

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	

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

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

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

MEDUPREDMETNE TEME

UČITI KAKO UČITI

uku C.4/5.3. Interes. Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.

UČITI KAKO UČITI

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

UČITI KAKO UČITI

uku A.4/5.2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema. Učenik se koristi različitim strategijama učenja i samostalno ih primjenjuje pri ostvarivanju ciljeva učenja i rješavanju problema u svim područjima učenja.

GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

goo A.4.4. Promiče ravnopravnost spolova.

GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

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

GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

goo C.4.3. Promiče kvalitetu života u zajednici.

ZDRAVLJE

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

ZDRAVLJE

C.4.1.B Procjenjuje i predviđa opasnosti kojima je izložen s naglaskom na opasnosti koje su karakteristične za mlade.

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.