

SREDNJA ŠKOLA BLATO

OPERATIVNI PROGRAM IZ PREDMETA: Tjelesna i zdravstvena kultura

RAZREDNI ODJEL: 1 JMO - muški

BROJ SATI TJEDNO: 1

BROJ SATI GODIŠNJE: 35

ŠKOLSKA GODINA 2020/21.

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 mjerjenje	5	Mjerjenje funkcionalnih sposobnosti na početku nastavne godine- F-6 min	Štoperica i stalci		
	Atletika	6	Cikličko kretanje različitim tempom 10' Visoki start	Štoperica	situaciona	
	Atletika	7	Trčanje kratkih dionica "leteće" 30m niski start	štoperica	situaciona	
	Atletika	8	Trčanje 80 m, motorička dostignuća-niski start	štoperica	situaciona	
Studeni	Košarka	9	Hvatanje lopte: s dvije i s jednom rukom ,u mjestu i kretanju	Koš. lopte	Situaciona	
	Košarka	10	Vodenje lopte: visoko,srednje,nisko,promjenom pravca brzine vođenja,vođenje desnom i lijevom rukom	Koš, koš. lopte	Sintetička	
	Košarka	11	PROVJERA KOŠARKA -vođenja i hvatanja lopte	Koš,koš.lopte	Sintetička	
	Sportska	12	PRESKOČI- Raznoška preko kozlića	Kozlić,	Analitička i	

	gimnastika				strunjače i odskočna daska	sintetička	
Prosinac	Športska gimnastika,	13	PRESKOCl-provjera zadanog elementa		Kozlić, strunjače i odskočna daska	Situaciona	
	Odbojka	14	Vršno odbijanje –gornje		Odbojkaš.lop	Demonstracij	
	Odbojka	15	Donje odbijanje		Odbojkaš.lop	situaciona	
Siječanj	Odbojka	16	Gornje i donje odbijanje uvježbavanje		Odbojkaš. lopte	situaciona	
	Odbojka	17	PROVJERA- gornje i donje odbijanje		Odbojka.lopt	situaciona	
	Sportska gimnastika	18	Njihanje na ručama,saskok u prednjihu		Sstrunjače ruče	situaciona	
Veljača	Sportska gimnastika	19	Njihanje na ručama ,saskok u zadnjihu		Strunjače ,ruče	situaciona	
	Sportska gimnastika	20	UVJEŽBAVANJE-njihanja na ručama i saskoka		Strunjače ,ruče	situaciona	
	Plesovi	21	Blatski pokladni plesovi		Glazbena linija	Situaciona	
	Plesovi	22	Društveni plesovi – polka ,valcer		Glazbena linija	Situaciona	
Ožujak	Plesovi	23	PROVJERA-plesovi		Glazbena linija	Situaciona	
	Plesovi	24	PROVJERA-njihanja na ručama i saskoka		Strunjače ,ruče	Situaciona	
	Atletika	25	Bacanje medicinke jednom rukom iz mjesta (4kg) – individualna motorička dostignuća		Medicinke	Sintetička	
	Sportska gimnastika	26	PARTER -Kolut naprijed ,nazad povezano		Strunjače	Situaciona	
Travanj	Športska gimnastika	27	PARTER -Provjera naučenih elemenata		Strunjače	Situaciona	
	Stolni tenis	28	Osnovi igre i pravila		Stol,loptice i reketi	Situaciona	

Svibanj	Atletika	29	Trčanje 80m rezultat	Štoperica Kugle,metar	Situaciona	
	Atletika	30	Bacanje kugle 4 kg bočnom tehnikom			
Lipanj	Motorička mjerena	31	Mjerenje funkcionalni sposobnosti F-6 min	Štoperica stalci	Situaciona	
		32	Motorička mjerena na kraju nastavne godine			
	Sređivanje rezultata	33		Štoperica,stru njače ,daska za taping,odskoč na daska,stalci Vaga visinomjer		
		34	Završna antropometrijska mjerena			
		35	Sređivanje rezultata i zaključivanje ocjena			

MEĐUPREDMETNE TEME

UČITI KAKO UČITI

uku B.4/5.4. Samovrednovanje/Samoprocjena. Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje.

UČITI KAKO UČITI

uku D.4/5.2. Suradnja s drugima. Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spremjan je zatražiti i ponuditi pomoć.

UČITI KAKO UČITI

uku C.4/5.4. Emocije. Učenik se koristi ugodnim emocijama i raspoloženjima tako da potiču učenje i kontrolira neugodne emocije i raspoloženja tako da ga ne ometaju u učenju.

UČITI KAKO UČITI

uku C.4/5.1. Vrijednost učenja.Učenik može objasniti vrijednost učenja za svoj život

GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

goo A..4.3. Promiče ljudska prava.

GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

goo C.4.3. Promiče kvalitetu života u zajednici.

GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

goo C.4.1. Aktivno se uključuje u razvoj zajednice.

ZDRAVLJE

A.4.2.A Razlikuje različite prehrambene stilove te prepoznaže znakove poremećaja ravnoteže u organizmu.

ZDRAVLJE

A.4.2.B Prepoznaže važnost primjerene uporabe dodataka prehrani.

ZDRAVLJE

A.4.3. Objasnjava utjecaj pravilne osobne higijene i higijene okoline na očuvanje zdravlje.

ZDRAVLJE

C.4.1.A Objasnjava opasnosti konzumacije alkohola i drugih psihotaktivnih tvari i akutnih trovanja alkoholom i drugim psihotaktivnim tvarima.

ZDRAVLJE

B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje.