Srednja škola Isidora Kršnjavoga

Našice

***Djelomično oslobođeni program za učenicu Jelenu Grujić, 1.a kuhara***

Nastavni predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura

Broj sati: 35, 2.polugodište

Školska godina: 2015./2016.

Nastavnik: Ana Birovljević, prof.

Izvedbeni program -2.polugodište (ozljeda koljena)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | 1.1. Ciklička kretanja različitim tempom- hodanje11.1 Opće pripremne vježbe - za povećanje mišićne mase9.1.e. Igra preko mreže s primjenom pravila |  | usavršavanje | siječanj |
| 34. | 1.1. Ciklička kretanja različitim tempom 11.1 Opće pripremne vježbe - za povećanje mišićne mase |   | usavršavanje |
| 35. | 1.1. Ciklička kretanja različitim tempom- hodanje11.1 Opće pripremne vježbe - za povećanje mišićne mase |  | usvajanje |
| 36. | 8.1. Društveni plesovi- valcer10.4. Badminton |   | usvajanje |
| 37. | 8.1. Društveni plesovi- valcer10.4. Badminton |  | usavršavanje |
| 38. | 8.1. Društveni plesovi- valcer10.4. Badminton |  | usavršavanje | veljača |
| 39. | 9.1.b. Dizanje lopte za smeč9.1.e. Igra preko mreže s primjenom pravila9.1.a. Vršno i donje odbijanje |  | usvajanje |
| 40. | 9.1.b. Dizanje lopte za smeč9.1.e. Igra preko mreže s primjenom pravila9.1.a. Vršno i donje odbijanje |  | usvajanje |
| 41. | 9.1.c. Gornji servis9.1.b. Dizanje lopte za smeč9.1.e. Igra preko mreže s primjenom pravila |  | usvajanje |
| 42. | 9.1. c. Gornji servis9.1.b. Dizanje lopte za smeč11.2. Rad u homogeniziranim skupinama |  | usavršavanje |
| 43. | 9.1.a. Vršno i donje odbijanje9.1.b. Dizanje lopte za smeč9.1.e. Igra preko mreže s primjenom pravila |  | provjeravanje |
| 44. | 9.2.a Vođenje lopte lijevom i desnom rukom 9.3.b Hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju |  | usvajanje |
| 45. | 9.2.a Vođenje lopte lijevom i desnom rukom 9.3.b Hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju |  | usvajanje |
| 46. | 9.2.a Vođenje lopte lijevom i desnom rukom 9.3.b Hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju |  | usavršavanje |  ožujak |
| 47. | 9.1.c. Gornji servis9.2.c. Ubacivanje lopte u koš dvokorakom, skok šutom |  | usvajanje |
| 48. | 9.2.a. Vođenje lopte lijevom i desnom rukom 9.2.c. Ubacivanje lopte u koš dvokorakom, skok šutom |  | usvajanje |
| 49. | 9.2.a. Vođenje lopte lijevom i desnom rukom 9.2.c. Ubacivanje lopte u koš dvokorakom, skok šutom |  | usavršavanje |
| 50.  | 9.2.a. Vođenje lopte lijevom i desnom rukom 9.2.c. Ubacivanje lopte u koš dvokorakom, skok šutom9.1.c. Gornji servis |  | usavršavanje |
| 51. | 9.3.b. Hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju9.3.c. Udarci na vrata s mjesta i kretanja |  | usvajanje |
| 52. | 9.3.b. Hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju9.3.c. Udarci na vrata s mjesta i kretanja |  | usavršavanje | travanj |
| 53. | 9.2.c. Ubacivanje lopte u koš dvokorakom10.2. Vježbe za kralježnicu |   | provjeravanje |
| 54. | 9.3.b. Hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju9.3.c. Udarci na vrata s mjesta i kretanja |  | usavršavanje |
| 55. | 10.1. Stolni tenis10.2. Vježbe za kralježnicu |  | usavršavanje |
| 56. | 10.1. Stolni tenis10.2. Vježbe za kralježnicu10.3. Badminton |  | usavršavanje |
| 57. | 12.3. Tranzitivno provjeravanje motoričkih sposobnosti |  | provjeravanje |
| 58. | 10.1. Stolni tenis9.2.g. Igra na dva koša s primjenom pravila |  | usavršavanje |
| 59. | 10.1. Stolni tenis9.2.g. Igra na dva koša s primjenom pravila |  | usavršavanje |
| 60. | 10.1. Stolni tenis10.2. Vježbe za kralježnicu |  | usavršavanje | svibanj |
| 61. | 1.4. Individualna motorička postignuća 10.3. Badminton |  | provjeravanje |
| 62. | Završno provjeravanje kinantropoloških obilježja |  | provjeravanje |
| 63. |  9.1.e. Igra preko mreže s primjenom pravila9.4.e. Igra na dva gola uz primjenu pravila |  | usavršavanje |
| 64. | 10.4. badminton – pojedinačna igra10.1. stolni tenis – pojedinačna igra9.1.e. Igra preko mreže s primjenom pravila |  | usavršavanje |
| 65. 66. | Završno provjeravanje kinantropoloških obilježja |  | provjeravanje |
| 67. | 10.4. badminton – pojedinačna igra10.1. stolni tenis – pojedinačna igra9.1.e. Igra preko mreže s primjenom pravila |  | usvajanje | lipanj |
| 68. | 10.4. badminton – pojedinačna igra10.1. stolni tenis – pojedinačna igra9.1.e. Igra preko mreže s primjenom pravila |  | usavršavanje |
| 69. | 10.4. badminton – pojedinačna igra10.1. stolni tenis – pojedinačna igra9.1.e. Igra preko mreže s primjenom pravila |  | usavršavanje |
| 70. | 0. Zaključivanje i priopćavanje ocjena |  |  |