PLAN GODIŠNJE KARTE ATLETSKE ŠKOLE 2026/2027

IME GRUPE		CRVENI				GODIŠTE GRUPE				2016/17				TRENER GRUPE				LEJLA MURATOVIĆ			
MJESEC		SEP.			OKT.	NOV.		DEC.		JAN.		FEB.		MAR.		APR.		MAJ.		JUN.		JUL.		AUG.	
PODJELA GODINE		OBAVEZAN ŠKOLSKI RAD PO PROGRAMU								NEOBAVEZNI AKTIVNI ODMOR		OBAVEZAN ŠKOLSKI RAD PO PROGRAMU										NEOBAVEZNI AKTIVNI ODMOR		NEOBAVEZNI KAMP	
KALENDAR	DOMAĆA I MEĐUNARODNA TAKMIČENJA																								
	DRŽAVNO PRVENSTVO											X													
	MITING ČITLUK		X																						
	BEOGRAD DJ.ATL.MITING							X																	
	MITING MLADIH ZENICA				X																				
	TUZLANSKA OLIMPIJADA				X																				
	DVORANSKI MITING MLADIH							X																	
	KUP ATLETSKIH ŠKOLA																			X					
	MITING TREBINJE				X																				
	KANTONALNO PRVENSTVO		X																						
	FEDERALNO PREVSNTVO			X														X							
	VOGOSCANSKI DANI																			X					
	QUICKIE LIGA																								
	ATLETSKI MITING ILIJAŠ																					X			
	PRIPREME	X												X											
	TESTIRANJA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
PERIODIZACIJA	MIKROCIKLUSI	1					2				3				4					5				6		
	MEZOCIKLUSI																								
	CILJEVI MEZOCIKLUSA -	Motorički: Brzina i kordinacija Tehnički: koračna ABCEDa sprinta i ubrzanja Takmičarski: trkačka i sprinterska pravila					Motorički: Snaga i fleksibilnost Tehnički: analitička bacanja Takmičarski: bacačka pravila				Motorički: Izdržljivost i preciznost, Tehnički: analitički skokovi Takmičarski: skakačka pravila				Motorički: Ravnoteža i agilnost, Tehnički: koračna ABCEDa prepona Takmičarski: preponska pravila					PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				Motorički elementi: Izdržljivost i preciznost, Tehnički elementi: analitički skokovi Takmičarski elementi: protokoli tokom takmičenja na skakačkim i trkačkim disc.		
	KINEZIOLOŠKA SREDSTVA RADA	Startovi, vježbe tehnike trčanja sa akcentom na rad pravilan rad svh ekstremiteta Štafetice sa elementima sprintanja skakanja, preskakanja i provlačenja. Ubrzanja					Bacanja medicinki iz raznih statičkog polobaja tijela s prelazom u sprint.,Stanične bacačke radne grupe sa raznim rekvizitima.				Metodički pristup obuke skokova iz zglobnih sistema, akcenat na aktivnosti stopala pri skokovima i trčanjima (podignuto stopalo). Obuka trkačkih kretnih stuktura prilikom trčanja srednjih pruga				Vježbe prelaska preko prepona kroz hodanja. Preponski poligoni i preponska koračanja na kratkim dionicama. Preponske vježbe na parteru i stojeći, kroz hodanja.					PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				Podjeljeni skokovi skoka u dalj i skoka u vis. Poligoni i kružni oblici rada za izdržljivost sa dinamičkim i statičkim vježbama. Vježbe skočnosti, doskoka, amortizacije i povezivanja više uzastopnih skokova.		
		X																							
OSTALE AKTIVNOSTI	E U NOVU ŠKOLSKU GODINU																								
	LJEKARSKI PREGLED		X																						
	DITELJSKI SASTANAK																								
	LETSKI KAMP IGMAN																								

		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
PERIODIZACIJA	MIKROCIKLUSI	6		7					8				9					10				11				12			
	MEZOCIKLUSI																												
	CILJEVI MEZOCIKLUSA -	Motorički elementi: Izdržljivost i preciznost, Tehnički elementi: analitički skokovi Takmičarski elementi: protokoli tokom takmičenja na skakačkim i trkačkim disc.		Motorički elementi: Snaga i fleksibilnost, Tehnički elementi: analitička bacanja Takmičarski elementi: protokoli tokom takmičenja na bacačkim i preponskim disc.					Motorički elementi: Brzina i kordinacija, Tehnički elementi: koračna ABCEDa prepona i ubrzanja Takmičarski elementi: protokoli tokom takmičenja na sprinterskim disc.				Motorički elementi: Ravnoteža i agilnost, Tehnički elementi: koračna ABCEDa sprinta i ubrzanja Takmičarski elementi: protokoli tokom takmičenja na preponskim i skakačkim disc.				PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				Aktivni odmor: Tipični i atipični atletski cijlevi kampa.			
	KINEZIOLOŠKA SREDSTVA RADA	Metodika, modifikacija i usvajanje bacačkih elemenata (kugla) izbacivanjem medicinke i loptica, obuka i usvajanje tehnike izbačaja iz kretnje. Preponska pretrčavanja, oslobađanje straha, pretrčavanje iz poluvisokog starta, štafetni (takmičarski) oblici usvajanja tehnike na više prepona.							Usavršavanje preponskih pretrčavanja, (odrazni pokret, zamašni pokret, prelazni pokret), broja i dužine koraka između prepona. Metodika obučavanja izvedbe skoka u dalj iz mjesta i iz zaleta. Položaj nogu, zamah ruku, kretanje tijela, zalet, odraz, let i doskok. .				Metodika obučavanja sprinterskih vježbi: držanje tijela, položaj glave, rad ruku, rad nogu, poluvisoki start (sprintanje na kratkim distancama). Razvoj kordinacije kroz grupne oblike rada, misaone igrice s obavljanjem 2-3 ili više zadataka. Ubrzanja na raznim dionicama.				PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				Sredstva tokom kampa su maksimalno usmjerena na iskorištavanju prirodnih resorsa planine kao što je šetnja i trčanja po livadam i šumi, trčanje uzbrdica, bacanja kameja, penjanja, sakrivanja itd.			
OSTALE AKTIVNOSTI	E U NOVU ŠKOLSKU GODINU																												
	LJEKARSKI PREGLED																												
	DITELJSKI SASTANAK																									X			
	LETSKI KAMP IGMAN																												