

**Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 7. 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.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		2.	Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 6. razreda OŠ Tehnika trčanja iz niskog starta - kratke pruge 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.	Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 6. razreda OŠ Kratki sprintevi do 20 m Sprintevi preko označivača prostora (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 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.7.4.
--	--	--	--	--	--	--	---------------

6.	ATLETIKA TRČANJA	11.	Brzo trčanje iz niskog starta 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 iz niskog starta 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.	Škola trčanja preko agilnih ljestava (visoki skip, niski skip, pravilan rad ruku)	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		14.	Tehnika trčanja - različite dionice i tempo	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 skoka u dalj s mjesta	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
----	---------------------	-----	-------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

17.	ODBOJKA	33.	Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci (O)	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 (O) Skokovi uz mrežu (O)	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 u obrani (O)	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 (O)	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.	Prijem lopte podlaktično - simulacija bez lopte (O)	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 (O)	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 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 poskok po oznakama na tlu	OŠ TZK A.7.2.	OŠ TZK B.7.2.	OŠ TZK C.7.2.	OŠ TZK D.7.2.

30.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	59.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj s mjesta	OŠ TZK A.7.1.	OŠ TZK B.7.1.	OŠ TZK C.7.1.	OŠ TZK D.7.1.
		60.	Provjera - podizanje trupa, agilnost (test prenošenje spužve)	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 FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI	61.	Provjera trčanja: dječaci 800 m, djevojčice 600 m	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.

