

## SREDNJA ŠKOLA BLATO

**OPERATIVNI PROGRAM IZ PREDMETA:** Tjelesna i zdravstvena kultura

**RAZREDNI ODJEL:** 4 MLADIĆI

**BROJ SATI TJEDNO:** 2

**BROJ SATI GODIŠNJE:** 63

**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- F6	Štoperica i stalci		
	Atletika	6	Vježbe atletske škole	Startni blokovi štoperica		
	Atletika	7	Niski start i visoki start	Startni blokovi štoperica		
	Atletika	8	Trčanje različitim tempom do 20' u aerobnim uvjetima	Štoperica	Situaciona	
Listopad	Atletika	9	Trčanje kratkih dionica "leteće" 50m	Startni blokovi štoperica	Situaciona	
	Atletika	10	Trčanje 80 m, motorička dostignuća	štoperica	Situaciona	
	Atletika	11	Bacanje kugle linearnom tehnikom	Štoperica	Situaciona	
	Atletika	12	Bacanje kugle linearnom tehnikom-individualna dostignuća	Kugle	Demonstracije situaciona	
	Atletika	13	Bacanje kugle rotacionom tehnikom	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,	Situaciona	

				<b>strunjače</b>		
	<b>Atletika</b>	<b>16</b>	<b>Skok udalj koračnom tehnikom</b>	<b>Strunjače Odskoč.daska</b>	Situaciona	
<b>Studen</b>	<b>Atletika</b>	<b>17</b>	<b>Skok udalj koračnom tehnikom-individualna dostignuća</b>	<b>Strunjače Odskoč.daska</b>	Situaciona	
	<b>Odbojka</b>	<b>18</b>	<b>Pravila igre</b>	<b>Odb. lopte</b>	Usmena	
	<b>Odbojka</b>	<b>19</b>	<b>Upijač</b>	<b>Odboj. lopte</b>	Situaciona	
	<b>Odbojka</b>	<b>20</b>	<b>Upijač</b>	<b>Odboj. lopte</b>	Situaciona	
	<b>Odbojka</b>	<b>21</b>	<b>Servisi-lelujavi,estonski ,skok servis</b>	<b>Odboj. Lopte mreža</b>	Situaciona	
	<b>Odbojka</b>	<b>22</b>	<b>Igra uz primjenu naučenih elemenata</b>	<b>Odboj. Lopte mreža</b>	Situaciona	
	<b>Sportska gimnastika</b>	<b>23</b>	<b>Tlo-premet strance</b>	<b>Strunjače</b>	Situaciona	
	<b>Sportska gimnastika</b>	<b>24</b>	<b>Tlo-leteći kolut</b>	<b>Strunjače</b>	Situaciona	
	<b>Sportska gimnastika</b>	<b>25</b>	<b>Tlo – salto naprijed</b>	<b>Strunjače Mini trampulin</b>	Usmena situaciona	
	<b>Sportska gimnastika</b>	<b>26</b>	<b>UVJEŽBAVANJE Premet strance, salto naprijed</b>	<b>Strunjače Mini trampulin</b>	Usmena situaciona	
<b>Prosinac</b>	<b>Sportska gimnastika</b>	<b>27</b>	<b>UVJEŽBAVANJE Premet strance, salto naprijed</b>	<b>Strunjače Mini trampulin</b>	Usmena situaciona	
	<b>Sportska gimnastika</b>	<b>28</b>	<b>PROVJERA-premet strance,salto naprijed</b>	<b>Strunjače Mini trampulin</b>	Usmena situaciona	
	<b>Odbojka</b>	<b>29</b>	<b>Igra</b>	<b>Odb. lopte, odb. mreža</b>	situaciona	
	<b>Odbojka</b>	<b>30</b>	<b>Igra turnir</b>	<b>Odb. lopte, odb. mreža</b>	Situaciona	
	<b>O.T.P</b>	<b>31</b>	<b>Dvoranski poligon</b>	<b>Razne prepreke</b>	situaciona	
	<b>O.T.P</b>	<b>32</b>	<b>Rad na stanicama trbušna i ledna muskulatura</b>	<b>Medicinke,strunj ače,štopericica</b>	<b>Demonstracije situaciona</b>	
<b>Siječanj</b>	<b>Plesovi</b>	<b>33</b>	<b>Društveni ples-valcer,polka ,engleski valcer i tango</b>	<b>Glazbena linija</b>	<b>Demonstracije situaciona</b>	
	<b>Plesovi</b>	<b>34</b>	<b>Društveni ples-valcer,polka ,engleski valcer i tango</b>	<b>Glazbena linija</b>	<b>Demonstracije situaciona</b>	
	<b>Plesovi</b>	<b>35</b>	<b>Blatski pokladni plesovi</b>	<b>Glazbena linija</b>	<b>Demonstracije situaciona</b>	
	<b>Stolni tenis</b>	<b>36</b>	<b>Spin udarci</b>	<b>Stol,reketi loptice</b>	Situaciona	
	<b>Stolni tenis</b>	<b>37</b>	<b>Servisi</b>	<b>Stol,reketi loptice</b>	Situaciona	

	Stolni tenis	<b>38</b>	Igra u parovima	Stol,reketi loptice	Situaciona	
Veljača	Stolni tenis	<b>39</b>	Igra	Stol,reketi loptice	Situaciona	
	Sportska gimnastika	<b>40</b>	Preča-iz mirnog visa vučenjem upor prednji	Strunjače, preča	Situaciona	
	Sportska gimnastika	<b>41</b>	PROVJERA-Preča-iz mirnog visa vučenjem upor prednji	Strunjače, preča	Situaciona	
	O.T.P	<b>42</b>	Kružni trening	Strunjače, štoperica	situaciona	
	Rukomet	<b>43</b>	Kontranapad s više igrača	Ruk.golovi i lopte	Demonstracije situaciona	
	Rukomet	<b>44</b>	Tehnika vratara	Ruk.golovi i lopte	Demonstracije situaciona	
	Rukomet	<b>45</b>	Odbrana udaraca s krila	Ruk.golovi i lopte	Demonstracije situaciona	
Ožujak	Rukomet	<b>46</b>	Skok šut s vanjskih pozicija	Ruk.golovi i lopte	Demonstracije situaciona	
	Rukomet	<b>47</b>	Finte u napadu	Ruk.golovi i lopte	Demonstracije situaciona	
	Rukomet	<b>48</b>	Provjera naučenih elemenata	Ruk.golovi i lopte	Usmena Situaciona	
	Odbojka	<b>49</b>	Blok pojedinačni i grupni	Odb. lopte, mreža	Sintetička, situaciona	
	Odbojka	<b>50</b>	Servis: preko glave	Odb. lopte, mreža	Sintetička	
	Odbojka	<b>51</b>	Primjena pravila kroz igru Servis preko glave	Odb. lopte, mreža	Usmena Situaciona	
Travanj	Badminton	<b>52</b>	Servis pravila igre	Mreža,reketi loptice	Situaciona	
	Badminton	<b>53</b>	Igra	Mreža,reketi loptice	Situaciona	
	Badminton	<b>54</b>	Razredni turnir	Mreža,reketi loptice	Situaciona	
	Atletika	<b>55</b>	Skok udalj koračnom tehnikom			
		<b>56</b>	Bacanje kugle rotacionom tehnikom	kugle		
	Atletika	<b>57</b>	Trčanje 80 m individualna dostignuća	štoperica		
	Motoričko mjerjenje	<b>58</b>	Mjerenje funkcionalnih sposobnosti na kraju nastavne godine- F6	Štoperica, stalci	Situaciona	Fiziologija
Svibanj	Motorička mjerena	<b>59, 60</b>	Mjerenje motoričkih sposobnosti na kraju nastavne godine ( MTR,MSD, MPT,MPR,MIV )	Štoperica, strunjače, šv. sanduk i klupa,		

<b>Antropometrija</b>	<b>62</b>	<b>Mjerenje visine i težine na kraju nastavne godine</b>		<b>preča, daska za tap., odskočna daska i tepih sa skalom</b>		<b>Biologija</b>
<b>Zaključivanje ocjena</b>	<b>63</b>	<b>Sređivanje rezultata, zaključivanje ocjena.</b>		<b>Vaga i visinomjer</b>	<b>Usmena</b>	

#### **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.