

SREDNJA ŠKOLA BLATO

OPERATIVNI PROGRAM IZ PREDMETA: Tjelesna i zdravstvena kultura

RAZREDNI ODJEL: 1 MLADIĆI

BROJ SATI TJEDNO: 2

BROJ SATI GODIŠNJE: 70

ŠKOLSKA GODINA 2018/19.

MJESEC	NASTAVNA CJELINA	RB NJ	NASTAVNA JEDINICA	NAS.SREDSTV I POMAGALA	NASTAVNE METODE	KOREL.
Rujan	Uvodni sat, antropometrijska mjerena	1	Upoznavanje sa planom i programom, mjerjenje visine i težine	Vaga, visinomjer		Biologija
	Motorička mjerena	2,3 4	Mjerenje motoričkih sposobnosti na početku nastavne godine (MTR,MSD, MPT,MPR,MIV)	Štoperica, strunjače, šv. sanduk i klupa, preča, daska za tap., odskočna daska i tepih sa skalom .		
		5	Mjerenje funkcionalni sposobnosti na početku nastavne godine	Štoperica stalci		
		6	Cikličko kretanje različitim tempom do 10'	štoperica		
		7	Vježbe atletske škole	Štoperica star blokovi		
	Atletika	8	Priprema za trčanje 80 m	Štoperica	situaciona	
Listopad	Atletika	9	Visoki i niski start	Štoperica,startni blokovi	situaciona	
	Atletika	10	Trčanje 80 m individualna dostignuća	štoperica	situaciona	
	Atletika	11	Trčanje srednjih pruga visoki start	Štoperica,	situaciona	
	Atletika	12	Trčanje u prirodi kros	štoperica	situaciona	
	Atletika	13	Skok u vis tehnika "škare"	Štoperica, stalci	situaciona	
	Atletika	14	Skok u vis, individualna mot. Dostignuća tehnika "škare"	Stalci, el. traka, strunjače	Situaciona	
	Košarka	15	Dodavanje lopte (osnovna dodavanja s dvije ruke s prsiju	Koš. lopte	Situaciona	
	Košarka	16	Hvatanje lopte u različitim situacijama	Koš. lopte	Situaciona	
Studeni	Košarka	17	Vođenje lopte(visoko,srednje i nisko)	Koš, koš. lopte	Sintetička	

	Košarka	18	Košarkaški dvokorak	Koševi, koš. lopte	Sintetička	
	Košarka	19	PROVJERA ZADANIH ELEMENATA: Vodenje,dodavanje,hvatanje lopte i košarkaški dvokorak	Koševi, koš. lopte	Situaciona	
	Badminton	20	Badminton osnovni udarci (forhend)	Reketi loptice i mreža za bad.	Sintetička Situaciona	
	Badminton	21	Badminton osnovni udarci (bekend)	Reketi loptice i mreža za bad.	Sintetička Situaciona	
	Badminton	22	Badminton servis i igra	Reketi loptice i mreža za bad.	Sintetička Situaciona	
	Sportska gimnastika	23	Preskok raznoška kozlić u dužinu	Kozlić, strunjače i odskočna daska	Analitička i sintetička	
	Sportska gimnastika	24	UVJEŽBAVANJE: Preskok raznoška kozlić u dužinu	Kozlić, strunjače i odskočna daska	Analitička i sintetička	
	Sportska gimnastika	25	PROVJERA ZADANIH ELEMENATA: Preskok raznoška kozlić u dužinu	Kozlić, strunjače i odskočna daska	Analitička i sintetička	
	Sportska gimnastika	26	Ruče -Njih u potporu i uporu	Ruče, strunjače	Analitička i sintetička	
Prosinac	Sportska gimnastika	27	UVJEŽBAVANJE ELEMENATA Ruče-Njih u potporu i uporu	Ruče, strunjače	Analitička i sintetička	
	Sportska gimnastika	28	PROVJERA ZADANIH ELEMENATA Ruče- njih u potporu i uporu	Ruče, strunjače	Analitička i sintetička	
	Košarka	29	Igra na dva koša	Koševi koš. lopte	situaciona	
	Badminton	30	Razredni turnir	Reketi loptice i mreža za bad.		
	O.T.P	31	Dvoranski poligon	Razne prepreke	situaciona	
	O.T.P	32	Kružni trening I	Strunjače, ljestve, medicinke	Situaciona	
Siječanj	Atletika	33	Bacanje medicinke jednom rukom iz mjesta (4kg)	Medicinke	Sintetička	
	Atletika	34	Bacanje medicinke jednom rukom iz zaleta (4kg) – individualna motorička dostignuća	Medicinke	Sintetička	
	Plesovi	35	Blatski pokladni plesovi	Muzič.liniјa	Situaciona	
	Plesovi	36	Blatski pokladni plesovi	Muzič.liniјa	Situaciona	
	Plesovi	37	Provjera plesovi	Muzič.liniјa	Situaciona	
	Sportska gimnastika	38	Ljuljanje na krugovima	Strunjače krugovi	Sintetička situaciona	
Veljača	Športska gimnastika	39	Uvježbavanje-Ljuljanje na krugovima	Strunjače, krugovi	Sintetička, situaciona	
	Športska gimnastika	40	PROVJERA-ljuljanja na krugovima	Strunjače, krugovi	situaciona	
	O.P.V	41	Kružni trening II	Strunjače,	situaciona	

				štoperica		
	Nogomet	42	Vodenje lopte vanjskim i unutrašnjim dijelom hrpta	Nog. Lopte, stalci	Sintetička, situaciona	
	Nogomet	43	UVJEŽBAVANJE: Vodenje lopte vanjskim i unutrašnjim dijelom hrpta stopala	Nog. Lopte, stalci	Sintetička, situaciona	
	Nogomet	44	PROVJERA ZADANIH ELEMENATA: Vodenje lopte vanjskim i unutrašnjim dijelom hrpta stopala	Nog. Lopte, stalci	Sintetička, situaciona	
		45	Dvoranski poligon	Stalci, strunjače sanduk, klupe	Situaciona	
Ožujak	Atletika	46	Skok u dalj tehnikom uvinuća	Strunjače, od. Daska, metar	Situaciona	
	Atletika	47	Skok u dalj- ind. motorička dostignuća	Strunjače, od. Daska, metar	Situaciona	
	Odbojka	48	Vršno odbijanje(gornje)	Odbojkaš lopte	Situaciona	
	Odbojka	49	Donje odbijanje (čekić)	Odbojkaš lopte	Situaciona	
	Odbojka	50	Uvježbavanje donje i gornje odbijanje	Odbojkaš lopte	Situaciona	
	Odbojka	51	Provjera naučenih elemenata	Odbojk.lopte i mreža	Sintetička, situaciona	
	Rukomet	52	Dodavanje lopte- lijevom i desnom rukom	Rukometne lopte	Situaciona	
	Rukomet	53	Hvatanje lopte	Rukometne lopte	Situaciona	
Travanj	Rukomet	54	Pobiranja lopte s jednom i dvije ruke	Rukometne lopte	Situaciona	
	Rukomet	55	Vodenje lopte	Rukometne lopte	Situaciona	
	Rukomet	56	Rukometni trokorak	Rukometne lopte	Situaciona	
	Rukomet	57	Provjera rukometnih elemenata	Rukometne lopte	Situaciona	
Svibanj	Atletika	58	Vježbe atletske škole	Štoperica	Situaciona	
	Atletika	59	Primopredaja štafetne palice	Štoperica,startni blokovi	Situaciona	
	Atletika	60	Trčanje kratkih dionica niski start	Štoperica,startni blokovi	Situaciona	
	Atletika	61	Trčanje u prirodi kros	Štoperica	Situaciona	
	Atletika	62	Trčanje 80 m individualna dostignuća	Štoperica	Situaciona	
	Motoričko mjerjenje	63	Mjerenje funkcionalnih sposobnosti na kraju nastavne godine- F6	Štoperica, stalci	Situaciona	Fiziologija
Lipanj	Motorička mjerena	64, 65, 66, 67, 68	Mjerenje motoričkih sposobnosti na kraju nastavne godine (MTR,MSD, MPT,MPR,MIV)	Štoperica, strunjače, šv. sanduk i klupa, preča, daska za tap., ods daska		
	Antropometrija	69	Mjerenje visine i težine na kraju nastavne godine	Vaga i visinomjer		Biologija
	Zaključivanje	70	Sređivanje rezultata i zaključivanje ocjena.	Usmena		

	ocjena						
--	--------	--	--	--	--	--	--