

**Prijedlog godišnjeg izvedbenog plana i programa za
Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 8. razredu osnovne škole za školsku godinu 2021./2022.**

Aktivnosti bez rekvizita

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.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		2.	Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 7. razreda OŠ Tehnika trčanja - na srednje pruge	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.
2.	ATLETIKA TRČANJA	3.	Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 7. razreda OŠ Kratki sprintevi do 20 m u različitim smjerovima	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		4.	Škola trčanja (niski skip, visoki skip, visoki skip s poskokom, izbacivanje potkoljenice, zabacivanje potkoljenice, grabeći korak)	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

3.	POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	5.	Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 7. razreda OŠ Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost (test prenošenja spužve)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		6.	Vježbe istezanja	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

4.	ATLETIKA TRČANJA	7.	Štafetno trčanje	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
	PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI	8.	Provjera trčanja: dječaci 800m, djevojčice 600m	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

5.	ATLETIKA TRČANJA	9.	Orijentacijsko kretanje	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		10.	Preponsko trčanje	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

6.	ATLETIKA TRČANJA	11.	Tehnika trčanja preko označivača prostora (kapica) na tlu do 10m Kratka ubrzanja do 20 m	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		12.	Brzo trčanje iz niskog starta do 60 m	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

7.	ATLETIKA TRČANJA	13.	Škola trčanja preko agilnih ljestava (visoki skip, niski skip, naglasak na rad ruku i nogu)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		14.	Pretrčavanje preko označivača prostora (kapica)	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

8.	ATLETIKA BACANJA	15.	Bacanje vorteksa tehnikom bacanja koplja	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		16.	Bacanje medicinke do 2kg O'Brien tehnikom	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

9.	ATLETIKA SKOKOVI	17.	Sunožni skokovi preko niskih prepreka na različite načine	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		18.	Skok u dalj iz zaleta jedan i pol koračnom tehnikom	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

10.	ATLETIKA SKOKOVI	19.	Skok u vis iz polukružnog zaleta	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		20.	Preskakanje vijače	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

11.	ATLETIKA TRČANJE	21.	Trčanje s promjenom smjera kretanja	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		22.	Trčanje unazad Trčanja promjenom tempa	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

12.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	23.	Vježbe jačanja mišića ramenog pojasa	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
-----	--	-----	--------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

		24.	Vježbe istezanja mišića ramenog pojasa	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

13.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	25.	Vježbe jačanja mišića trupa (trbuh)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		26.	Vježbe za istezanja za mišiće trupa (trbuh)	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

14.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	27.	Vježbe jačanja mišića trupa (leđa)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		28.	Vježbe istezanja mišića trupa (leđa)	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

15.	FITNES / vježbe za poboljšanje	29.	Vježbe jačanja mišića nogu	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
-----	--------------------------------	-----	----------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

	motoričkih sposobnosti						
		30.	Vježbe istezanja mišića nogu	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

16.	VJEŽBE KOORDINACIJE	31.	Vježbe koordinacije rada ruku i nogu	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		32.	Vježbe koordinacije rada ruku i nogu	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

17.	ODBOJKA	33.	Kretanje u različitim stavovima bez lopte (O)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		34.	Različita kretanja uz mrežu (O)	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

18.	ODBOJKA	35.	Kretanje u obrani (O)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		36.	Kretanja na prijem lopte (O)	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

19.	ODBOJKA	37.	Primanje lopte podlaktično - simulacija bez lopte (O)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
-----	---------	-----	---	---------------	---------------	---------------	---------------

		38.	Simulacija blok sa skokom uz mrežu (O) Simulacija smeča (O)	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

20.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	39.	Galop strance Galop naprijed	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		40.	Mačji skok Dječji poskok po liniji na tlu	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

21.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	41.	Društveni ples - LA	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		42.	Društveni ples - LA	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

22.	AEROBIK	43.	Koreografija - osnovni koraci visokog intenziteta	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		44.	Koreografija uz glazbu	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

23.	RAVNOTEŽNI POLOŽAJI	45.	Razni skokovi na jednoj nozi Okreti za 180 i 360 stupnjeva Pirujete na tlu	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		46.	Vaga na tlu ili niskoj gredi Hodanje na prstima po liniji ili niskoj gredi	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

24.	KOŠARKA	47.	Kretanje bez lopte u različitim stavovima (K) Kretanje u obrani (K)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		48.	Kretanje, zaustavljanje i finte (K) Kretanje u napadu (K)	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

25.	KOŠARKA	49.	Osnovni šut s mjesta - imitacija bez lopte (K)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		50.	Simulacija obrane na jednom igraču (K)	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

26.	RUKOMET	51.	Kretanje bez lopte po terenu (R) Osnovni udarac iz skoka (skok šut) (R)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		52.	Šutiranje nakon primanja lopte iz kretanja - skok šut (imitacija bez	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.

			lopte) (R) Finta - promjena smjera kretanja (R)				
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

27.	RUKOMET	53.	Napad s jednim kružnim napadačem, kretanje po liniji 9 m (simulacija) (R)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		54.	Obrane, kretanje po liniji 6 m (simulacija) (R)	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

28.	STOLNI TENIS	55.	Forhend udarac (ST) (simulacija rukom) Bekhend udarac (ST) (simulacija rukom)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		56.	Kretanje za stolom primanje loptice (ST)	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

29.	BADMINTON	57.	Kretanje na kratku lopticu (B)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		58.	Priprema za tehniku forhend - lob udarca iznad glave (B)	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.

				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.
--	--	--	--	---------------	--	--	---------------

30.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	59.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost (test prenošenja predmeta - spužve)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		60.	Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost (test prenošenja predmeta- spužve)	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

31.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI	61.	Provjera trčanja: dječaci 800m, djevojčice 600m	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		62.	Vježbe istezanja	OŠ TZK A.8.2.		.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

32.	NOGOMET	63.	Kretanje bez lopte po terenu (N) Zavaravanje igrača bez lopte (N)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		64.	Napada i obrana – simulacija (N)	OŠ TZK A.8.2.	.	.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

33.	NOGOMET	65.	Finte, promjena smjera kretanja (N) Različiti smjerovi kretanja (N)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		66.	Kretanje u obrani (N)	OŠ TZK A.8.2.	.	.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

34.	NOGOMET	67.	Finte simulacija s nogama (N) Kretanje obrambenog igrača uz igrača tijekom igre (N)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		68.	Kretanja u obrani i napadu (N)	OŠ TZK A.8.2.	.	.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

35.	RAZGOVOR S UČENICIMA	69.	Igre po izboru učenika	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
	Zaključivanje ocjena	70.	Zaključivanje ocjena	OŠ TZK A.8.2.	.	.	OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.