**Prijedlog godišnjeg izvedbenog plana i programa za**

**Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 8. razredu osnovne škole za školsku godinu 2021./2022.**

**Aktivnosti s rekvizitima**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 - iz niskog starta na kratke pruge  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  Tehnika trčanja - vježbe za pravilnu tehniku 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 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 prenošenje predmeta - spužve) | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 6. | Vježbe istezanja  Elementarna igra | 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. | Pretrčavanje niskih prepona  Štafetna igra | 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 iz niskog starta do 60 m  Vježbe ubrzanja | 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  Štafetna igra | 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, i naglasak na pravilan rad ruku) | 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 tehnikom bacanja koplja  Igra | 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 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. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 19. | Vježbe jačanja mišića ramenog pojasa Vježbe jačanja mišića nogu | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 20. | Vježbe istezanja mišića nogu i 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 jačanja mišića trbuha  Vježbe jačanja mišića ruku | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 22. | Vježbe istezanja mišića trbuha i ruku | 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 leđa  Vježbe jačanja stražnje strane nogu | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 24. | Vježbe istezanja leđa, nogu | 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. | Kružni oblik rada | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 26. | Vježbe istezanja i relaksacije | 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 krajeve mreže (priprema za smeč) (O)  "Kuhanje" (O) | 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 (O)  Skok u blok (O) | 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 (O) Podlaktično odbijanje u različitim stavovima (O) | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 32. | Gornji servis (O)  Elementarna igra | 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 (O) Vršno i podlaktično odbijanje (O) | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 34. | Kretanje u obrani (O)  Vježbe reakcije na dolazeću loptu u napadu (O)  Igra | 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 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 skok na niskoj gredi  Vježba na gredi  Elementarna igra | 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 - LA ples | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 38. | Društveni ples - LA ples | OŠ TZK A.8.2. |  |  | OŠ TZK D 8.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.8.3. |  |  | OŠ TZK D.8.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | AEROBIK | 39. | 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. |
|  |  | 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. | Skokovi na jednoj nozi  Okreti na tlu 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. |
|  |  | 42. | Vaga na tlu ili 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | KOŠARKA | 43. | Vođenje zaustavljanje i dodavanje lopte (K) | 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 (K)  Igra 3:3 | 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 (K)  Vođenje lopte u sprintu i ubacivanje lopte u koš (dvokorak) (K) | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 46. | Dodavanje i hvatanje lopte u različitim situacijama (K) | 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 (K)  Bacanje lopte u kontra napad (K) | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 48. | Dodavanje lopte od tla (K)  Igra | 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 (R)  Finta lažnog dodavanja ili udarca (R) | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 50. | Šutiranje nakon primanja lopte s krila (skok šut) (R) | 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 (R) Vođenje lopte na različite načine (R) | 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 (R) Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju prema golu (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 (R)  Obrana (R)  Igra | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 54. | Križna kretanja (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)  Beckhend udarci (ST) | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 56. | Servis beckhend (ST)  Elementarna igra | OŠ TZK A.8.2. |  |  | OŠ TZK D 8.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.8.3. |  |  | OŠ TZK D.8.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | BADMINTON | 57. | Forhend i bekhend drop na mreži (B) | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 58. | Forhend udarac iznad glave (B)  Igra: A ekipa : B ekipa | 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 | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 60. | Podizanje trupa, agilnost (test prenošenje 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 MOTORIČKIH 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. | Vođenje lopte vanjskim dijelom hrpta (N)  Finta i dribling (N) | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 64. | Dodavanje lopte u kontra napad (N) Vođenje lopte u različitim smjerovima (N) | OŠ TZK A.8.2. |  |  | OŠ TZK D 8.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.8.3. |  |  | OŠ TZK D.8.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | NOGOMET | 65. | Sprint na igrača i praćenje igrača (N)  Igra: osvajanje prostora | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 66. | Primanje lopte amortizacijom natkoljenice (N) | OŠ TZK A.8.2. |  |  | OŠ TZK D 8.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.8.3. |  |  | OŠ TZK D.8.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34. | NOGOMET | 67. | Kretanje igrača s loptom u napadu (N) | OŠ TZK A.8.1. | OŠ TZK B.8.1. | OŠ TZK C.8.1. | OŠ TZK D.8.1. |
|  |  | 68. | Udarci lopte sredinom hrpta na gol iz različitih mjesta (N)  Igra | 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. | Igra po želji učenika  Igra  Igra | 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. |