

SREDNJA ŠKOLA BLATO

OPERATIVNI PROGRAM IZ PREDMETA: Tjelesna i zdravstvena kultura

RAZREDNI ODJEL: 3 DJEVOJKE

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	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 .		
	Motoričko mjerjenje	5	Mjerjenje funkcionalnih sposobnosti na početku nastavne godine- F6	Štoperica i stalci		
	Atletika	6	Vježbe atletske škole	Štoperica i stalci		
	Atletika	7	Skok uvis škare	Stalci elast.traka	situaciona	
	Atletika	8	Cikličko kretanje različitim tempom do 10'	Štoperica	situaciona	
Listopad	Atletika	9	Niski start i visoki start	štoperica	situaciona	
	Atletika	10	Trčanje kratkih dionica "leteće" do 40 m	štoperica	situaciona	
	Atletika	11	Trčanje 80 m, motorička dostignuća	Štoperica	situaciona	
	Atletika	12	Trčanje dužih dionica visokim startom	štoperica	situaciona	
	Atletika	13	Trčanje u prirodi kros	Štoperica, stalci	situaciona	
	Atletika	14	Bacanje kugle 3kg dokoračnom tehnikom	Kugle	Situaciona	
	Atletika	15	Bacanje kugle 3kg dokoračnom tehnikom-individualna dostignuća	Kugle,metar	Situaciona	
	Košarka	16	Pravila igre		Usmena	
Studeni	Košarka	17	Zonska odbrana	Koš, koš. lopte	Sintetička	
	Košarka	18	Odbрана čovjek čovjeka	Koševi, koš. lopte	Demonstracije	
	Košarka	19	Ubacivanje lopte u koš s pozicije trice	Koševi, koš.lop	Situaciona	
	Košarka	20	Kontranapad sa dva igrača	Koševi,koš.lopte	Demonstracije	
	Košarka	21	Provjera zadanih elemenata		Situaciona	

	Ritmička gimnastika	22	Mačji skok	Glasbena linija	Situaciona	
	Ritmička gimnastika	23	Skok škare,okret uspon na prstima za 180	Glasbena linija	Situaciona	
	Ritmička gimnastika	24	Provjera naučenih elemenata	Glasbena linija	Situaciona	
	Sportska gimnastika	25	Galop na niskoj gredi	Greda ,strunjače	Demonstracije situaciona	
	Sportska gimnastika	26	Okreti na gredi za 180 °	Greda ,strunjače	Demonstracije situaciona	
Prosinac	Sportska gimnastika	27	PROVJERA ZADANIH ELEMENATA	Greda ,strunjače	Situaciona	
	Badminton	28	Badminton slobodno dodavanje	Reketi, loptice i mreža za bad.	Situaciona	
	Badminton	29	Igra s pravilima	Reketi, loptice i mreža za bad.	Situaciona	
	Badminton	30	Razredni turnir	Reketi, loptice i mreža za bad.	Situaciona	
	Plesovi	31	Društveni plesovi polka, valcer i tango	Glasb,linija	Situaciona	
	Plesovi	32	Društveni plesovi polka, valcer i tango	Glasb,linija	Situaciona	
Siječanj	Plesovi	33	Društveni plesovi polka, valcer i tango-uvježbavanje	Glasb,linija	Situaciona	
	Plesovi	34	Društveni plesovi provjera	Glasb,linija	Situaciona	
	Vježbe OTP	35	Trbušna i ledna muskulatura	Strunjače, medicinke	situaciona	
	Sportska gimnastika	36	Ljuljanje na krugovima s okretom	Krugovi strunjače	Demonstracije situaciona	
	Sportska gimnastika	37	UVJEŽBAVANJE-Ljuljanje na krugovima s okretom	Krugovi strunjače	Demonstracije situaciona	
	Sportska gimnastika	38	PROVJERA- ljuljanja na krugovima s okretima	Krugovi strunjače	Situaciona	
Veljača	Penjanja	39	Penjanje na cijevi	Cijevi, strunjače, konop	Situaciona	
	O.P.V.	40	Vježbe za jačanje i vježbe fleksibilnosti za održavanje ravnoteže izmađu mase tijela i potkožnog masnog tkiva.(Ž).	Strunjače, štoperica	situaciona	
		41	Kružni trening II	Strunjače, štoperica	situaciona	
	Badminton	42	Forhend i bekend udarci	Stalci,mreža Reketi,loptice	Situaciona	
	Badminton	43	Igra bez mreže	Reketi,loptice	Situaciona	
	Sportska gimnastika	44	Tlo –kolut naprijed, nazad	Strunjače,	Situaciona	

	Sportska gimnastika	45	Tlo –kolut naprijed, nazad povezano	Strunjače,	Situaciona	
Ožujak	Sportska gimnastika	46	Leteći kolut	Strunjače, Odskoč daska	Situaciona	
	Sportska gimnastika	47	Provjera naučenih elemenata	Strunjače, Odskoč daska	Situaciona	
	Rukomet	48	Šase koraci	Rukomet,lopte	Demonstracija	
	Rukomet	49	Šase koraci	Rukomet,lopte	Demonstracija	
	Rukomet	50	Hvatanje ,dodavanje i pobiranje lopte	Rukomet,lopte	Demonstracija	
	Rukomet	51	Pucanje na gol iz mjesta i kretanja	Rukomet,lopte	Situaciona	
	Stolni tenis	52	Osnovi držanja reketa penholder ,klasični	Stolovi,rekete Loptice	Demonstracije situaciona	
	Stolni tenis	53	Osnovni udarci-forhend	Stolovi,rekete Loptice	Usmena Situaciona	
Travanj	Stolni tenis	54	Osnovni udarci-bekend	Stolovi,rekete Loptice	Situaciona	
	Stolni tenis	55	PROVJERA- naučenih udarca u igri	Stolovi,rekete Loptice	Situaciona	
	Košarka	56	Ubacivanje lopte u koš s pozicije krila	Koševi, košark. lopte	Situaciona	
	Košarka	57	Ubacivanje lopte u koš iz skok šuta	Koševi, košark. Lopte	Situaciona	
Svibanj	Odbojka	58	Povaljka nazad	Odbojkaš,lopte	Situaciona	
	Odbojka	59	Povaljka u stranu	Odbojkaš,lopte	Situaciona	
	Odbojka	60	Podizanje lopte na smeć	Odbojkaš,lopte	Situaciona	
	Odbojka	61	Smećiranje	Odbojkaš,lopte	Situaciona	
	Odbojka	62	Servisi	Odbojkaš,lopte	Situaciona	
	Odbojka	63	Provjera- naučenih Elementa kroz igra s većim brojem dodira	Odbojkaš,lopte	Situaciona	
	Atletika	64	Trčanje 80 m, motorička dostignuća	Štoperica	Situaciona	
	Motoričko mjerjenje	65	Mjerenje funkcionalnih sposobnosti na kraju nastavne godine- F6	Štoperica, stalci	Situaciona	Fiziologija
Lipanj	Motorička mjerena	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., odskočna daska		
	Antropometrija	69	Mjerenje visine i težine na kraju nastavne godine	Vaga i visinomjer		Biologija
	Zaključivanje ocjena	70	Sredivanje rezultata, zaključivanje ocjena.		Usmena	

