

SREDNJA ŠKOLA BLATO

OPERATIVNI PROGRAM IZ PREDMETA: Tjelesna i zdravstvena kultura

RAZREDNI ODJEL: 4 DJEVOJKЕ

BROJ SATI TJEDNO: 2

BROJ SATI GODIŠNJE: 63

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 .		
	Motoričko mjerene	5	Mjerenje funkcionalnih sposobnosti na početku nastavne godine- F6	Štoperica i stalci	Situaciona	
	Atletika	6	Vježbe atletske škole	Štoperica i stalci	Situaciona	
		7	Trčanje različitim tempom do 10' u aerobnim uvjetima	Štoperica		
	Atletika	8	Niski i visoki start	Startni blokovi štoperica	Situaciona	
Listopad	Atletika	9	Trčanje kratkih dionica "leteće" 40m	Štoperica	Situaciona	
	Atletika	10	Trčanje 80 m, motorička dostignuća	Štoperica	Situaciona	
	Atletika	11	Bacanje kugle rotacionom tehnikom	Kugle	Situaciona	
	Atletika	12	Bacanje kugle linearnom tehnikom	Kugle	Demonstracije situaciona	
	Atletika	13	Bacanje kugle linearnom tehnikom-osobna dostignuća	Kugle	Demonstracije situaciona	
	Atletika	14	Skok u vis tehnikom -fosbery	Stalci, el. traka, strunjače	Situaciona	
	Atletika	15	Skok u vis tehnikom -fosbery	Stalci, el. traka, strunjače	Situaciona	
	Atletika	16	Skok udalj koračnom tehnikom	Strunjače	Situaciona	

Studeni	Atletika	17	Skok udalj koračnom tehnikom-osobna dostignuća	Odskoč.daska	Situaciona	
	Odbojka	18	Pravila igre	Odb. lopte	Usmena	
	Odbojka	19	Upijač	Odboj. lopte	Situaciona	
	Odbojka	20	Upijač	Odboj. lopte	Situaciona	
	Odbojka	21	Servisi-lelujavi,estonski ,skok servis	Odboj. Lopte mreža	Situaciona	
	Odbojka	22	Igra uz primjenu naučenih elemenata	Odboj. Lopte mreža	Situaciona	
	Sportska gimnastika	23	Tlo-premet strance	Strunjače	Situaciona	
	Sportska gimnastika	24	UVJEŽBAVANJE Tlo-premet strance	Strunjače	Situaciona	
	Sportska gimnastika	25	PROVJERA- premet strance	Strunjače	situaciona	
	Sportska gimnastika	26	Greda- galop dječji poskoci	Greda strunjače	Usmena situaciona	
Prosinac	Sportska gimnastika	27	Greda – mačji skok okreti za 90° i 180°	Greda strunjače	Usmena situaciona	
	Stolni tenis	28	Servisi	Stol,reketi loptice	Situaciona	
	Stolni tenis	29	Pravila igre parova	Stol,reketi loptice	Usmena situaciona	
	Stolni tenis	30	Igra u parovima	Stol,reketi loptice	Situaciona	
	O.T.P	31	Vježbe fleksibilnosti uz muziku	Glazb linija elastič trake	situaciona	
	O.T.P	32	Vježbe snage uz muziku	Štoperica Strunjače,glazb linija	Situaciona	
Siječanj	Plesovi	33	Korčulanski pokladni plesovi	Glazb,linija	Usmena analitička situaciona	
	Plesovi	34	Društveni plesovi – polka, valcer ,tango	Glazb,linija	Usmena analitička situaciona	
	Plesovi	35	Društveni plesovi – polka, valcer ,tango	Glazb,linija	Usmena analitička situaciona	

	Plesovi	36	Društveni plesovi – polka, valcer ,tango	Glazb,linija	Usmena analitička situaciona	
	Plesovi	37	Provjera plesovi	Glazb,linija	situaciona	
Veljača		38	Vježbe O.T.P	Razne prepreke	situaciona	
	Sportska gimnastika	39	Tlo –premet strance, vaga	Strunjače,	Situaciona	
	Sportska gimnastika	40	Tlo- premet strance ,vaga	Strunjače	Situaciona	
	O.P.V	41	Kružni trening	Strunjače, štoperica	situaciona	
	Rukomet	42	Kontranapad s više igrača	Ruk.golovi i lopte	Demonstracije situaciona	
	Rukomet	43	Tehnika vratara	Ruk.golovi i lopte	Demonstracije situaciona	
	Rukomet	44	Odbrana udaraca s krila	Ruk.golovi i lopte	Demonstracije situaciona	
Ožujak	Rukomet	45	Skok šut s vanjskih pozicija	Ruk.golovi i lopte	Demonstracije situaciona	
	Rukomet	46	Finte u napadu	Ruk.golovi i lopte	Demonstracije situaciona	
	Rukomet	47	PROVJERA-Pravila igre i igra	Ruk.golovi i lopte	Usmena Situaciona	
	Odbojka	48	Blok pojedinačni i grupni	Odb. lopte, mreža	Sintetička, situaciona	
	Odbojka	49	Servis: preko glave	Odb. lopte, mreža	Sintetička	
	Odbojka	50	Obrana: u prednjoj i stražnjoj linij	Odb. lopte, mreža	Sintetička, situaciona	
	Odbojka	51	Primjena pravila kroz igru Servis preko glave	Odb. lopte, mreža	Usmena sintetička, situaciona	
	Odbojka	52	Provjera odbojka	Odb. lopte, mreža	Usmena Situaciona	
Travanj	Badminton	53	Slobodno dodavanje bekend forhend udarci	Mreža,reketi loptice	Situaciona	
	Badminton	54	Servisi	Mreža,reketi loptice	Situaciona	
	Badminton	55	Igra u parovima	Mreža,reketi	Situaciona	

				loptice		
	Badminton	56	Razredni turnir	Mreža,reketi loptice	Situaciona	
	Atletika	57	Bacanje kugle linearnom i rotacionom tehnikom	kugle	Situaciona	
	Atletika	58	Trčanje 80 m rezultat	Štoperica	Situaciona	
	Motoričko mjerjenje	59	Mjerenje funkcionalnih sposobnosti na kraju nastavne godine- F6	Štoperica, stalci	Situaciona	Fiziolo- gija
Svibanj		60 61	Mjerenje motoričkih sposobnosti na kraju nastavne godine (MTR,MSD, MPT,MPR,MIV)	Štoperica, strunjače, šv. sanduk i klupa, preča, daska za tap., odskočna daska i tepih sa skalom		
	Antropome- trijska	62	Mjerenje visine i težine na kraju nastavne godine	Vaga i visinomjer		Biologija
	Zaključivanje ocjena	63	Sređivanje rezultata, zaključivanje ocjena.		Usmena	