**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 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. | 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 golu | 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. |