

SREDNJA ŠKOLA BLATO

OPERATIVNI PROGRAM IZ PREDMETA: Tjelesna i zdravstvena kultura

RAZREDNI ODJEL: 3- JMO - muški

BROJ SATI TJEDNO: 1

BROJ SATI GODIŠNJE: 33

ŠKOLSKA GODINA 2020/21.

MJESEC	NASTAVNA CJELINA	RB NJ	NASTAVNA JEDINICA	NAS.SREDSTV I POMAGALA	NASTAVNE METODE	KOREL.
Rujan	Uvodni sat, antropometrijska mjerenja	1	Upoznavanje sa planom i programom, mjerjenje visine i težine	Vaga, visinomjer		Biologija
	Motorička mjerenja	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		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 udalj koračnom tehnikom	štoperica	Situaciona	
Studeni	Atletika	9	Skok uvis -tehnikom fosberi	Stalci,traka i strunjače	Situaciona	
	Košarka	10	Vođenje lopte s fintama i ubacivanje lopte u koš	Košarkaške. lopte	Situaciona	
	Košarka	11	Ubacivanje lopte u koš iz skok šuta	Košarkaške. lopte	Situaciona	
	Košarka	12	Pivotiranje i ubacivanje lopte u koš iz pivot okreta	Koša.lopte	Situaciona	

Prosinac	Košarka	13	Uvježbavanje naučenih elemenata kroz igru	Koš.,lopte	Situaciona	
	Košarka	14	Provjera zadanih elemenata	Koš.,lopte	Situaciona	
	Badminton	15	Igra	Reketi,loptice mreža	Situaciona	
Siječanj	Odbojka	16	Estonski,lelujavi i skok servis	Odbojkaš. Lopte,mreža	Situaciona	
	Odbojka	17	Povaljka naprijed,nazad i bočno,smećiranje i upijač	Odbojka.lopt mreža	Situaciona	
	Odbojka	18	PROVJERA- naučenih elemenata	Odbojka.lopt mreža	Situaciona	
Veljača	Plesovi	19	Društveni plesovi –polka valcer tango	Glazbena linija	Situaciona	
	Plesovi	20	Društveni plesovi –polka valcer tango	Glazbena linija	Situaciona	
	Plesovi	21	PROVJERA-Društveni plesovi	Glazbena linija	Situaciona	
Ožujak	Sportska gimnastika	22	Preča -uzmah	Preča strunjače	Situaciona	
	Sportska gimnastika	23	PROVJERA-preča -uzmah	Preča strunjače	Situaciona	
	Atletika	24	Bacanje kugle 4 kg bočnom tehnikom	Kugla,metar	Analitička, situaciona	
	Rukomet	25	Dodavanje, primanje lopte,rukometni trokorak,skok šut	Rukomet, Lopte i golovi	Situaciona	
Travanj	Rukomet	26	Udarci na gol ,izvođenje sedmerca i deveterca	Rukomet, Lopte i golovi	Situaciona	
	Atletika	27	Trčanje 80 m osobna dostignuća		Situaciona	
Travanj	Atletika	28	Bacanje kugle O brian tehnikom 5 kg	Kugla,metar	Analitička, situaciona	
	Motorička mjerena	29 30 31	Motorička mjerena na kraju nastavne godine	Štoperica,stru njače ,daska za taping,odskoč na		

Svibanj	Motorička mjerena	32	Mjerenje funkcionalni sposobnosti F-6 min	daska,stalci	Štoperica stalci	Situaciona	
		33	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 prepoznaje 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.