Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 7. razredu osnovne škole za školsku godinu 2020./2021.

bez rekvizita

Rb.	TEMA	NASTAVNI SAT	AKTIVNOST	ISHODI A područje	ISHODI B područje	ISHODI C područje	ISHODI D područje
1.	ATLETIKA TRČANJA	1.	Tehnika trčanja - iz niskog starta na kratke staze	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		2.	Tehnika trčanja - na duže staze	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.	Kratki sprintovi do 20 m Sprintovi preko označivača za prostor (kapica)	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 potkoljenica, zabacivanje potkoljenica, 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.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		6.	Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	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	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 800m, a djevojčice 600m	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	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.

6.	ATLETIKA TRČANJA	11.	Brzo trčanje do 60 m	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	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.	Visoki skip, niski skip, rad ruku preko agilnih ljestava	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		14.	Tehnika trčanja - na različite dionice (trčanje različitim tempom)	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 SKOKOVI	15.	Tehnika skakanja u dalj iz mjesta	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		16.	Sunožni skokovi preko kapica	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.	Različiti sunožni skokovi preko niskih prepreka	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		18.	Različiti načini preskakivanja vijače	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.	ATLETIKA SKOKOVI	19.	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.
		20.	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.

11.	ATLETIKA SKOKOVI	21.	Skok u vis iz polukružnog zaleta Skokovi na jednoj nozi preko agilnih ljestava	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		22.	Skokovi na jednoj nozi po oznakama na tlu	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 za jačanje ramenog pojasa	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		24.	Vježbe za istezanje 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.

13.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	25.	Vježbe za jačanje trupa (trbušnu muskulaturu)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		26.	Vježbe za istezanje trbušne muskulature	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.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	27.	Vježbe za jačanje trupa (leđnu muskulaturu)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.

		28.	Vježbe za istezanje leđne muskulature	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.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	29.	Vježbe za jačanje nogu	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		30.	Vježbe za istezanje 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.

16.	VJEŽBE KOORDINACIJE	31.	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.
		32.	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.

17.	ODBOJKA	33.	Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		34.	Različita kretanja uz mrežu Skokovi uz mrežu	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.	ODBOJKA	35.	Kretanje po terenu tijekom obrane	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		36.	Kretanja prema naprijed za prijem lopte	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.	ODBOJKA	37.	Primanje lopte podlaktično naprijed - nazad simulacija bez lopte	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		38.	Simulacija blok sa skokom uz mrežu	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.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	39.	Galop strance, galop prema naprijed	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		40.	Mačji skok, dječji skokovi po liniji na tlu	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.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	41.	Društveni ples - latino ples	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		42.	Društveni ples - latino 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.

22.	AEROBIK	43.	Izvođenje osnovnih koraka visokog intenziteta	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		44.	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.

23.	RAVNOTEŽNI POLOŽAJI	45.	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.
		46.	Vage, hodanje na prstima po linijama 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.

24.	KOŠARKA	47.	Kretanje bez lopte u različitim stavovima	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.

			Kretanje po terenu osnovna obrana bez lopte				
		48.	Kretanje, zaustavljanje i pivotiranje/simulacija bez lopte Kretanje po terenu osnovni napad bez lopte	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.	KOŠARKA	49.	Osnovni šut s mjesta – simulacija bez lopte	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		50.	Simulacija obrane na jednom igraču	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.	Kretanje bez lopte po terenu, simulacija šuta nakon finte	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		52.	Šutiranje lopte nakon primanja lopte iz kretanja/trokorak - simulacija bez lopte	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.	Simulacija napada s jednim kružnim napadačem, kretanje po linijama 9 m	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		54.	Simulacija obrane, kretanje po linijama 6 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.

28.	STOLNI TENIS	55.	Povezivanje kretanja i udaraca s loptom Simulacija udarca forhend i beckhend	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		56.	Kretanje oko stola primanje loptice	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.	Kretanje na mrežu, na kratku lopticu	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		58.	Različita kretanja za brzu reakciju, dolazak pod lopticu	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 SPOSOBNOSTI	59.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		60.	Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	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.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	61.	Provjera trčanja dječaci 800m, a djevojčice 600m	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		62.	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.

32.	NOGOMET	63.	Kretanje bez lopte po terenu, finte i zavaravanje bez lopte	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		64.	Simulacija napada i obrane	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.	Kratki sprint na igrača	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		66.	Simulacija - kretanja između dva igrača koji imaju loptu	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.	Simulacija udarca s veće udaljenosti na gol	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		68.	Kretanja u obrani i napadu	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.	RAZGOVOR S UČENICIMA	69.	Razgovor o ostvarenim ishodima	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.