

SREDNJA ŠKOLA BLATO

OPERATIVNI PROGRAM IZ PREDMETA: Tjelesna i zdravstvena kultura

RAZREDNI ODJEL: 3 MLADIĆI

BROJ SATI TJEDNO: 2

BROJ SATI GODIŠNJE: 70

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 .		
	Motoričko mjerene	5	Mjerjenje funkcionalnih sposobnosti na početku nastavne godine- F-6'	Štoperica i stalci		
	Atletika	6	Vježbe atletske škole	Štoperica i stalci		
		7	Skok uvis stredle tehnikom	Stalci elast traka	situaciona	
	Atletika	8	Niski i visoki start	Štoperica,startni blokovi	situaciona	
Listopad	Atletika	9	Trčanje kratkih dionica "leteće" do 60 m	štoperica	situaciona	
	Atletika	10	Trčanje 80 m individualna dostignuća	štoperica	situaciona	
	Atletika	11	Trčanje dužih dionica visokim startom	Štoperica	situaciona	
	Atletika	12	Trčanje u prirodi kros	štoperica	situaciona	
	Atletika	13	Bacanje kugle –dokoračnom tehnikom	Kugla	situaciona	
	Atletika	14	Bacanje kugle 5 kg individualna dostignuća	Kugla ,metar	Situaciona	
	Košarka	15	Pravila igre	Koš. lopte	Usmena	
	Košarka	16	Zonska odbrana	Koš. lopte	Situaciona	
Studeni	Košarka	17	Odbrana čovjek-čovjeka	Koš, koš. lopte	Sintetička	
	Košarka	18	Šut na koš s pozicije trice	Koševi, koš. lopte	Usmena, Sintetička	
	Košarka	19	Kontranapad sa dva igrača	Koševi, koš. lopte	Situaciona	

	Mali nogomet	20	Pravila igre futsala		Usmena	
	Mali nogomet	21	Igra sa igračem manje	Stalci nog. Lopte	Sintetička Situaciona	
	Mali nogomet	22	Igra sa igračem više	Stalci nog. Lopte	Sintetička Situaciona	
	Mali nogomet	23	Izvođenje slobodnih udaraca	Stalci nog. Lopte	Situaciona, sintetička	
	Mali nogomet	24	Provjera naučenih elemenata-Igra uz primjenu naučenih elemenata	Nogometne. lopte	Situaciona sintetička	
	Športska gimnastika	25	Tlo- stoj kolut naprijed povezano	Strunjače	Situaciona	
	Sportska gimnastika	26	Tlo-Stojkolut naprijed povezano- provjera	Strunjače	Situaciona	
Prosinac	Sportska gimnastika	27	Ruče-njihanje u uporu saskok zanoška	Strunjače ruče	Demonstracije situaciona	
	Sportska gimnastika	28	Ruče-njihanje u uporu saskok zanoška-provjera	Strunjače ruče	Demonstracije situaciona	
	Košarka	29	Igra s pravilima	Koševi koš. lopte	situaciona	
	Badminton	30	Osnovni udarci	Mreža,loptice i reketi	Demonstracije situaciona	
	Badminton	31	Igra bez pravila	Mreža,loptice i reketi	situaciona	
	Vježbe O.T,P	32	Kružni trening I	Strunjače, ljestve,	Situaciona	
Siječanj	Plesovi	33	Društveni plesovi valcer,polka, tango	Glazb.linija	Situaciona	
	Plesovi	34	Društveni plesovi- valcer,polka tango	Glazb.linija	Situaciona	
	Plesovi	35	Provjera društveni plesova	Glazb.linija	situaciona	
	Rukomet	36	Izvođenje deveterca i sedmerca	Rukomet,lopte	Demonstracije	
	Rukomet	37	Zona 6:0	Rukomet,lopte	Demonstracije	
	Rukomet	38	Zona 5:1	Rukomet,lopte golovi	Demonstracije situaciona	
Veljača	Stolni tenis	39	Forhend pimpl	Rekete,loptice stolovi	Situaciona	
	Stolni tenis	40	Bekend pimpl	Rekete,loptice stolovi	Situaciona	
	Stolni tenis	41	Servis	Rekete,loptice stolovi	Situaciona	
	Stolni tenis	42	Pravila igre i igra	Rekete,loptice stolovi	Situaciona	
	Športska gimnastika	43	Preča-iz mirnog visa klimom provlak u vis stražnji	Preča,strunjače	Demonstracije situaciona	
	Sportska	44	Preča-iz mirnog visa klimom provlak u vis stražnji	Preča,strunjače	Demonstracije	

	gimnastika				situaciona	
Ožujak	Sportska gimnastika	45	Ruče-iz njiha u potporu do sjeda raznožnog	Ruče,strunjače	Situaciona	
	Sportska gimnastika	46	Ruče-iz njiha u potporu do sjeda raznožnog	Ruče,strunjače	Situaciona	
	Sportska gimnastika	47	Provjera naučenih elemenata	Ruče,strunjače	Situaciona	
	Košarka	48	Ubacivanje lopte u koš s pozicije krila	Koševi, košark. lopte	Demonstracije	
	Košarka	49	Ubacivanje lopte u koš s pozicije krila	Koševi, košark. lopte	Demonstracije	
	Košarka	50	Ubacivanje lopte u koš iz skok šuta	Koševi, košark. lopte	Demonstracije	
	Košarka	51	Ubacivanje lopte u koš iz skok šuta	Koševi, košark. lopte	Demonstracije	
	Košarka	52	Provjera naučenih elemenata	Koševi, košark. lopte	Situaciona	
Travanj	Odbojka	53	Povaljka nazad	Mreža odbojkaš lopte	Demonstracije	
	Odbojka	54	Povaljka ustranu	Mreža odbojkaš lopte	Demonstracije	
	Odbojka	55	Podizanje lopte na smeč	Mreža odbojkaš lopte	Demonstracije	
	Odbojka	56	Gornji servis	Mreža odbojkaš lopte	Demonstracije	
Svibanj	Odbojka	57	PROVJERA-odbojka	Mreža odbojkaš lopte	Situaciona	
	Atletika	58	Vježbe atletske škole	Štoperica, št. palice	Situaciona	
	Atletika	59	Priopredaja štafetne palice	Štafetne palice	Situaciona	
	Atletika	60	Bacanje kugle linearnom tehnikom	kugle	Situaciona	
	Atletika	61	Bacanje kugle dokorak osbna dostignuća	Kugle,metar	Situaciona	
	Atletika	62	Skok udalj tehnikom uvinuća	Strunjače	Situaciona	
	Atletika	63	Skok udalj tehnikom uvinuća	Strunjače	Situaciona	
	Atletika	64	Trčanje 80 m, motorička dostignuća	Štoperica, stalci	Situaciona	
	Motoričko mjerjenje	65	Mjerenje funkcionalnih sposobnosti - 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 i tepih sa skalom		
	Antropometrija	69	Mjerenje visine i težine na kraju nastavne godine	Vaga i visinomjer		Biologija
	Zaključivanje ocjena	70	Sređivanje rezultata, zaključivanje ocjena.		Usmena	

MEĐUPREDMETNE TEME

UČITI KAKO UČITI

uku A.4/5.1. Upravljanje informacijama. Učenik samostalno traži nove informacije iz različitih izvora, transformira ih u novo znanje i uspješno primjenjuje pri rješavanju problema.

UČITI KAKO UČITI

uku B.4/5.1. Planiranje Učenik samostalno određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.

UČITI KAKO UČITI

uku D.4/5.1. Fizičko okruženje učenja. Učenik stvara prikladno fizičko okruženje za učenje s ciljem poboljšanja koncentracije i motivacije.

IKT

ikt C 4. 4. Učenik samostalno odgovorno upravlja prikupljenim informacijama.

GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

goo B.4.1. Promiče pravila demokratske zajednice.

GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

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

OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ

osr B 4.2. Suradnički uči i radi u timu.

OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ

osr B 4.3. Preuzima odgovornost za svoje ponašanje.

PODUZETNIŠTVO

pod A.4.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja

ODRŽIVI RAZVOJ

odr B.4.1. Djeluje u skladu s načelima održivoga razvoja s ciljem zaštite prirode i okoliša.

ZDRAVLJE

B.4.1.C Analizira vrste nasilja, mogućnosti izbjegavanja sukoba i načine njihova nenasilnog rješavanja.

ZDRAVLJE

C.4.2.C Opisuje kako i kada pružiti prvu pomoć učenicima sa zdravstvenim teškoćama.

ZDRAVLJE

C.4.2.A Primjenjuje postupke pružanja prve pomoći pri najčešćim hitnim zdravstvenim stanjima.