

SREDNJA ŠKOLA BLATO

OPERATIVNI PROGRAM IZ PREDMETA: Tjelesna i zdravstvena kultura

RAZREDNI ODJEL: 2- 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	Visoki start - niski start	Štoperica	Situaciona	
	Atletika	7	Trčanje 80 m, motorička dostignuća	štoperica	Situaciona	
	Atletika	8	Skok uvis škare	Stalci,traka i strunjače	Situaciona	
Studeni	Atletika	9	Skok uvis škare osobna dostignuća	Stalci,traka i strunjače	Situaciona	
	Košarka	10	Dvokorak i ubacivanje lopte u koš, polaganje lopte u koš	Koš, košarkaške lopte	Situaciona	
	Košarka	11	Dvokorak i ubacivanje lopte u koš, polaganje lopte u koš	Koš,košarkaš	Situaciona	

				ke.lopte		
	Košarka	12	PROVJERA-Dvokorak i ubacivanje lopte u koš,polaganje lopte u koš		Situaciona	
Prosinac	Športska gimnastika	13	PRESKOČI- Zgrčka preko kozlića	Kozlić, strunjače i odskočna daska	Analitička, sintetička,situaciona	
	Športska gimnastika,	14	Uvježbavanje - zgrčka	Kozlić, strunj Odsk.daska	Analitička, sintetička,situaciona	
	Športska gimnastika	15	Provjera zadanog elementa	Kozlić, strunj Odsk.daska	Situaciona	
Siječanj	Odbojka	16	Servis – donji i gornji	Odbojkaš. Lopte,mreža	Situaciona	
	Odbojka	17	Servisi uvježbavanje	Odbojka.lopt mreža	Situaciona	
	Odbojka	18	PROVJERA- zadanih elemenata	Odbojka.lopt mreža	Situaciona	
Veljača	Plesovi	19	Blatski pokladni plesovi	Glazbena linija	Situaciona	
	Plesovi	20	Društveni plesovi – polka ,valcer	Glazbena linija	Situaciona	
	Plesovi	21	PROVJERA - plesovi	Glazbena linija	Situaciona	
Ožujak	Sportska gimnastika	22	Ljuljanje na krugovima saskok u zaljuljaju	Strunjače , krugovi	Sintetička situaciona	
	Sportska gimnastika	23	PROVJERA-Ljuljanje na krugovima saskok u zaljuljaju	Strunjače , krugovi	Sintetička situaciona	
	Atletika	24	Bacanje medicinke jednom rukom iz mjesta (4kg) – individualna motorička dostignuća	Medicinke	Sintetička	
	Sportska gimnastika	25	PARTER – Stav o šakama	Strunjače	Situaciona	
Travanj	Športska gimnastika	26	PARTER –Stav o šakama kolut naprijed povezano	Strunjače	Situaciona	
	Športska	27	Provjera elemenata u parteru	Strunjače	Situaciona	

	gimnastika						
Svibanj	Stolni tenis	28	Forhend ,bekend udarci i servis		Stol,reketi i loptice	Situaciona	
Svibanj	Stolni tenis	29	Uvježbavanje forhend,bekend udaraca i servisa		Stol,reketi i loptice	Situaciona	
	Atletika	30	Bacanje kugle 4 kg bočnom tehnikom		Kugle metar	Situaciona	
	Atletika	31	Trčanje 80 m rezultat		Štoperica	Situaciona	
	Motorička mjerena	32	Motorička mjerena na kraju nastavne godine		Štoperica,stru njače ,daska za taping,odskoč na daska,stalci	Situaciona	
Lipanj	Motorička mjerena	34	Mjerene funkcionalni sposobnosti F-6 min		Štoperica		
	Sređivanje rezultata	35	Zaključivanje ocjena		stalci		

MEĐUPREDMETNE TEME

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.

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.