

**Prijedlog godišnjeg izvedbenog plana i programa za
Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 8. 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.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		2.	Tehnika trčanja - na duže staze	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

2.	ATLETIKA TRČANJA	3.	Kratki sprintovi do 20 m Tehnika trčanja - vježbe za pravilnu tehniku izvedbe trčanja (pozicija tijela, položaj glave, rad ruku, rad nogu)	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 potkoljenica, zabacivanje potkoljenica, 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.	Provjera- visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	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, a 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.	Pretrčavanje niskih prepona	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

6.	ATLETIKA TRČANJA	11.	Brzo trčanje do 60 m	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		12.	Brzo trčanje 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.	Visoki skip, niski skip, rad ruku preko agilnih ljestava	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		14.	Različiti načini preskakivanja vijače	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 načinom bacanja koplja	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		16.	Bacanje medicine 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.	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.
		18.	Skok u dalj iz zaleta	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

10.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	19.	Vježbe za jačanje ramenog pojasa	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		20.	Vježbe za istezanje ramenog pojasa	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

11.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	21.	Vježbe za jačanje trupa (trbušnu muskulaturu)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		22.	Vježbe za istezanje trbušne muskulature	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 za jačanje trupa (leđnu muskulaturu)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		24.	Vježbe za istezanje leđne muskulature	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 za jačanje nogu	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		26.	Vježbe za istezanje nogu	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

14.	VJEŽBE KOORDINACIJE	27.	Vježbe za koordinaciju ruku i nogu	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		28.	Vježbe za koordinaciju ruku i nogu	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

15.	ODBOJKA	29.	Dizanje lopte na krajevima mreže/priprema za smeč "Kuhanje"	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		30.	Različita kretanja uz mrežu i skok u blok	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

16.	ODBOJKA	31.	Prijem lopte nakon servisa Podlaktično odbijanje u različitim stavovima	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		32.	Gornji servis	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D.8.2.

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

17.	ODBOJKA	33.	Različita kretanja i prijem lopte Vršno i podlaktično odbijanje na različite načine	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		34.	Kretanje u obrani reakcija na dolazeću loptu u napadu	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

18.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	35.	Galop strance, galop prema naprijed	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		36.	Mačji skok, dječji skokovi na niskoj gredi - vježba na gredi od elemenata koji su se učili	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

19.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	37.	Društveni ples - latino ples	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		38.	Društveni ples - latino ples	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

20.	AEROBIK	39.	Izvođenje osnovnih koraka visokog intenziteta	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		40.	Koreografija uz glazbu	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

21.	RAVNOTEŽNI POLOŽAJI	41.	Razni skokovi na jednoj nozi Razni okreti i piruete	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		42.	Vage, hodanje na prstima po linijama ili niskoj gredi	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

22.	KOŠARKA	43.	Vođenje lopte, zaustavljanje i dodavanje (u reketu) igraču koji ide prema košu	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		44.	Kretanje, zaustavljanje i pivotiranje u igri 3 na 3	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

23.	KOŠARKA	45.	Osnovni šut s mjesta slobodnog bacanja Vođenje lopte, sprint do koša i ubacivanje lopte u koš iz kretanja (dvokorak)	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
-----	---------	-----	---	---------------	---------------	---------------	---------------

		46.	Dodavanja i hvatanja u različitim situacijama	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

24.	KOŠARKA	47.	Kretanje u obrani i napadu s loptom Bacanje lopte u kontru	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		48.	Dodavanje lopte u reketu od tla	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

25.	RUKOMET	49.	Vođenje lopte nakon dodane lopte	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		50.	Šutiranje lopte nakon primanja lopte s krila (kretanje/trokorak)	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

26.	RUKOMET	51.	Vođenje lopte i zabadanje Vođenje lopte na različite načine	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		52.	Dodavanje lopte kružnom napadaču Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju prema suprotnom голу	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

27.	RUKOMET	53.	Dodavanje u napadu	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		54.	Križna kretanja	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 i backhend udarci	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		56.	Servis	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

29.	BADMINTON	57.	Kratki udarci loptice na mrežu forhend i backhend udarcem	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	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	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	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 MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	61.	Provjera trčanja dječaci 800m, a 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.	Vođenje lopte između igrača Finta i dribling	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		64.	Dodavanje lopte u kontru Vođenje lopte u različitim smjerovima	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D 8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

33.	NOGOMET	65.	Kratki sprint na igrača koji ima loptu i praćenje igrača	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
-----	---------	-----	--	---------------	---------------	---------------	---------------

		66.	Štopanje lopte koljenom i dodavanje	OŠ TZK A.8.2.			OŠ TZK D.8.2.
				OŠ TZK A.8.3.			OŠ TZK D.8.3.

34.	NOGOMET	67.	Kretanje lopte u napadu	OŠ TZK A.8.1.	OŠ TZK B.8.1.	OŠ TZK C.8.1.	OŠ TZK D.8.1.
		68.	Slobodni udarci na gol iz različitih pozicija	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.	Razgovor o ostvarenim ishodima	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.