**Prijedlog godišnjeg izvedbenog plana i programa za**

**Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 8. razredu osnovne škole za školsku godinu 2020./2021.**

bez rekvizita

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (naglasak na pravilan položaj tijela u kretanju iz niskog starta) | 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 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 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. | 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  Predvježbe za bolje postizanje brzog trčanja | 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, (naprijed, bočno i na druge načine), križni korak.  Naglasak na 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. | 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 načinom bacanja koplja/ simulacija križnog koraka | 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/ simulacija pokreta | OŠ TZK A.8.2. |  | . | OŠ TZK D.8.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.8.3. |  |  | OŠ TZK D.8.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | ATLETIKA SKOKOVI | 17. | Različiti 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 | 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. | Različite varijante skokova preko 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  Različita trčanja s 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 za jačanje ramenog pojasa | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 24. | 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13.. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 25. | 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. |
|  |  | 26. | 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 27. | 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. |
|  |  | 28. | 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 29. | Vježbe za jačanje nogu | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 30. | Vježbe za istezanje 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 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. |
|  |  | 32. | 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | ODBOJKA | 33. | Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci | 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 | OŠ TZK A.8.2. |  | . | OŠ TZK D.8.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.8.3. |  |  | OŠ TZK D.8.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | ODBOJKA | 35. | Kretanje po terenu tijekom obrane | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 36. | Kretanja prema naprijed za prijem lopte | 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 naprijed - nazad simulacija bez lopte | 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 Simulacija smeča | 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 prema 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 skokovi 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 - latino ples | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 42. | Društveni ples - latino ples | OŠ TZK A.8.2. |  | . | OŠ TZK D.8.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.8.3. |  |  | OŠ TZK D.8.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | AEROBIK | 43. | Izvođenje osnovnih koraka s koordinacijom ruku 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 Razni okreti i piruete | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 46. | 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | KOŠARKA | 47. | Kretanje bez lopte u različitim stavovima Kretanje po terenu osnovna obrana bez lopte | 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 u promjeni smjera kretanja Kretanje po terenu osnovni napad i obrana bez lopte | 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 | 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 | 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, imitacija šuta | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 52. | Šutiranje lopte nakon primanja lopte iz kretanja/trokorak - imitacija bez lopte Finta promjena smjera kretanja | OŠ TZK A.8.2. |  | . | OŠ TZK D.8.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.8.3. |  |  | OŠ TZK D.8.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | RUKOMET | 53. | Simulacija napada s jednim kružnim napadačem, kretanje po linijama 9 m | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 54. | Simulacija obrane, kretanje po linijama 6 m | OŠ TZK A.8.2. |  | . | OŠ TZK D.8.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.8.3. |  |  | OŠ TZK D.8.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | STOLNI TENIS | 55. | Simulacija rukom forhend udarac, beckhand udarac | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 56. | Kretanje oko stola primanje loptice | 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 mrežu na kratku lopticu | 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. | Kretanje bez lopte po terenu, finte i zavaravanje bez lopte | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 64. | Imitacija napada i obrane | OŠ TZK A.8.2. |  | . | OŠ TZK D.8.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.8.3. |  |  | OŠ TZK D.8.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | NOGOMET | 65. | Zavaravanje igrača u smjeru kretanja  Različiti smjerovi kretanja | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 66. | Simulacija - kretanja između dva igrača koji imaju loptu | OŠ TZK A.8.2. |  | . | OŠ TZK D.8.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.8.3. |  |  | OŠ TZK D.8.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34. | NOGOMET | 67. | Simulacija finte s nogama  Kretnje igrača uz igrača tijekom igre | 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 | 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. |