**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. | Ponavljanje 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. | Ponavljanje 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. | Ponavljanje 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 motoričkih sposobnosti | 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. |
|  |  | 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 Piruete 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 lopte) (R) Finta - promjena smjera kretanja (R) | OŠ TZK A.8.2. |  | . | OŠ TZK D.8.2. |
|  |  |  |  | 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)  Kretnje 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. |