

## SREDNJA ŠKOLA BLATO

OPERATIVNI PROGRAM IZ PREDMETA: Tjelesna i zdravstvena kultura

RAZREDNI ODJEL: 2 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 mjerenja	1	Upoznavanje sa planom i programom, mjerenje visine i težine	Vaga, visinomjer		Biologija
	Motorička mjerenja	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 .		
	Motoričko mjerenje	5	Mjerenje funkcionalnih sposobnosti na početku nastavne godine- F-6'	Štoperica i stalci		
	Atletika	6	Pripremne vježbe atletske škole			
	Atletika	7	Niski i visoki start	Štoperica, startni blokovi	situaciona	
Listopad	Atletika	8	Trčanje kratkih dionica "leteće" do 60m	štoperica	situaciona	
	Atletika	9	Trčanje 80 m individualna dostignuća	štoperica	situaciona	
	Atletika	10	Trčanje dužih dionica visokim startom	Štoperica	situaciona	
	Atletika	11	Trčanje u prirodi kros	štoperica	situaciona	
	Atletika	12	Bacanje medicinke bočno iz zaleta	Medicinke, metar	situaciona	
	Atletika	13	Bacanje kugle –bočnom tehnikom	Kugla	situaciona	
	Atletika	14	Bacanje kugle 5 kg individualna dostignuća	Kugla ,metar	Situaciona	
	Košarka	15	Vođenje lopte naizmjenično lijevom i desnom rukom.	Koš. lopte	Situaciona	
	Košarka	16	Hvatanje lopte jednom rukom u mjestu, u kretanju i u skoku	Koš. lopte	Situaciona	
Studeni	Košarka	17	Ubacivanje lopte u koš: dvokorakom, polaganjem i s pozicije krila	Koš, koš. lopte	Sintetička	
	Košarka	18	Ubacivanje lopte u koš s pozicije centra, slobodna bacanja	Koševi, koš. lopte	Usmena, Sintetička	

	Košarka	19	Provjera –ubacivanja lopte u koš	Koševi, koš. lopte	Situaciona	
	Nogomet	20	Udarci vanjskim i unutarnjim dijelom hrpta stopala	Stalci nog. Lopte,	Sintetička Situaciona	
	Nogomet	21	Udarci na gol glavom	Stalci nog. Lopte	Sintetička Situaciona	
	Nogomet	22	Tehniciranje s loptom	Stalci nog. Lopte	Sintetička Situaciona	
	Nogomet	23	Primanje lopte	Stalci nog. Lopte	Situaciona, sintetička	
	Nogomet	24	Tehnika vratara i provjera naučenih elemenata	Stalci nog. Lopte	Situaciona i sintetička	
	Športska gimnastika	25	PRESKOCI-Zgrčka preko kozlića	Kozlič, strunjače i odskočna daska	Situaciona	
	Sportska gimnastika	26	Uvježbavanje preskoka	Kozlič, strunjače i odskočna daska	Situaciona	
Prosinac	Sportska gimnastika	27	PROVJERA Zgrčka preko kozlića	Kozlič, strunjače i odskočna daska	Situaciona	
	Športska gimnastika	28	Ljuljanje na krugovima sa okretom	Krugovi strunjače	Demonstracije situaciona	
	Košarka	29	Igra s pravilima	Koševi koš. lopte	situaciona	
	Badminton	30	Dodavanje loptice bez pravila	Mreža.badminto Loptice ,reket	Usmena	
	Badminton	31	Osnovni udarci	Mreža.badminto Loptice ,reket	situaciona	
	Vježbe O.T.P	32	Kružni trening I	Strunjače, ljestve, medicinke	Situaciona	
Siječanj	Vježbe O.T.P	33	Rad na stanicama jačanje ledne - trbušne muskulature	Strunjače, ljestve, medicinke		
	Plesovi	34	Društveni plesovi polka	Glazb.linija	Situaciona	
	Plesovi	35	Provjera društveni plesova	Glazb.linija	situaciona	
	Rukomet	36	Šase koraci	Rukomet,lopte	Demonstracije	
	Rukomet	37	Šase koraci-uvježbavanje	Rukomet,lopte	Demonstracije	
	Rukomet	38	Udarci na gol iz mjesta i kretanja	Rukomet,lopte golovi	Demonstracije situaciona	
Veljača	Stolni tenis	39	Osnovi držanja reketa-penholder i klasičan način	Rekete,loptice stolovi	Situaciona	
	Stolni tenis	40	Osnovni udarci forhend	Rekete,loptice stolovi	Situaciona	

	Stolni tenis	41	Osnovni udarci bekend	Rekete,loptice stolovi	Situaciona	
	Stolni tenis	42	Elementarna igra i provjera osnovni udaraca	Rekete,loptice stolovi	Situaciona	
	Športska gimnastika	43	Preča vis prednji i vis stražnji	Preča,strunjače	Demonstracije situaciona	
	Sportska gimnastika	44	Preča vis prednji i vis stražnji -ponavljanje	Preča,strunjače	Demonstracije situaciona	
	Sportska gimnastika	45	PROVJERA Vis prednji vis stražnji	Preča,strunjače	Situaciona	
Ožujak	Sportska gimnastika	46	Ruče-njihanje u upor u saskok prednoška	Ruče,strunjače	Situaciona	
	Sportska gimnastika	47	Ruče-njihanje u upor u saskok prednoška	Ruče,strunjače	Situaciona	
	Sportska gimnastika	48	PROVJERA Ruče njihanje u upor u saskok prednoška	Ruče,strunjače	Situaciona	
	Košarka	49	Ubacivanje lopte u koš s pozicije krila	Koševi, košark. lopte	Demonstracije	
	Košarka	50	Ubacivanje lopte u koš iz skok šuta	Koševi, košark. lopte	Demonstracije	
	Košarka	51	Ubacivanje lopte u koš iz skok šuta	Koševi, košark. lopte	Demonstracije	
	Košarka	52	Provjera naučenih elemenata	Koševi, košark. lopte	Situaciona	
	Odbojka	53	Povaljka nazad	Mreža odbojkaš lopte	Demonstracije	
Travanj	Odbojka	54	Povaljka u stranu	Mreža odbojkaš lopte	Demonstracije	
	Odbojka	55	Podizanje lopte na smeč	Mreža odbojkaš lopte	Demonstracije	
	Odbojka	56	Gornji servis	Mreža odbojkaš lopte	Demonstracije	
	Odbojka	57	Provjera naučenih elemenata	Mreža odbojkaš lopte	Situaciona	
Svibanj	Atletika	58	Vježbe atletske škole	Štoperica	Situaciona	
	Atletika	59	Priopredaja štafetne palice	Štafetne palice	Situaciona	
	Atletika	60	Bacanje medicinke O,Brian tehnikom	Medicinke	Situaciona	
		61	Bacanje kugle O,Brian tehnikom	Kugla 5 kg	Situaciona	
	Atletika	62	Skok udalj tehnikom uvinuća	Strunjače	Situaciona	
	Atletika	63	Skok udalj tehnikom uvinuća	Strunjače	Situaciona	
	Atletika	64	Trčanje 80 m, motorička dostignuća	Štoperica, stalci	Situaciona	

	<b>Motoričko mjerjenje</b>	<b>65</b>	<b>Mjerenje funkcionalnih sposobnosti - F6</b>	<b>Štoperica, stalci</b>	<b>Situaciona</b>	<b>Fiziologija</b>
<b>Lipanj</b>	<b>Motorička mjerjenja</b>	<b>66, 67, 68</b>	<b>Mjerenje motoričkih sposobnosti na kraju nastavne godine ( MTR,MSD, MPT,MPR,MIV )</b>	<b>Štoperica, strunjače, šv. sanduk i klupa, preča, daska za tap., odskočna daska i tepih sa skalom</b>		
	<b>Antropometrija</b>	<b>69</b>	<b>Mjerenje visine i težine na kraju nastavne godine</b>	<b>Vaga i visinomjer</b>		<b>Biologija</b>
	<b>Zaključivanje ocjena</b>	<b>70</b>	<b>Sređivanje rezultata, zaključivanje ocjena.</b>		<b>Usmena</b>	