
GLAVNI A DIO	<p style="text-align: center;">ELEMENTI PRIVIKAVANJA NA LOPTU I REKET:</p> <ul style="list-style-type: none"> - U paru, dodavanje loptom s dvije ruke odozdo s odskokom (imitacija bekend i forhend udarca) - U paru, dodavanje loptom s dvije ruke kotrljanjem lopte po tlu (imitacija bekend i forhend udarca) - U paru, dodavanje guranjem lopte po tlu s reketom izvodeći forhend udarac iz bočnog stava - Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom - Držanje lopte na glavi reketa, odbijanje lopte u vis te amortizacija lopte prilikom hvatanje na glavu reketa 	<p style="text-align: center;">ELEMENTI FORHEND UDARCA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ponavljanje pravilnog hvata reketa za forhend - Imitacija pokreta forhend udarca sa i bez reketa - Iz bočnog stava u parovima guranje lopte po tlu forhendom jedno drugome - Izvođenje forhend udarca na spuštenu loptu bez zamaha - Izvođenje forhend udarca na spuštenu loptu sa zamahom - Izvođenje cjelovitog forhend udarca na izbačenu loptu učitelja

GLAVNI B DIO	<p>Slalom guranjem lopte reketom</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenici guraju loptu reketom po poligonu (između čunjeva, oko čunjeva, kroz druge lopte i sl. pobjednik je učenik koji u najmanje vremena dođe do kraja poligona)
ZAVRŠNI DIO	<p>Gađanje meta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenici si u paru ispuštaju loptu te iz bočnog stava izvode forhend udarac. Trebaju pogoditi krug promjera 2 metra (igra se na poene). - Vježbe istezanja mišića koji su bili najaktivniji u glavnom dijelu sata

Tablica 12. 8. sat poduke

8. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Izvedba pravilnog forhend udarca iz bočnog stava u olakšanim uvjetima iz mjesta ili - kretanja prema naprijed - Učenik aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	Elementarna zajednička igra: „Sjena“	10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i loptu ■ Elementi forhend udarca (OŠ TZK B. 4. 2.) 	20
Glavni B dio	Igranje mini tenisa s dlanovima korištenjem spužvaste lopte (OŠ TZK D. 4. 2.)	10
Završni dio	Vježbe istezanja	5
Tip sata	Usvajanje	
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, čunjevi, spužvaste lopte	
Organizacijske postavbe	Sukcesivno izmjenična postava	
RAZRADA SADRŽAJA SATA		
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<p>Elementarna zajednička igra: „Sjena“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Igra se u parovima. Jedan učenik izvodi kretanje po želji, zadatak drugog učenika je biti sjena, odnosno što brže i preciznije ponavljati kretnje svog para 	

GLAVNI A DIO	<p>ELEMENTI PRIVIKAVANJA NA LOPTU I REKET:</p> <ul style="list-style-type: none"> - U paru, dodavanje loptom s dvije ruke kotrljanjem lopte po tlu (imitacija bekend i forhend udarca) - U paru, dodavanje guranjem lopte po tlu s reketom izvodeći forhend udarac iz bočnog stava - Odbijanje lopte u vis s reketom, 10 puta s odskokom između udarca - Odbijanje lopte od tla s reketom, hvatanje lopte nakon odskoka na glavu reketa 	<p>ELEMENTI FORHEND UDARCA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Izvođenje udarca na spuštenu loptu bez zamaha - Izvođenje forhend udarca na spuštenu loptu sa zamahom - Izvođenje cjelovitog forhend udarca na izbačenu loptu učitelja - Izvođenje forhend udarca prelaskom iz osnovnog u bočni stav na spuštenu loptu učitelja - Izvođenje forhend udarca prelaskom iz osnovnog u bočni stav na bačenu loptu učitelja s male udaljenosti - Izvođenje forhend udarca prelaskom iz osnovnog u bočni stav na bačenu loptu učitelja s druge strane mreže
GLAVNI B DIO	<p>Igranje mini tenisa s dlanovima korištenjem spužvaste lopte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Igra se na manjem terenu i koriste se dlanovi umjesto reketa te veće i mekše spužvaste lopte. Učenici su podijeljeni u parove. Sa svakom pobjedom učenici se pomiču na teren udesno, odnosno ukoliko izgube u lijevo. Pobjednici su par učenika koji na zadnjem terenu (desnom) imaju 3 pobjede za redom. 	
ZAVRŠNI DIO	<p>Vježbe istezanja mišića:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kvadricepsa - stražnje lože - listova 	

Tablica 13. 9. sat poduke

9. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Izvedba pravilnog forhend udarca iz bočnog stava u olakšanim uvjetima iz mjesta ili - kretanja prema naprijed - Učenik oponaša osnovne strukture gibanja pri izvedbi forhend udarca 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	Elementarna zajednička igra: „Lopta je spas“	10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i loptu ■ Elementi forhend udarca ■ Elementi bekend udarca (OŠ TZK B. 4. 2.) 	20
Glavni B dio	Hvatanje lopte u čunj (OŠ TZK D. 4. 4.)	10
Završni dio	Utrka četveronoške oko kapica	5

Tip sata	Usvajanje		
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, čunjevi		
Organizacijske postavbe	Sukcesivno izmjenična postava		
RAZRADA SADRŽAJA SATA			
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<p>Elementarna zajednička igra: „Lopta je spas“</p> <ul style="list-style-type: none"> - igra se igra lovice no s jednom razlikom. U igri postoji lopta koja se dodaje među učenicima, učenik koji ima loptu ne može biti ulovljen. 		
GLAVNI A DIO	<p style="text-align: center;">ELEMENTI PRIVIKAVANJA NA LOPTU I REKET:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odbijanje lopte u vis s reketom, 10 puta s odskokom između udarca - Odbijanje lopte od tla s reketom, hvatanje lopte nakon odskoka na glavu reketa - Kontinuirano odbijanje lopte od tla u mjestu, s reketom - Kontinuirano odbijanje lopte u vis u mjestu, s reketom - Kontinuirano odbijanje lopte od tla s reketom, u kretanju 	<p style="text-align: center;">ELEMENTI FORHEND UDARCA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imitacija forhend udarca sa i bez reketa - Izvođenjem forhend tehnike udarca prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže - Imitacija prijelaza i iz osnovnog u bočni stav, zamah i kretanje bočnim stavom te imitacija udarca - Prelazak iz osnovnog u bočni stav, zamah i kretanje bočnim stavom te udarac na spuštenu loptu 	<p style="text-align: center;">ELEMENTI BEKEND UDARCA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Upoznavanje s hvatom reketa za bekend udarac - Upoznavanje s bočnim stavom za bekend - Imitacija kretanje u bočnom bekend stavu, sa i bez rekete
GLAVNI B DIO	<p>Hvatanje lopte u čunj</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. U paru, jedan učenik iz para baca loptu odozdo od tla, drugi partner je, izvođenjem imitacije forhend ili bekend udarcem, hvata u čunj <ul style="list-style-type: none"> - Igra se na poene, uhvaćena lopta je 1 poen 2. U paru, jedan učenik iz para baca loptu odozdo u zrak, drugi partner je, izvođenjem imitacije forhend ili bekend udarcem, hvata u čunj <ul style="list-style-type: none"> - Igra se na poene, uhvaćena lopta je 1 poen 		
ZAVRŠNI DIO	<p>Utrka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Četveronoške oko kapica 		

Tablica 14. 10. sat poduke

10. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Upoznavanje učenika s hvatom reketa i bočnim teniskim stavom za bekend udarac - Učenik prepoznaje osnovne strukture kretnje prilikom izvođenja bekend udarca - Voljno sudjelovanje učenika u svim zadacima 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	Pretrčavanje terena sa zadacima	10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i loptu ■ Elementi bekend udarca (OŠ TZK B. 4. 2.) 	20
Glavni B dio	Elementarna štafetna igra: slalom vođenja lopte bekend hvatom (OŠ TZK D. 4. 2.)	10
Završni dio	Vježbe istežanja	5
Tip sata	Usvajanje	
Sredstva i pomagala	Teniski reketi, lopte, čunjevi	
Organizacijske postave	Sukcesivno izmjenična postava	
RAZRADA SADRŽAJA SATA		
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<p style="text-align: center;">Pretrčavanje terena sa zadacima:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udaranje lopte od pod u kretanju unaprijed, unazad, u bočnom kretanju - držanje lopte na glavi reketa u kretanju - dodavanje učenika s loptom od tla u kretanju 	
GLAVNI A DIO	<p style="text-align: center;">ELEMENTI PRIVIKAVANJA NA LOPTU I REKET:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kontinuirano odbijanje lopte od tla u mjestu, s reketom - Kontinuirano odbijanje lopte u vis u mjestu, s reketom - Kontinuirano odbijanje lopte od tla s reketom, u kretanju - Amortizacija lopte na glavu reketa na dodanu loptu 	<p style="text-align: center;">ELEMENTI BEKEND UDARCA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Upoznavanje s hvatom reketa za bekend udarac - Upoznavanje s bočnim stavom za bekend udarac - Imitacija kretanje u bočnom bekend stavu, sa i bez rekete - Guranje lopte po tlu bekendom - Guranje lopte po tlu korištenjem bekend udarca jedan drugome - Izvođenje bekend udarca na spuštenu loptu bez zamaha - Izvođenje imitacije bekend udarca prelaskom iz osnovnog u bočni stav

GLAVNI B DIO	Štafeta: slalom vođenja lopte bekend hvatom - Učenici, primjenjujući bekend hvat, guraju loptu po poligonu. Cilj poligona je osvijestiti i osnažiti zglob lijeve ruke koji je bitan kod izvođenja bekend udarca
ZAVRŠNI DIO	Vježbe istežanja

Tablica 15. 11. sat poduke

11. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Prepoznavanje putanje lopte i razvoj anticipacije - izvedba pravilne tehnike bekend udarca - razlikovanje grešaka prilikom pravilne i nepravilne izvedbe bekend udarca 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	Elementarne zajedničke igre: <ul style="list-style-type: none"> - „Lanac“ - „Sjena“ 	10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i loptu ■ Elementi bekend udarca (OŠ TZK B. 4. 2.) 	20
Glavni B dio	Dodavanje izvođenjem forhend udarca (OŠ TZK B. 4. 2.)	10
Završni dio	Elementarna zajednička igra: „Gusjenica“	5
Tip sata	Usvajanje	
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, čunjevi	
Organizacijske postave	Stanična postava	
RAZRADA SADRŽAJA SATA		
UVODNI I PRIPREMNI DIO	Elementarna igra: „Sjena“ <ul style="list-style-type: none"> - igra se u parovima. Jedan učenik izvodi kretanje po želji, zadatak drugog učenika je biti sjena, odnosno što brže i preciznije ponavljati kretnje svog para „Lanac“ <ul style="list-style-type: none"> - igra se tako da je jedan učenik lovac i hvata ostale učenike po dvorani. Kad lovac dotakne nekog učenika, odnos kad ga ulovi, tada se ulovljeni učenik i lovac primaju za ruke i hvataju ostale učenike. Isto se ponavlja dok svi učenici ne budu ulovljeni. 	

GLAVNI A DIO	ELEMENTI PRIVIKAVANJA NA LOPTU I REKET:	ELEMENTI BEKEND UDARCA
	<ul style="list-style-type: none"> - U paru, dodavanje loptom s dvije ruke kotrljanjem lopte po tlu (imitacija bekend i forhend udarca) - U paru, dodavanje guranjem lopte po tlu s reketom izvodeći forhend udarac iz bočnog stava - Odbijanje lopte u vis s reketom, 10 puta s odskokom između udarca - Odbijanje lopte od tla s reketom, hvatanje lopte nakon odskoka na glavu reketa 	<ul style="list-style-type: none"> - Imitacija pokreta sa i bez reketa - Imitacija pokreta s reketom, bez lopte - U paru, iz poluotvorenog stava guranje lopte po tlu bekendom - U paru, izvođenje bekend udarca na dodanu loptu s male udaljenosti - U paru, izvođenje bekend udarca s ciljem dodavanja lopte svom paru - Izvođenje cjelovitog bekend udarca na dodanu loptu s druge strane mreže
GLAVNI B DIO	Dodavanje izvođenjem forhend udarca: <ul style="list-style-type: none"> - Odigravanje forhend udarca u cijelosti s učiteljem - Dodavanje forhend udarcem u cijelosti, u paru 	
ZAVRŠNI DIO	Elementarna igra: „Gusjenica“ <ul style="list-style-type: none"> - Učenici su postavljeni u kolonu jedan iza drugog i gledaju u smjeru učitelja. Učitelj kotrlja lopte po tlu u smjeru učenika kojima je zadatak bočno se kretati i propustiti loptu kroz noge. Učenik koji ne stigne do lopte ispada iz kolone, pobjednik je učenik koji ostane zadnji 	

Tablica 16. 12. sat poduke

12. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Ponavljanje bočnog stava za forhend i bekend udarac - Izvedba forhend i bekend udarca raznim načinima s naglaskom na pravilnu tehniku - Voljno sudjelovanje učenika u svim zadacima 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	Elementarna zajednička igra: „Lanac“	10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i loptu ■ Elementi forhend udarca ■ Elementi bekend udarca (OŠ TZK B. 4. 2.) 	20
Glavni B dio	Vježbe na podnim ljestvama i s vijačom (OŠ TZK D. 4. 2.)	10
Završni dio	Vježbe istežanja	5
Tip sata	Usavršavanje	
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, čunjevi, podne ljestve, vijače	
Organizacijske	Sukcesivno izmjenična postava	

postave			
RAZRADA SADRŽAJA SATA			
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<p>Elementarna zajednička igra: „Lanac“</p> <ul style="list-style-type: none"> - igra se tako da je jedan učenik lovac i hvata ostale učenike po dvorani. Kad lovac dotakne nekog učenika, odnosno kad ga ulovi, tada se ulovljeni učenik i lovac primaju za ruke i hvataju ostale učenike. Isto se ponavlja sve dok svi učenici ne budu ulovljeni. 		
GLAVNI A DIO	<p>ELEMENTI PRIVIKAVANJA NA LOPTU I REKET:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bacanje lopte u vis, čučanj i hvatanje lopte jednom rukom - Dodavanje s loptom u parovima u sjedu, naglasak na rotaciju trupa prilikom dodavanja lopte - Dodavanje u kleku jednom i drugom rukom, naglasak na rotaciju trupa prilikom dodavanja lopte - Guranje lopte reketom po tlu - Guranje lopte reketom po tlu ispisujući svoje ime - Držanje lopte na glavi reketa u kretanju - Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje lopte jednom rukom nakon odskoka 	<p>ELEMENTI FORHEND UDARCA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenici se kreću bočnim načinom u krug, dolaze do učitelja te na spuštenu loptu izvode forhend udarac, nastavljaju se kretati u krug - Učenici se kreću bočnim načinom u krug, dolaze do učitelja te na dodanu loptu izvode forhend udarac, nastavljaju se kretati u krug - Dodavanje učenika forhend tehnikom preko mreže 	<p>ELEMENTI BEKEND UDARCA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenici se kreću bočnim načinom u krug, dolaze do učitelja te na spuštenu loptu izvode bekend udarac, nastavljaju se kretati u krug - Učenici se kreću bočnim načinom u krug, dolaze do učitelja te na dodanu loptu izvode bekend udarac, nastavljaju se kretati u krug - Dodavanje učenika bekend tehnikom preko mreže
GLAVNI B DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Vježbe na podnim ljestvama za razvoj koordinacije i brzine rada nogu - Varijacije preskakanja vijače 		
ZAVRŠNI DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Vježbe istezanja 		

Tablica 17. 13. sat poduke

13. SAT PODUKE			
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Prepoznavanje putanje lopte i razvoj anticipacije - Učenik primjenjuje stečena znanja tenisa - Prepoznaje vlastite greške prilikom pravilne i nepravilne izvedbe forhend i bekend udarca - Učenik aktivno sudjeluje u igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost 		
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI		TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	Elementarna zajednička igra: „Ledena baba“		10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i loptu ■ Elementi forhend udarca ■ Elementi bekend udarca (OŠ TZK B. 4. 2.) 		20
Glavni B dio	Dodavanje forhend i bekend tehnikom udaraca (OŠ TZK D. 4. 2.)		10
Završni dio	Vježbe istežanja		5
Tip sata	Usavršavanje		
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, čunjevi		
Organizacijske postavbe	Stanična postava		
RAZRADA SADRŽAJA SATA			
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<p style="text-align: center;">Elementarna zajednička igra: „Ledena baba“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jedan učenik lovi, ostali bježe po terenu, kada lovac nekoga dotakne odnosno ulovi, ulovljeni učenik stoji „zaleđen“ u mjestu dok god mu netko od učenika puzeći ne prođe između nogu 		
GLAVNI A DIO	ELEMENTI PRIVIKAVANJA NA LOPTU I REKET:	ELEMENTI FORHEND UDARCA	ELEMENTI BEKEND UDARCA
	<ul style="list-style-type: none"> - Kontinuirano odbijanje lopte od tla u mjestu, s reketom - Kontinuirano odbijanje lopte u vis u mjestu, s reketom - Kontinuirano odbijanje lopte od tla s reketom, u 	<ul style="list-style-type: none"> - Imitacija pokreta sa i bez reketa - U paru, iz poluotvorenog stava guranje lopte po tlu forhendom - U paru, izvođenje forhend udarca na dodanu loptu od tla s male udaljenosti - U paru, izvođenje forhend udarca na dodanu loptu od tla s 	<ul style="list-style-type: none"> - Imitacija pokreta s i bez reketa - Imitacija pokreta s reketom, bez lopte - U paru, iz poluotvorenog stava guranje lopte po tlu bekendom - U paru, izvođenje bekend udarca na dodanu loptu s male udaljenosti - U paru, izvođenje bekend udarca s ciljem dodavanja

	<ul style="list-style-type: none"> - kretanju - Amortizacija lopte na glavu reketa na dodanu loptu 	<ul style="list-style-type: none"> - veće udaljenosti - Dodavanje forhend udarcem u parovima preko mini mreže 	<ul style="list-style-type: none"> - lopte svom paru na većoj udaljenosti - Izvođenje cjelovitog bekend udarca na dodanu loptu s druge strane mreže
GLAVNI B DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Dodavanje u paru izvođenjem forhend tehnike udarca - Dodavanje u paru izvođenjem bekend tehnike udarca 		
ZAVRŠNI DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Vježbe istezanja 		

Tablica 18. 14. sat poduke

14. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Uvježbavanje hvata za servis udarac - Privikavanje na početnu poziciju prilikom izvedbe servisa - Izvođenje pravilne tehnike izbacivanja lopte za servis - Razvijanje svijesti o higijenskim navikama 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	Elementarna zajednička igra: „Lanac“	10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i loptu ■ Elementi forhend udarca ■ Elementi servis udarca (OŠ TZK B. 4. 2.) 	20
Glavni B dio	Dodavanje loptom preko mreže (OŠ TZK D. 4. 2.)	10
Završni dio	Trčanje „samoubojica“	5
Tip sata	Usvajanje	
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, čunjevi	
Organizacijske postavbe	Izmjenična postava	
RAZRADA SADRŽAJA SATA		
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<p>Elementarna zajednička igra: „Lanac“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Igra se tako da je jedan učenik lovac i hvata ostale učenike po dvorani. Kad lovac dotakne nekog učenika, odnosno kad ga ulovi, tada se ulovljeni učenik i lovac primaju za ruke i hvataju ostale učenike. Isto se ponavlja sve dok svi učenici ne budu ulovljeni. 	

GLAVNI A DIO	ELEMENTI PRIVIKAVANJA NA LOPTU I REKET:	ELEMENTI FORHEND UDARCA	ELEMENTI SERVIS UDARCA
	<ul style="list-style-type: none"> - Izbačaj lopte u zrak jednom rukom iz bočne servis pozicije, hvatanje lopte jednom rukom iznad glave - Izbačaj lopte u zrak jednom rukom iz bočne servis pozicije, hvatanje lopte jednom rukom iznad glave u skoku - Izvođenje bočnih sunožnih poskoka iz čučnja - Hvatanje visoko dodane lopte iznad glave jednom rukom u skoku 	<ul style="list-style-type: none"> - U paru, izvođenje forhend udarca na dodanu loptu od tla s male udaljenosti - U paru, izvođenje forhend udarca na dodanu loptu od tla s veće udaljenosti - Dodavanje forhend udarcem u parovima preko mini mreže 	<ul style="list-style-type: none"> - Učenje hvata reketa za servis udarac - Uvježbavanje izbačaja lopte za servis bacanjem lopte na žice reketa položenog na tlo ispred sebe - Uvježbavanje izbačaja lopte za servis bacanjem lopte u kružnicu nacrtanu na tlu ispred sebe - Imitacija servis pokreta sa i bez reketa, bez lopte - Imitacija servis pokreta bez reketa, sa loptom
GLAVNI B DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Igra na mini mreže izvođenjem forhenda i bekenda naizmjenice 		
ZAVRŠNI DIO	<p>Trčanje „samoubojica“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenici 3 puta bez pauze trče: mreža - servis linija – mreža – osnovna linija – mreža- kraj dvorane – mreža 		

Tablica 19. 15. sat poduke

15. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Pravilna izvedba tehnike forhend i bekend udarca - Prepoznavanje vlastite greške prilikom pravilne i nepravilne izvedbe forhend i bekend udarca - Usvajanje pokreta dominantne ruke prilikom izvođenja servis udarca - Stalna briga o opremi za tenis te svijest o važnosti higijene u svlačionici i na terenu 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	<ul style="list-style-type: none"> - Vježbe na podnim ljestvama - Škola trčanja - Skokovi i poskoci na jednoj nozi 	10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i loptu ■ Elementi bekend udarca ■ Elementi servis udarca (OŠ TZK B. 4. 2.) 	20
Glavni B dio	Elementarna ekipna igra: „Bombe“	10

	(OŠ TZK D. 4. 4.)		
Završni dio	Vježbe istezanja		5
Tip sata	Usvajanje		
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, čunjevi, podne ljestve		
Organizacijske postavbe	Sukcesivno izmjenična postava		
RAZRADA SADRŽAJA SATA			
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<p>Vježbe na podnim ljestvama:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razne vrste skipova (niski, visoki) – bočni niski skip, bočni visoki skip, s jednom nogom u polje, s dvije noge u polje, naizmjenice svaka noga u polje <p>Škola trčanja</p> <p>Skokovi i poskoci na jednoj nozi</p> <ul style="list-style-type: none"> - skokovi na jednoj nozi od čunja do čunja - 3 poskoka na jednoj nozi pa 3 poskoka na drugoj nozi - zajednička igra lovice poskocima na jednoj nozi 		
GLAVNI A DIO	<p>ELEMENTI PRIVIKAVANJA NA LOPTU I REKET:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odbijanje lopte u vis jednom i drugom stranom reketa - Odbijanje lopte od pod i hvatanje lopte amortizacijom na glavu reketa - Na glasovne naredbe učitelja učenici izvode tehnike forhenda, bekenda ili servisa 	<p>ELEMENTI BEKEND UDARCA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imitacija pokreta s i bez reketa - Imitacija pokreta s reketom, bez lopte - U paru, iz poluotvorenog stava guranje lopte po tlu bekendom - U paru, izvođenje bekend udarca na dodanu loptu s male udaljenosti - U paru, izvođenje bekend udarca s ciljem dodavanja lopte svom paru na većoj udaljenosti - Izvođenje cjelovitog bekend udarca na dodanu loptu s druge strane mreže 	<p>ELEMENTI SERVIS UDARCA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bacanje lopte u vis ne dominantnom rukom - Bacanje lopte dominantnom rukom preko mreže - Imitacija servis pokreta dominantne ruke sa loptom u šaci, izbačaj lopte u najvišoj točki (vježba učenja petlje) - Imitacija pokreta servis udarca držanjem za vrat reketa - Izvođenje servis udarca hvatom za vrat reketa
GLAVNI B DIO	<p>Elementarna ekipna igra: „Bombe“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenici su podijeljeni u dvije grupe, svaka se grupa nalazi na svojoj strani mreže. Cilj igre je prebaciti što više lopta na protivničku stranu izvođenjem servis pokreta. Pobjedila je ekipa koja nakon određenog vremenskog perioda ima manje lopta na svojoj strani mreže 		

ZAVRŠNI DIO	- Vježbe istezanja
-------------	--------------------

Tablica 20. 16. sat poduke

16. SAT PODUKE			
ISHODI PODUKE TENISA	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstracija brze reakcije na zvuk te izvedba brze promjene načina kretanja - Koordinirano korištenje obje ruke prilikom izvođenja servis udarca - Slušanje trenera i prihvaćanje pravila ponašanja na treningu (afektivno područje) 		
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI		TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	<ul style="list-style-type: none"> - Škola trčanja - Razgibavanje gornjeg dijela tijela - Pretrčavanje u parovima sa dodavanjem lopte na razne načine 		10
Glavni A dio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elementi privikavanja na reket i loptu ■ Elementi bekend udarca ■ Elementi servis udarca (OŠ TZK B. 4. 2.) 		20
Glavni B dio	Igranje mini tenisa u parovima (OŠ TZK D. 4. 2.)		10
Završni dio	Natjecanje u izvođenju servis udarca		5
Tip sata	Usavršavanje		
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, čunjevi		
Organizacijske postave	Izmjenična postava		
RAZRADA SADRŽAJA SATA			
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Škola trčanja - Razgibavanje gornjeg dijela tijela (kruženje ramenima u obje strane, zasuci trupa) - Pretrčavanje u parovima sa dodavanjem lopte na razne načina (dodavanje uslijed trčanja: unaprijed, unatrag, bočnog trčanja) 		
GLAVNI A i B DIO	ELEMENTI PRIVIKAVANJA NA LOPTU I REKET: <ul style="list-style-type: none"> - Guranje lopte reketom po tlu - Guranje lopte reketom po 	ELEMENTI BEKEND UDARCA <ul style="list-style-type: none"> - Učitelj sa mreže dodaje loptu učeniku koji izvodi bekend udarac u određenu metu - Učitelj se nalazi iza učenika, izbacuje loptu preko glave učenika koji izvodi bekend udarac u određenu metu - U paru, izmjenjivanje udaraca 	ELEMENTI SERVIS UDARCA <ul style="list-style-type: none"> - Bacanje lopte u vis nedominantnom rukom - Bacanje lopte dominantnom rukom preko mreže - Imitacija servis pokreta dominantne ruke s loptom u šaci, izbačaj lopte u najvišoj

	<p>tlu ispisujući svoje ime</p> <ul style="list-style-type: none"> - Držanje lopte na glavi reketa u kretanju - Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje lopte iznad glave jednom rukom nakon odskoka 	<p>bekend tehnikom preko mreže (prvo na sredine terena, zatim sa osnovne linije)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenik je okrenut leđima od učitelja, na učiteljev zvučni signal učenik se brzo okreće te pravilnim kretanjem iz osnovnog stava prelazi u bočni i izvodi bekend udarac na spuštenu loptu - Učenik je okrenut leđima od učitelja, na učiteljev zvučni signal učenik se brzo okreće te pravilnim kretanjem iz osnovnog stava prelazi u bočni i izvodi bekend udarac na dodanu loptu 	<p>točki (vježba učenja petlje)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imitacija pokreta servis udarca držanjem za dršku reketa - Učitelj izbacuje loptu iz ruke, učenik izvodi servis udarac. Hvat za dršku reketa - Koordinacija pokreta obje ruke prilikom servisa. Učenik u dominantnoj ruci ima loptu koju izbacuje što dalje može izvođenjem servis pokreta - Na učiteljev zvučni signal (uzvik broja 1, 2 ili 3) učenik izvodi servis prema brojčano označenoj meti
GLAVNI B DIO	<p>Igranje mini tenisa u parovima.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Svaki učenik smije loptu udariti samo jednom nakon čega loptu udara učenikov par i tako naizmjenice 		
ZAVRŠNI DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Izvođenje servis udarca u određeno polje. Učenik koji promaši zadano polje ispada iz reda 		

Tablica 21. 17. sat poduke

17. SAT PODUKE		
ISHODI PODUKE TENISA	<p>ZAVRŠNO PROVJERAVANJE MOTORIČKOG ZNANJA I KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pravilna izvedba tehnike forhend i bekend udarca - Stalna briga o opremi za tenis te svijest o važnosti higijene u svlačionici i na terenu - Koordinirano korištenje obje ruke prilikom izvođenja servis udarca 	
STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE SATA
Uvodni i pripremni dio	<ul style="list-style-type: none"> - Škola trčanja - Razgibavanje gornjeg dijela tijela - U parovima, dodavanje na mini terenu ponavljajući sve naučene elemente tenisa 	10
Glavni A i B dio	<p>ZAVRŠNO PROVJERAVANJE MOTORIČKOG ZNANJA I KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA (OŠ TZK B. 4. 1.)</p>	20
Završni dio	Vježbe istezanja	5

Tip sata	Provjeravanje
Sredstva i pomagala	Teniski reket, lopte, čunjevi, vijače
Organizacijske postavbe	Sukcesivno izmjenična postava
RAZRADA SADRŽAJA SATA	
UVODNI I PRIPREMNI DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Škola trčanja - Razgibavanje gornjeg dijela tijela - U parovima, dodavanje na mini terenu ponavljajući sve naučene elemente tenisa
GLAVNI A i B DIO	<p>Provjera motoričkih znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Odigravanje 12 forhend udaraca na mala i na velika polja, broje se samo udarci ubačeni u teren 2. Odigravanje 12 bekend udaraca na mala i na velika polja, broje se samo udarci ubačeni u teren 3. Odigravanje naizmjenice 12 forhend i bekend udaraca na mala i velika polja, broj se samo udarci ubačeni u teren 4. Izvođenje 10 servis udaraca s malog i velikog polja, broje se samo servisi koji su ubačeni u pravilno servis polja <p>Morfološka obilježja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Visina 2. Težina 3. Indeks tjelesne mase (BMI) <p>Motoričke sposobnosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Test koordinacije: test preskakanja vijače u 1 minuti (broji se ukupan broj preskoka) 2. Test ravnoteže: skupljanje lopta stojeći na jednoj nozi (broji se ukupan broj podignutih lopta bez dodirivanja tla s drugom nogom ili rukama) 3. Test agilnosti: paukova mreža, heksagon test (mjeri se potrebno vrijeme)
ZAVRŠNI DIO	<ul style="list-style-type: none"> - Vježbe istezanja

8. VREDNOVANJE USVOJENOSTI TENISKIH ELEMENATA

Vrednovanje je određivanje značaja, odnosno zastupljenosti svake programske cjeline u nastavnom planu i programu pojedinog razrednog odjela (Neljak, 2009). Uvjetovano je spoznajama o kvaliteti motoričkih znanja učenika, stanju kinantropoloških obilježja učenika, interesima učenika za određenu tjelesnu aktivnost i posebnostima zanimanja učenika (Neljak, 2013). Temeljni je uvjet za dobivanje informacija o ostvarivanju ciljeva odgojno-obrazovnog procesa i razini ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda. Kao numerički pokazatelj razine usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda definiranih kurikulumom zadržavaju se školske ocjene od pet stupnjeva. Dakle, ocjena se izriče riječju i brojem (nedovoljan – 1, dovoljan – 2, dobar – 3, vrlo dobar – 4, odličan - 5) (Okvir nacionalnog kurikulumu, 2019).

Vrednovanje se sastoji od tri sastavnice, odnosno od postupaka praćenja, provjeravanja i ocjenjivanja, a provodi se u osnovnim i srednjim školama od početka do kraja školske godine. To je iznimno opsežan prostor odgoja i obrazovanja i zasigurno osjetljiv dio rada s učenicima. Prema Okviru nacionalnog kurikulumu (2019) praćenje i provjeravanje učenika provodi se zbog utvrđivanja stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i dobivanja povratne informacije izravno o tjelesnoj spremnosti, a neizravno o zdravstvenome statusu učenika. Provjeravanje se provodi kao početno, redovito i završno te se ono provodi ispitivanjem, a ispitivanje se može provoditi učenikovim praktičnim izvođenjem motoričkih zadataka, njegovim mjerenjem i testiranjem (Neljak. 2003).

Tijekom provedbe programa teniskih sadržaja kontinuirano se prati napredak učenika, te se na kraju programa izvršava vrednovanje znanja učenika. Temeljem kontinuiranog praćenja i finalne provjere dobit će se informacija o stanju učenikova napretka i uspješnosti realizacije cijelog programa.

PRIMJER VREDNOVANJA TENISKIH ELEMENATA PO RAZREDIMA:

- Primjer vrednovanja za **četvrti i peti** razred osnovne škole.

Tablica 22. *Primjer vrednovanja*

	Rijetko	Ponekad	Obično	Vrlo često	Uvijek
Učenik može započeti igru primjenom osnovnog udarca (osobito forhenda)					
Učenik se može dodavati loptom na kratke udaljenosti koristeći osnovne udarce (osobito forhenda)					
Učenik pokazuje znanje o pravilnom hvatu, položaju tijela i točki udarca pri udarcu lopte					
Učenik pokazuje poštovanje prema sebi, drugima i opremi					

Tablica 23. *Primjer vrednovanja odnosa među učenicima i primjene bontona.*

IZVRSTAN	Uvijek ulaže maksimalan napor bez upita; uvijek radi na siguran način s opremom i drugim; uvijek pokazuje brigu i obzir prema vršnjacima i opremi.
VRLO DOBAR	Često ulaže maksimalne napore s upućivanjem; obično radi na siguran način s opremom i drugim; obično pokazuje brigu i obzir prema vršnjacima i opremi.
DOBAR	Obično ulaže veliki napor bez upita; obično radi na siguran način s opremom i drugim uz neke iznimke; obično pokazuje brigu i obzir prema vršnjacima i opremi uz neke iznimke.
DOVOLJAN	Rijetko ulaže napor bez upita; ponekad radi na siguran način s opremom i drugim; ponekad pokazuje brigu i obzir prema vršnjacima i opremi uz česte iznimke
NEDOVOLJAN	Ulaže napor s prigovorima; treba podsjetnik učitelja kako bi na siguran način radio/la s opremom i drugim; vrlo rijetko pokazuje brigu i obzir prema vršnjacima i opremi.

- Primjer vrednovanja za **šesti i sedmi** razred osnovne škole.

Tablica 24. *Primjer vrednovanja*

	Rijetko	Povremeno	Obično	Vrlo često	Uvijek
Učeni može započeti igru servisom iz sredine terena					
Učenik se može dodavati loptom na kratkim do srednjim udaljenostima koristeći forhend					
Učenik je upoznat sa zonama udaraca pri udarcu lopte i položajem za oporavak					
Učenik pokazuje poštovanje prema sebi, drugima i opremi					
Učenik pokazuje zdrav duh suradnje i poštivanje teniskog bontona					

Tablica 25. *Primjer vrednovanja zdravog sportskog duha i poštivanja*

IZVRSTAN	Uvijek željno surađuje s kolegama, a posebno ih podržava; uvijek pokazuje poštovanje i primjeren teniski bonton (rukovanje, prepoznavanje dobrih udaraca, bodrenje suigrača)
VRLO DOBAR	Često željno surađuje s kolegama i podržava ih; obično pokazuje poštovanje i primjeren teniski bonton (rukovanje, prepoznavanje dobrih udaraca, bodrenje suigrača)
DOBAR	Obično radi s kolegama i podržava ih; obično pokazuje poštovanje i primjeren teniski bonton (rukovanje, prepoznavanje dobrih udaraca i sl.), uz neke iznimke.
DOVOLJAN	Rijetko radi s kolegama i podržava ih; ponekad pokazuje poštovanje i primjeren teniski bonton (rukovanje, prepoznavanje dobrih udaraca i sl.), uz iznimke
NEDOVOLJAN	Vrlo rijetko radi s kolegama i podržava ih; rijetko pokazuje poštovanje i primjeren teniski bonton (rukovanje, prepoznavanje dobrih udaraca i sl.), često s poticajima.

- Primjer vrednovanje za **osmi** razred osnovne škole

Tablica 26. *Primjer vrednovanja*

	Rijetko	Povremeno	Obično	Vrlo često	Uvijek
Učenik može započeti igru servisom s kraja terena					
Učenik se može dodavati loptom preko cijelog terena koristeći forhend udarac					
Učenik se može dodavati loptom preko cijelog terena koristeći bekend udarac					
Učenik može udariti loptu iz zraka na mreži (smeč)					
Učenik pokazuje zdrav natjecateljski duh i poštivanje teniskih pravila					

Tablica 27. *Primjer vrednovanja zdravih sportskih navika i poštivanja pravila*

IZVRSTAN	Uvijek željno surađuje s kolegama, a posebno ih podržava; uvijek pokazuje poštovanje i primjeren teniski bonton (rukovanje, prepoznavanje dobrih udaraca, izbjegavanje tuđih terena.
VRLO DOBAR	Često željno surađuje s kolegama i podržava ih; obično pokazuje poštovanje i primjeren teniski bonton (rukovanje, prepoznavanje dobrih udaraca, izbjegavanje tuđih terena)
DOBAR	Obično radi s kolegama i podržava ih; obično pokazuje poštovanje i primjeren teniski bonton (rukovanje, prepoznavanje dobrih udaraca, izbjegavanje tuđih terena), uz neke iznimke.
DOVOLJAN	Ponekad radi s kolegama i podržava ih; ponekad pokazuje poštovanje i primjeren teniski bonton (rukovanje, prepoznavanje dobrih udaraca, izbjegavanje tuđih terena), uz iznimke
NEDOVOLJAN	Kad se natječe s vršnjacima, rijetko se može kontrolirati, poštivati protivničke odluke te „sportski“ pobjeđivati i gubiti; poznaje ali rijetko slijedi nekoliko teniskih pravila vezanih uz igru i bodovanje.

9. ZAKLJUČAK

Cilj ovog diplomskog rada bio je prikazati mogućnosti implementacije teniskih sadržaja u nastavni plan i program TZK. Budući da pri primjeni tenisa u kurikulum školstva postoje problemi poput ograničene količine prostora na raspolaganju za podučavanje tenisa, nedostatak teniskih igrališta u okviru škola, nedostatak teniske opreme i velik broj učenika po razredima, ovaj rad prikazuje načine kojima se navedeno može efikasno otkloniti kako bi se povećao broj učenika koji će naučiti igrati tenis u sklopu nastavnih aktivnosti. Ukoliko postoji odgovarajuće planiranje i prilagodba pri poduci (kroz razne oblike postavljanja terena, podjelu učenika u manje i veće grupe, raspodjele prostora, postave vježbanja, mala ulaganja u nabavu najpotrebnijih teniskih pomagala i sl.). Svi učenici sudjelovanjem na programu TZK mogu savladati osnovne elemente teniske igre, odnosno razviti određena znanja, vještine, vrijednosti i stavove te izrealizirati predviđene ishode u određenom vremenskom periodu.

Tenis danas nije samo sport privilegiranih i najbogatijih, sport kojeg samo takvi imaju priliku igrati. Popularnost tenisa raste izuzetno brzo konstantnim povećanjem broja aktivnih tenisača te je krajnje vrijeme da ga se, kao u najrazvijenijim državama svijeta, uvrsti u plan i program školstva. Inicijativa implementacije teniskih sadržaja u kurikulum školstva u značajnoj bi mjeri utjecala na obogaćenje izvannastavnih aktivnosti učenika osnovnih i srednjih škola gdje bi se učenici upoznali s jednim od olimpijskih sportova. Kroz sustavno igranje tenisa u školama djeca bi (na)učila osnove tenisa u najranijoj mladosti, tehničke i taktičke aspekte sporta i društvene vrijednosti koje se razvijaju baveći se ovim sportom, te bi tenis postao jedan od mnogih sportova kojima se mogu baviti tijekom cijelog svog života. Tenis je inteligentan, dinamičan i interesantan sport koji ima velike dobrobiti za svakog učenika. Ujedno je i mentalna igra koja uči rješavanju problema i kontroliranju emocija, a potiče i na osobni rast i razvoj optimizma, samopouzdanja, samostalnosti i odgovornosti. Pozitivno utječe na mentalnu izdržljivost dovodjenjem učenika u situaciju koja nije pod njegovom kontrolom i dovodi do tjelesne forme i razvoja brzine, fleksibilnosti i snage. Tenis je igra koju svatko može igrati na svoj jedinstven način. Tenis je sport za cijeli život!

10. LITERATURA

- Barbaros Tudor, P., Matković, B., Novak, D. (2007) *Opterećenje tenisača na različitim podlogama*. Croatian Sports Medicine Jurnal (hsmv@kif.hr); Vol.22 No.2. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Hrvatska.
- Barić, R. i Horga, S. (2006). Psihosocijalni odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. U J. Grgurić i M. Batinica (ur.) *Sport i zdravlje djece i mladih: Zbornik radova*. XVII. Simpozij socijalne pedijatrije Sport i zdravlje djece i mladih (78 – 83), Zagreb: Quo vadis.
- Čanaki, M. i Birkić, Ž. (2009). Specifičnosti pliometrijskog treninga tenisača, 2009;24: 45-50, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Dostupno na https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=61784
- Dugandžić, M., Pavlović, G., Neljak, B., Barbaros Tudor, P. (2010). *Plan i program škole tenisa za učenike od 7 do 10 godina „Tenis u školama“*. Dostupno na: https://hts.hr/wp-content/uploads/2019/08/PROGRAM_MINISTARSTVO_tus-1.pdf
- Filipčić, A. (2002). *Tenis - treniranje*. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
- Findak, V. (1995) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju : priručnik za odgojitelje* . ISBN 953-0-50114-5
- Findak, V. i Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip.
- Grantham, A. (2016). *Tennis for schools*. Physical and Health Education Canada (PHE Canada) ISBN 978-0-9691122-6-6
- Groppel, J, DiNubile, N. *Tennis: For the Health of It! The Physician and Sportsmedicine*. 2009/06/01 2009;37(2):40-50.
- Jureša V, Musil V, Majer M, Ivanković D, Petrović, D (2012) Behavioral pattern of overweight and obese school children. *Coll Antropol* 36(Suppl.1):139–146.
- Jurić, J., Mišurac, I. i Vežić, I. (2019). *Struktura zadataka prema bloomovoj taksonomiji u udžbenicima iz matematike za razrednu nastavu*. Split: Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu.

- Kostović-Vranješ, V. i Ljubetić, M. (2008). „Kritičke točke“ pedagoške kompetencije učitelja. *Život i škola*, 20(2), 147 – 162.
- Ljubetić, M. i Kostović-Vranješ, V. (2008). Pedagoška (ne)kompetencija učitelj/ica za učiteljsku ulogu. *Odgojne znanosti*, 10(1), 209 – 230
- Marić, M. (2018). *Opći primjer plana i programa poduke tenisa* (diplomski rad). (str. 8-9)
Preuzeto s: Dabar: <https://dabar.srce.hr/islandora/object/kif:798>
- Milanović, D., (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Neljak, B. (2013). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Gopal
- Neljak, B., Visković, S. Model plana i programa tenis škole za djecu starije dobne skupine predškolske dobi- igraonica. Zagreb. (1995).
- Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gopal
- Neljak, B., Markuš, D., Trstenjak, B., Višković, S. (2011.). Kompetencije u tjelesnom i zdravstvenom odgojno obrazovnom području: učenička procjena važnosti. U Prskalo, I., Novak, D. (ur.), *Zbornik radova 6. Kongresa FIEP - Europe, Poreč 2011.*, "Tjelesna i zdravstvena kultura u 21. stoljeću – kompetencije učenika" (str. 345-353). Hrvatski kineziološki savez. Preuzeto s <https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=wm#search/katarina+ohnjec/KtbxLxGvXdGSBHHWslhsdnDltBgfJGlkTg?projector=1&messagePartId=0.2> (20.7.2021).
- Novak, D. & Zugaj, S. (2012). *Kineziološki sadržaji u poduci tenisa. Priručnik za učitelje i trenere tenisa*. Privatno izdanje.
- Novak, D., Petric, V., Jurakic, D., & Rakovac, M. (2014). Trends and Future Visions of Physical Education: Croatian Challenges. In M. Chin & C. R. Edginton (Eds.), *Physical education and health. Global Perspectives and Best Practice* (pp.121-133). Urbana, IL: Sagamore Publishing.
- Okvir nacionalnog kurikulumu (2019). Ministarstvo znanosti i obrazovanja, Poglavlje C) Predmetna područja kurikulumu, str. 8-12
- Palekčić, M. (2014). Kompetencije i nastava: obrazovno – politička i pedagojska teorijska perspektiva. *Pedagojska istraživanja*. 11(1), 7 – 26.
- Palekčić, M. (2015). *Pedagojska teorijska perspektiva*. Zagreb: Erudita.

- Puljak, A. (2017) Centar za promicanje zdravlja. Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“
- Računica, L. (2020). *Pedagoška kompetencija trenera* (diplomski rad). Preuzeto s: Dabar: <https://dabar.srce.hr/islandora/object/ffst:2601> (25.4.2021)
- Sorić, I., i Šimić, S., Filipi, J., Lončar. I., Luketić. D., Zulić. M., (2018). *Priručnik za izradu ishoda učenja*, Sveučilište u Zadru, str. 4. Dostupno na https://www.unizd.hr/Portals/0/kvaliteta/Prirucnik_za_izradu_ishoda_ucenja.pdf?ver=2019-03-07-133532-253
- Šimek, T. (2018). *Temeljna motorička znanja učenika u tjelesnom i zdravstvenom području* (Diplomski rad). Preuzeto s <https://zir.nsk.hr/islandora/object/kif%3A726/datastream/PDF/view> (2.8.2021).
- Škaler, K. (2012). *Ishodi, kompetencije – elementi vrednovanja i procjenjivanja* (Powerpoint prezentacija) Preuzeto s http://www.ssmb.hr/libraries/0000/3323/ISHODI_LABIN.pdf (2.8.2021).
- Pejčić, T. (2020). *Vrednovanje motoričkih dostignuća u Tjelesnoj i Zdravstvenoj kulturi u razrednoj nastavi* (diplomski rad) Preuzeto s: Dabar: <https://dabar.srce.hr/islandora/object/ufri:665>