

## SREDNJA ŠKOLA BLATO

OPERATIVNI PROGRAM IZ PREDMETA: Tjelesna i zdravstvena kultura

RAZREDNI ODJEL: 3- JMO -djevojke

BROJ SATI TJEDNO: 1

BROJ SATI GODIŠNJE: 31

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	Mjerjenje 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 .		
Listopad	Motoričko mjerene	5	Mjerjenje funkcionalnih sposobnosti na početku nastavne godine- F-6 min	Štoperica i stalci		
	Atletika	6	Visoki ,niski - start	Štoperica	Situaciona	
	Atletika	7	Trčanje 80 m, motorička dostignuća-niski start	Strunjače	Situaciona	
	Atletika	8	Skok u dalj koračnom tehnikom	Strunjače	Situaciona	
Studeni	Atletika	9	Skok uvis -tehnikom fosberi	Stalci,traka i strunjače	Situaciona	
	Košarka	10	Vodenje lopte s fintama i ubacivanje lopte u koš	Koš. lopte	Situaciona	
	Košarka	11	Ubacivanje lopte u koš iz skok šuta	Koš,košarkaške.lopte	Situaciona	
	Košarka	12	POVJERA-elemenata košarke	Ko	Situaciona	

Prosinac	Košarka	13	Uvježbavanje naučenih elemenata kroz igru	š,košarkaške.lopte	Situaciona	
	Badminton	14	Osnovni udarci i servis	Reketi,loptice mreža	Situaciona	
	Badminton	15	Slobodno dodavanje , pravila igre	Reketi,loptice mreža	Situaciona	
	Odbojka	16	Estonski lelujavi i skok servis	Lopte mreža	Situaciona	
	Kružni trening	17	Vježbe O.T.P	Strunjače, medicinke	Situaciona	
Siječanj	Odbojka	18	Estonski,lelujavi i skok servis	Odbojkaš. Lopte,mreža	Situaciona	
	Odbojka	19	Povaljka naprijed,nazad i bočno	Odbojka.lopt mreža	Situaciona	
	Odbojka	20	Provjera naučenih elemenata	Odbojka.lopt mreža	Situaciona	
Veljača	Plesovi	21	Društveni plesovi –polka valcer tango	Glazbena linija	Situaciona	
	Plesovi	22	Društveni plesovi –polka valcer tango	Glazbena linija	Situaciona	
	Plesovi	23	PROVJERA-društveni plesova	Glazbena linija	Situaciona	
Ožujak	Športska gimnastika	24	Ruče-jednonožni uzmah	Strunjače, Dvov.ruče	Situaciona demonstr	
	Športska gimnastika	25	Ruče-jednonožni uzmah	Strunjače, Dvov.ruče	Situaciona demonstr	
	Športska gimnastika	26	PROVJERA- jednonožni uzmah	Strunjače, Dvov.ruče	Situaciona demonstr	
	Atletika	27	Bacanje kugle 4 kg bočnom tehnikom,osobna dostignuća	Medicinke, kugla	Analitička, situaciona	
Travanj	Rukomet	28	Dodavanje, primanje lopte,rukometni trokorak,skok šut	Rukomet,	Situaciona	

				<b>Lopte i golovi</b>		
	<b>Atletika</b>	<b>29</b>	<b>Trčanje 80 m rezultat</b>	<b>Štoperica</b>	<b>Situaciona</b>	
	<b>Motorička mjerena</b>	<b>30 31</b>	<b>Motorička mjerena na kraju nastavne godine</b>	<b>Štoperica,stru njače ,daska za taping,odskoč na daska,stalci</b>		
<b>Svibanj</b>	<b>Motorička mjerena</b>	<b>32</b>	<b>Mjerene funkcionalni sposobnosti F-6 min</b>	<b>Štoperica stalci</b>	<b>Situaciona</b>	
		<b>33</b>	<b>Sređivanje rezultata i zaključivanje ocjena</b>			