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

s rekvizitima

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 sprintevi do 20 m	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.	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	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 do 20 cm Vježbe za niski start	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.	Škola trčanja- visoki skip, niski skip preko agilnih ljestava (prema naprijed, bočno, 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	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, paziti na pravilan 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.	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.

8.	ATLETIKA BACANJA	15.	Bacanje vorteksa tehnikom bacanja koplja	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 za jačanje ramenog pojasa	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		20.	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.

11.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	21.	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.

		22.	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.

12.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	23.	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.
		24.	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.

13.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	25.	Vježbe za jačanje muskulature nogu	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		26.	Vježbe za istezanje muskulature 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 krajevima mreže "Kuhanje"	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 Vršno odbijanje prema naprijed u označeni teren	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 Podlaktično odbijanje u različitim stavovima	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		32.	Gornji servis	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	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	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 prema naprijed	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		36.	Mačji skok, dječji skokovi 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 - latino ples	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		38.	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.

20.	AEROBIK	39.	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.

		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.	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.

22.	KOŠARKA	43.	Vođenje lopte, zaustavljanje i dodavanje (u reketu) igraču koji ide prema košu	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 3 na 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.

23.	KOŠARKA	45.	Osnovni šut s mjesta slobodnog bacanja	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	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	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		48.	Kretanje u obrani	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 kontru	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/trokorak)	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 Vođenje lopte na različite načine	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 Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju prema suprotnom golu	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 lopte i bacanje lopte u kontru	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		54.	Postavljanje obrane i napad u igri	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 backhend udarci	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		56.	Servis	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.	Kratki udarci loptice na mrežu forhend i backhand udarcem	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.	Vođenje lopte između igrača Finta i dribling	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	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 koji ima loptu i praćenje igrača	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		66.	Žongliranje loptom koljenom	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 lopte u napadu	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	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.