Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 7. razredu osnovne škole za školsku godinu 2021./2022.

Aktivnosti s rekvizitima

Rb.	TEMA	NASTAVNI SAT	AKTIVNOST	ISHODI A područje	ISHODI B područje	ISHODI C područje	ISHODI D područje
1.	ATLETIKA TRČANJA	1.	Uvodni sat - upoznavanje učenika s izvedbenim kurikulumom i kriterijima praćenja i vrednovanja	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		2.	Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 6. razreda OŠ Tehnika trčanja - srednje pruge	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

2.	ATLETIKA TRČANJA	3.	Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 6. razreda OŠ Brzo trčanje do 20 m Start i startno ubrzanje	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		4.	Škola trčanja (niski skip, visoki skip, visoki skip s poskokom, izbacivanje potkoljenice, zabacivanje potkoljenice, grabeći korak)	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.

							OŠ TZK D.7.4.

3.	POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	5.	Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 6. razreda OŠ Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost (prenošenje spužve)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		6.	Vježbe istezanja	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

4.	ATLETIKA TRČANJA	7.	Štafetno trčanje Štafetne igre	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
	PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI	8.	Provjera trčanja: dječaci 800 m, djevojčice 600 m	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

5.	ATLETIKA TRČANJA	9.	Orijentacijsko kretanje	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		10.	Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm Tehnika niskog starta	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.

			Elementarna igra				
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

6.	ATLETIKA TRČANJA	11.	Škola trčanja preko agilnih ljestava (visoki skip, niski skip, pretrčavanje preko agilnih ljestava na različite načine)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		12.	Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

7.	ATLETIKA TRČANJA	13.	Škola trčanja preko agilnih ljestava (visoki skip, niski skip, pretrčavanje preko agilnih - naglasak na pravilan rad ruku)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		14.	Različiti načini preskakanja vijače Elementarna igra	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

8.	ATLETIKA BACANJA	15.	Bacanje vorteksa Igra	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		16.	Bacanje medicinke do 2kg O'Brien tehnikom	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

9.	ATLETIKA SKOKOVI	17.	Skok u vis iz polukružnog zaleta	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		18.	Skok u dalj iz zaleta	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

10.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	19.	Vježbe jačanja mišića ramenog pojasa Kružni trening	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		20.	Vježbe istezanja mišića ramenog pojasa	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.

							OŠ TZK D.7.4.

11.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	21.	Vježbe jačanja mišića trupa – trbuh Kružni trening	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		22.	Vježbe istezanja mišića trupa - trbuh	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

12.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	23.	Vježbe jačanja mišića trupa - leđa Kružni trening	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		24.	Vježbe istezanja mišića trupa - leđa	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

13.	FITNES / vježbe za poboljšanje	25.	Vježbe jačanja mišića nogu Kružni trening	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.

	motoričkih sposobnosti						
		26.	Vježbe istezanja mišića nogu	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

14.	VJEŽBE KOORDINACIJE	27.	Vježbe za koordinaciju ruku i nogu	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		28.	Vježbe za koordinaciju ruku i nogu	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

15.	ODBOJKA	29.	Dizanje lopte na krajeve mreže "kuhanje" (O)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		30.	Različita kretanja uz mrežu (O) Vršno odbijanje naprijed u označeni teren (O) Igra	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

16.	ODBOJKA	31.	Prijem lopte nakon servisa (O)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.

			Podlaktično odbijanje u različitim stavovima (O)				
		32.	Gornji servis (O) Igra 4:4	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

17.	ODBOJKA	33.	Različita kretanja i prijem lopte (O)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		34.	Vršno i podlaktično odbijanje iza glave (O) Igra	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

18.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	35.	Galop strance, galop naprijed Elementarna igra uz glazbu	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		36.	Mačji skok, dječji poskok na niskoj gredi	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

19.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	37.	Društveni ples - LA ples	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		38.	Društveni ples - LA ples	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

20.	AEROBIK	39.	Koreografija - osnovni koraci visokog intenziteta	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		40.	Koreografija uz glazbu	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

21.	RAVNOTEŽNI POLOŽAJI	41.	Razni skokovi na jednoj nozi Razni okreti	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		42.	Vaga, hodanje na prstima po liniji ili niskoj gredi	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

22.	KOŠARKA	43.	Vođenje, zaustavljanje i dodavanje (K)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.

		44.	Kretanje, zaustavljanje i pivotiranje u igri (K) Igra	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

23.	KOŠARKA	45.	Osnovni šut s mjesta slobodnog bacanja (K)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		46.	Obrana na igraču koji ima loptu i kretanje uz njega (K)	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

24.	KOŠARKA	47.	Postavljanje napada i dodavanje u napadu (K)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		48.	Kretanje u obrani (K) Igra 3:3	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

25.	RUKOMET	49.	Bacanje lopte u kontra napad (R)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		50.	Šutiranje lopte nakon primanja lopte s krila (kretanje/skok šut) (R)	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.

							OŠ TZK D.7.4.

26.	RUKOMET	51.	Vođenje lopte i zabadanje (R) Vođenje lopte na različite načine (R)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		52.	Dodavanje lopte kružnom napadaču (R) Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju prema suprotnom golu (R) Igra	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

27.	RUKOMET	53.	Vođenje i bacanje lopte u kontru (R)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		54.	Postavljanje obrane i napada u igri (R) Elementarna igra	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

28.	STOLNI TENIS	55.	Forhend i bekhend udarci (ST)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.

		56.	Servis (ST) Igra	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

29.	BADMINTON	57.	Forhend i bekhend drop na mreži (B)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		58.	Različita kretanja po terenu (B) Igra	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

30.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI	59.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost (prenošenje spužve)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		60.	Provjera trčanja: dječaci 800 m, djevojčice 600 m Vježbe istezanja	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

31.	NOGOMET	61.	Vođenje lopte (vođenje s promjenom smjera kretanja) (N) Žongliranje lopte koljenom (N)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		62.	Finta i dribling (N) Igra	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

32.	NOGOMET	63.	Vođenje lopte (slalom vođenje) (N) Finta i dribling (N)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		64.	Dodavanje lopte u kontru (N)	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

33.	NOGOMET	65.	Kretanje igrača u obrani (N)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		66.	Žongliranje lopte koljenom (N)	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

34.	NOGOMET	67.	Kretanje igrača u napadu (N) Igra	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		68.	Slobodni udarci na gol iz različitih pozicija (N)	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.

35.	IGRE	69.	Igre po izboru učenika Igra Igra	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
	Zaključivanje ocjena	70.	Zaključivanje ocjena	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.
							OŠ TZK D.7.3.
							OŠ TZK D.7.4.