

**NASTAVNI PLAN I PROGRAM ZA MEDRESE**

**TJELESNI I ZDRAVSTVENI  
ODGOJ**

## **CILJEVI I ZADACI NASTAVNOG PREDMETA**

### **CILJEVI**

1. zadovoljavanje biološke potrebe učenika za kretanjem;
2. razvijanje svestrane muslimanske ličnosti učenika putem planske, organizovane tjelesne aktivnosti;
3. razvijanje stvaralačkih i kreativnih sposobnosti učenika putem planske, organizovane tjelesne aktivnosti, kojom se ujedno povećavaju i njegove adaptivne sposobnosti;
4. razvijanje fizičke kulture u duhu islama, neophodne radi očuvanja zdravlja te
5. stvaranje trajne navike za vježbanje.

### **ZADACI**

1. zadovoljavanje potrebe učenika za kretanjem;
2. očuvanje i očvršćivanje zdravlja i higijenskih navika;
3. razvijanje tjelesnih sposobnosti i psihomotornih osobina, naročito fleksibilnosti, snage, brzine, spretnosti;
4. navikavanje organizma na teža i složenija kretanja;
5. savladavanje i ovladavanje osnovnom tehnikom predviđenih sportskih grana;
6. savladavanje i ovladavanje osnovnom tehnikom borilačkih vještina;
7. razvijanje pozitivnih moralno-voljnih osobina;
8. osposobljavanje učenika za praktičnu primjenu savladanih sadržaja u svakodnevnom životu te
9. razvijanje radnih navika.

Nastavni program iz predmeta  
**TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ**  
**I razred**  
(2 sata sedmično - 70 sati godišnje)

Red. Broj	Naziv programskih sadržaja	Sati
1.	<b>SNIMANJE TJELESNOG RAZVOJA, PSIHO-MOTORNIH SPOSOBNOSTI I USVOJENOSTI KRETNIH NAVIKA</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mjerenje visine, težine tijela, ocjena držanja tijela.</li> <li>2. Registrovanje eksplozivne snage nogu.</li> <li>3. Registrovanje brzine pokreta ruku.</li> <li>4. Mjerenje gipkosti i snage trupa.</li> <li>5. Mjerenje brzinske izdržljivosti i registrovanje snage ruku i ramenog pojasa.</li> <li>6. Lična higijena i higijena tjelesnog vježbanja.</li> <li>7. Samokontrola zdravlja i tjelesnih sposobnosti.</li> <li>8. Formiranje grupa za praktičan rad u toku školske godine.</li> </ol>	<b>8</b>
2.	<b>ATLETIKA I PROGRAM SPORTSKE PRIPREME SA DOPUNSKIM AKTIVNOSTIMA</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Razvoj opće izdržljivosti, trčanjem velikim i umjerenim intenzitetom.</li> <li>2. Pripremne vježbe za skok u dalj.</li> <li>3. Pripremne vježbe za troskok.</li> <li>4. Obučavanje tehnike niskog starta.</li> <li>5. Obučavanje tehnike trčanja preko prepona.</li> <li>6. Obučavanje tehnike sprinterskog trčanja.</li> <li>7. Obučavanje tehnike bacanja kugle.</li> <li>8. Obučavanje tehnike bacanja koplja.</li> </ol>	<b>8</b>
3.	<b>GIMNASTIKA</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parter – "svijeća", "most" - vježbanje.</li> <li>2. Uvježbavanje tehnike kolut naprijed, kolut nazad.</li> <li>3. Obučavanje upora u šakama.</li> <li>4. Uvježbavanje preskoka zgrčno i ravnožno.</li> <li>5. Uvježbavanje premeta stranice.</li> <li>6. Uvježbavanje letećeg koluta.</li> </ol>	<b>6</b>
4.	<b>RUKOMET</b>	<b>8</b>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hvatanje i dodavanje lopte.</li> <li>2. Vježbanje tehnike vođenja lopte.</li> <li>3. Vježbanje šutiranja na gol.</li> <li>4. Dodavanje lopte zamahom pored tijela.</li> <li>5. Bočno dodavanje poskokom – obučavanje.</li> <li>6. Bočno dodavanje prekorakom – obučavanje.</li> <li>7. Primjena naučenih elemenata u igri.</li> <li>8. Primjena naučenih elemenata u igri.</li> </ol>	
5.	<b>ODBOJKA</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gornje i donje odbijanje – obučavanje tehnike.</li> <li>2. Donji i gornji servis - obučavanje tehnike.</li> <li>3. Gornje i donje odbijanje vježbanje tehnike.</li> <li>4. Gornji servis – vježbanje tehnike.</li> <li>5. Odbijanje preko glave – obučavanje.</li> <li>6. Odbijanje u skoku i padu – obučavanje.</li> <li>7. Sistem i pravila igre – obučavanje.</li> <li>8. Primjena naučenih elemenata u igri.</li> <li>9. Primjena naučenih elemenata u igri.</li> </ol>	<b>9</b>
6.	<b>BORILAČKE VJEŠTINE</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hrvanje u krugu prečnika 3 m.</li> <li>2. Hrvanje do "tuša".</li> </ol>	<b>2</b>
7.	<b>KARATE</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osnovni stav i kretanje u stavu – obučavanje.</li> <li>2. Obučavanje tehnike udarca šakom naprijed u mjestu.</li> <li>3. Obučavanje tehnike udarca nogom naprijed u mjestu.</li> <li>4. Obučavanje tehnike blokade podlakticom u stranu u mjestu.</li> <li>5. Obučavanje tehnike blokade podlakticom na gore u mjestu.</li> <li>6. Uvježbavanje udarca šakom – blokade podlakticom u stranu.</li> </ol>	<b>6</b>
8.	<b>KOŠARKA</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hvatanje i dodavanje lopte.</li> <li>2. Osnovni stav i kretanje u stavu bez lopte.</li> <li>3. Obučavanje tehnike dvokoraka.</li> <li>4. Obučavanje tehnike skok-šuta.</li> <li>5. Zaustavljanje s loptom i fintiranje.</li> <li>6. Vježbanje tehnike slobodnog bacanja.</li> <li>7. Finta polaska u dribling u lijevu i desnu stranu – obučavanje.</li> <li>8. Igra 3:3.</li> <li>9. Pravila igre – igra na dva koša.</li> <li>10. Odjeljensko takmičenje u košarci.</li> <li>11. Odjeljensko takmičenje u košarci.</li> </ol>	<b>11</b>
9.	<b>NOGOMET</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vođenje lopte u cik-cak liniji, lijevom i desnom nogom.</li> </ol>	<b>7</b>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Dodavanje unutrašnjom stranom rista – obučavanje.</li> <li>3. Dodavanje glavom – obučavanje.</li> <li>4. "Dupli pas" - obučavanje.</li> <li>5. Izvođenje kornera- obučavanje.</li> <li>6. Odjeljsko takmičenje u nogometu.</li> <li>7. Odjeljsko takmičenje u nogometu.</li> </ol>	
10.	<p><b>SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA, PSIHO-MOTORNIH SPOSOBNOSTI I USVOJENOSTI KRETNIH NAVIKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mjerenje visine, težine tijela, ocjena držanja tijela.</li> <li>2. Registrovanje eksplozivne snage nogu.</li> <li>3. Registrovanje brzine pokreta ruku.</li> <li>4. Mjerenje gipkosti i snage trupa.</li> <li>5. Mjerenje brzinske izdržljivosti i registrovanje snage ruku i ramenog pojasa.</li> </ol>	<b>5</b>
	<b>UKUPNO</b>	<b>70</b>

Nastavni program iz predmeta  
**TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ**  
**II razred**  
(2 sata sedmično - 70 sati godišnje)

Red. Broj	Naziv programskih sadržaja	Sati
1.	<b>PROGRAM SPORTSKE PRIPREME SA DOPUNSKIM AKTIVNOSTIMA</b> 1. Vježbe općeg utjecaja na organizam. 2. Vježbe za razvijanje fleksibilnosti karlično-bedrenog zgloba. 3. Vježbe nadvlačenja i potiskivanja na niskoj gredi.	<b>3</b>
2.	<b>ATLETIKA</b> 1. Uvježbavanje tehnike sprinterskog trčanja. 2. Uvježbavanje tehnike trčanja preko prepona. 3. Trčanje na 100 m. 4. Trčanje na 150 m. 5. Uvježbavanje tehnike bacanja kugle. 6. Uvježbavanje tehnike bacanja koplja. 7. Skok u dalj školskom – zgrčnom tehnikom. 8. Uvježbavanje tehnike "urinuće" skoka u dalj.	<b>8</b>
3.	<b>GIMNASTIKA</b> 1. Kolut naprijed i nazad – uvježbavanje. 2. Premet strance - uvježbavanje. 3. Stav o šakama – kolut naprijed - obučavanje. 4. Preskok zgrčno - uvježbavanje. 5. Preskok ravnonožno - uvježbavanje. 6. Vježbovni sustav iz gimnastike.	<b>6</b>
4.	<b>RUKOMET</b> 1. Hvatanje i dodavanje lopte- uvježbavanje. 2. Šutiranje na gol – obučavanje. 3. Šutiranje na gol – skok šut – obučavanje. 4. Izvođenje sedmeraca – obučavanje. 5. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju – uvježbavanje. 6. Šutiranje – obučavanje. 7. Igra na jedan gol. 8. Igra uz primjenu pravila.	<b>8</b>
5.	<b>ODBOJKA</b> 1. Tehnika gornjeg i donjeg odbijanja – uvježbavanje. 2. Gornji servis - uvježbavanje.	<b>8</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Odbijanje u skoku i padu - uvježbavanje.</li> <li>4. Način izmjene mjesta u igri (pravila) - uvježbavanje.</li> <li>5. Blokade (jednostruke – dvojne) – obučavanje tehnike.</li> <li>6. Pripremne vježbe za "smeč" - obučavanje.</li> <li>7. "Smeč" - obučavanje tehnike.</li> <li>8. Primjena naučenih elemenata u igri.</li> </ul>	
6.	<b>BORILAČKE VJEŠTINE</b> 1. Hrvanje do "tuša".	<b>1</b>
7.	<b>KARATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Kretanje u stavu – vježbanje.</li> <li>2. Uvježbavanje tehnike udarca šakom naprijed u kretanju.</li> <li>3. Uvježbavanje tehnike udarca nogom naprijed u kretanju.</li> <li>4. Uvježbavanje tehnike blokade podlakticom u stranu u kretanju.</li> <li>5. Uvježbavanje tehnike blokade podlakticom na gore u kretanju.</li> <li>6. Uvježbavanje tehnike udarca šakom – blokade na gore.</li> <li>7. Uvježbavanje udarca šakom – udarca nogom naprijed u mjestu.</li> </ul>	<b>7</b>
8.	<b>KOŠARKA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju, bez vođenja.</li> <li>2. Tehnika šuta na koš iz vođenja.</li> <li>3. Košarkaški dvokorak – uvježbavanje.</li> <li>4. Okretanje i fintiranje - uvježbavanje.</li> <li>5. Skok i šut - uvježbavanje.</li> <li>6. Blokada u košarci – obučavanje tehnike.</li> <li>7. Slobodna bacanja - obučavanje tehnike.</li> <li>8. Osnovi sistema i pravila igre.</li> <li>9. Pravila košarke, igra uz primjenu naučenih elemenata.</li> <li>10. Igra 3:3.</li> <li>11. Igra bez vođenja lopte.</li> <li>12. Takmičenje grupa unutar odjeljenja.</li> <li>13. Takmičenje grupa unutar odjeljenja.</li> <li>14. Takmičenje grupa s drugim odjeljenjem.</li> <li>15. Takmičenje grupa s drugim odjeljenjem.</li> </ul>	<b>15</b>
9.	<b>NOGOMET</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Poligon vođenja lopte.</li> <li>2. Dodavanje i primanje visokih lopti unutarnjom stranom lista.</li> <li>3. "Dupli pas" - uvježbavanje.</li> <li>4. Izvođenje penala - uvježbavanje.</li> <li>5. Primanje lopte grudima, dodavanje nogom - uvježbavanje.</li> <li>6. Igra 1:1.</li> <li>7. Odjeljensko takmičenje u nogometu.</li> <li>8. Odjeljensko takmičenje u nogometu.</li> </ul>	<b>8</b>
10.	<b>SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA, PSIHO-MOTORNIH SPOSOBNOSTI I USVOJENOSTI KRETNIH NAVIKA</b>	<b>6</b>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mjerenje visine, težine tijela, ocjena držanja tijela.</li> <li>2. Registrovanje eksplozivne snage nogu.</li> <li>3. Registrovanje brzine pokreta ruku.</li> <li>4. Registrovanje gipkosti i snage trupa.</li> <li>5. Mjerenje brzinske izdržljivosti i registrovanje snage ruku i ramenog pojasa.</li> <li>6. Tjelesna aktivnost učenika za vrijeme ferija.</li> </ol>	
	<b>UKUPNO</b>	<b>70</b>



Nastavni program iz predmeta  
**TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ**  
**III razred**  
(2 sata sedmično - 70 sati godišnje)

Red. Broj	Naziv programskih sadržaja	Sati
1.	<b>ATLETIKA</b> 1. Vježbe spretnosti i okretnosti – vježbanje. 2. Skok u dalj – uvježbavanje. 3. Trčanje preko prepona - uvježbavanje. 4. Vježbe snage - vježbanje. 5. Bacanje kugle – klizni korak, poskok i izbačaj – obučavanje. 6. Bacanje koplja - uvježbavanje. 7. Trčanje 100 m iz niskog starta. 8. Trčanje na 150 m.	<b>8</b>
2.	<b>GIMNASTIKA</b> 1. Ponavljanje prethodnih elemenata na prateru. 2. Premet naprijed sa više na nižu ravan – vježbanje. 3. Preskok "zgrčno" i "raznožno" preko konja bez hvataljki. 4. Penjanje uz konopac – vježbanje. 5. Stoj na rukama, kolut naprijed – uvježbavanje. 6. Vježbovni sustav iz gimnastike – uvježbavanje.	<b>6</b>
3.	<b>RUKOMET</b> 1. Šut na gol skok-šutom – uvježbavanje. 2. Dodavanje lopte zamahom ruke pored ramena – uvježbavanje. 3. Dodavanje prekorukom – uvježbavanje. 4. Poligon vođenja sa šutiranjem na gol. 5. Izvođenje sedmeraca – uvježbavanje. 6. Taktika igre 5:1. 7. Pravila igre – praktična analiza. 8. Igra na dva gola – suđenje.	<b>8</b>
4.	<b>ODBOJKA</b> 1. Odbijanje lopte – usavršavanje tehnike. 2. Dodavanje u polju – uvježbavanje. 3. Servis i prijem servisa – uvježbavanje. 4. Dvojni blok – uvježbavanje. 5. Odbijanje lopte u skoku i padu – uvježbavanje. 6. Smečiranje lopte – uvježbavanje.	<b>8</b>

	<p>7. Igra preko mreže – suđenje.</p> <p>8. Igra preko mreže – suđenje.</p>	
5.	<p><b>KARATE</b></p> <p>1. Kretanje u stavu – vježbanje.</p> <p>2. Uvježbavanje tehnike udarca šakom naprijed u kretanju.</p> <p>3. Uvježbavanje tehnike udarca nogom naprijed u kretanju.</p> <p>4. Uvježbavanje tehnike blokade podlakticom u stranu u kretanju.</p> <p>5. Uvježbavanje tehnike blokade podlakticom na gore u kretanju.</p> <p>6. Uvježbavanje tehnike udarca šakom – blokade na gore.</p> <p>7. Vježbanje u paru prethodnih elemenata.</p> <p>8. Vježbanje u paru prethodnih elemenata.</p>	<b>8</b>
6.	<p><b>KOŠARKA</b></p> <p>1. Vođenje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju.</p> <p>2. Usavršavanje dvokoraka.</p> <p>3. Uvježbavanje finte šuta.</p> <p>4. Uvježbavanje blokade u košarci.</p> <p>5. Izvođenje slobodnih bacanja.</p> <p>6. Zaustavljanje s loptom i fintiranje.</p> <p>7. Pravila "dodaj i idi" - uvježbavanje</p> <p>8. Šut sa odskokom unazad - uvježbavanje.</p> <p>9. Poligon-vođenje sa šutiranjem na koš - uvježbavanje.</p> <p>10. Dodavanje sa dvije ruke na grudi na manju i veću distancu.</p> <p>11. Finta polaska u dribling - uvježbavanje.</p> <p>12. Dvokorak sa prolaskom ispod koša - uvježbavanje.</p> <p>13. Dribling sa prebacivanjem lopte iz ruke u ruku - uvježbavanje.</p> <p>14. Individualna taktika.</p> <p>15. Pravila igre (praktična analiza).</p> <p>16. Taktika igre u napadu i odbrani.</p> <p>17. Igra – suđenje.</p> <p>18. Igra – suđenje.</p>	<b>18</b>
7.	<p><b>NOGOMET</b></p> <p>1. Dodavanje lopte u raznim situacijama.</p> <p>2. Poligon-vođenja sa šutiranjem na gol.</p> <p>3. Dodavanje lopte glavom – vježbanje.</p> <p>4. Zaustavljanje niskih lopti stopalom – dodavanje – uvježbavanje.</p> <p>5. Izvođenje kornera – vježbanje.</p> <p>6. Igra na jedan gol.</p> <p>7. Igra – suđenje.</p> <p>8. Igra – suđenje.</p>	<b>8</b>
8.	<p><b>SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA, PSIHO-MOTORNIH SPOSOBNOSTI I USVOJENOSTI KRETNIH NAVIKA</b></p> <p>1. Mjerenje visine, težine tijela, ocjena držanja tijela.</p>	<b>6</b>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Registrovanje eksplozivne snage nogu.</li> <li>3. Registrovanje brzine pokreta ruku.</li> <li>4. Registrovanje gipkosti i snage trupa.</li> <li>5. Mjerenje brzinske izdržljivosti i registrovanje snage ruku i ramenog pojasa.</li> <li>6. Tjelesna aktivnost učenika za vrijeme ferija.</li> </ol>	
	<b>UKUPNO</b>	<b>70</b>

Nastavni program iz predmeta  
**TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ**  
**IV razred**  
(2 sata sedmično - 60 sati godišnje)

Red. Broj	Naziv programskih sadržaja	Sati
1.	<p><b>PROGRAM SPORTSKE PRIPREME I DOPUNSKE AKTIVNOSTI</b></p> <p>1. Poligon izdržljivosti – vježbanje.  2. Vježbe spretnosti i okretnosti - vježbanje.  3. Vježbe za jačanje kroz dizanje i nošenje partnera – vježbanje.</p>	<b>3</b>
2.	<p><b>ATLETIKA</b></p> <p>1. Skok u dalj – usavršavanje.  2. Trčanje na 100 m iz niskog starta.  3. Štafetno trčanje – uvježbavanje.  4. Trčanje na 150 m iz niskog starta.  5. Bacanje kugle tehnikom "O'Brajen" - uvježbavanje.  6. Bacanje koplja - uvježbavanje.  7. Trčanje preko prepona – uvježbavanje.</p>	<b>7</b>
3.	<p><b>GIMNASTIKA</b></p> <p>1. Leteći kolut naprijed – uvježbavanje.  2. Premet naprijed - uvježbavanje.  3. Stav u upor - kolut naprijed - uvježbavanje.  4. Vježbe spretnosti i okretnosti na gredi - uvježbavanje.  5. Kompozicija od savladanih elemenata u parteru.  6. Preskok zgrčno i raznožno preko konja bez hvataljki – uvježbavanje.</p>	<b>6</b>
4.	<p><b>BORILAČKE VJEŠTINE</b></p> <p>1. Hrvanje do "tuša".  2. Nadvlačenje i potiskivanje na gredi.  3. Padovi naprijed i unazad - uvježbavanje.  4. Padovi naprijed i unazad – uvježbavanje.</p>	<b>4</b>
5.	<p><b>KARATE</b></p> <p>1. Kretanje u stavu – vježbanje.  2. Uvježbavanje tehnike udarca šakom naprijed u kretanju.  3. Uvježbavanje tehnike udarca nogom naprijed u kretanju.  4. Uvježbavanje tehnike blokade podlakticom u stranu u kretanju.  5. Uvježbavanje tehnike blokade podlakticom na gore u kretanju.  6. Uvježbavanje tehnike udarca šakom – blokade na gore.  7. Vježbanje u paru prethodnih elemenata.</p>	<b>10</b>

	8. Kompozicija od savladanih elemenata. 9. Uvježbavanje pređenih elemenata u parovima. 10. Uvježbavanje pređenih elemenata u parovima.	
6.	<b>ODBOJKA</b> 1. Odbijanje i dodavanje u polju – usavršavanje. 2. Servis i prijem servisa – usavršavanje. 3. Usavršavanje bloka i smeča. 4. Usavršavanje bloka i smeča. 5. Taktika igre u napadu i odbrani. 6. Igra na "treću" - vježbanje. 7. Igra – suđenje – vježbanje. 8. Igra – suđenje – vježbanje.	<b>8</b>
7.	<b>KOŠARKA</b> 1. Hvatanje i dodavanje u mjestu i kretanju – usavršavanje. 2. Slobodna bacanja - usavršavanje. 3. Dvokorak u svim situacijama - usavršavanje. 4. Zaustavljanje s loptom - usavršavanje. 5. Usavršavanje skok-šuta. 6. Dribling – uvježbavanje. 7. Individualna taktika. 8. Uvježbavanje "presing" odbrane. 9. Igra – suđenje. 10. Igra – suđenje.	<b>10</b>
8.	<b>NOGOMET</b> 1. Usavršavanje dodavanja u svim situacijama. 2. Poligon vođenja lopte sa šutiranjem na gol. 3. "Dupli pas" - uvježbavanje. 4. Individualna taktika. 5. Odjeljsko takmičenje. 6. Odjeljsko takmičenje.	<b>6</b>
9.	<b>SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA, PSIHO-MOTORNIH SPOSOBNOSTI I USVOJENOSTI KRETNIH NAVIKA</b> 1. Mjerenje visine, težine tijela, ocjena držanja tijela. 2. Registrovanje eksplozivne snage nogu. 3. Registrovanje brzine pokreta ruku. 4. Registrovanje gipkosti i snage trupa. 5. Mjerenje brzinske izdržljivosti i registrovanje snage ruku i ramenog pojasa. 6. Uputstva učenicima o tjelesnim aktivnostima u toku života.	<b>6</b>
	<b>UKUPNO</b>	<b>60</b>

## **PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA**

Završen fakultet sporta i fizičke kulture

**NASTAVNI PLAN I PROGRAM ZA MEDRESE**

**TJELESNI I ZDRAVSTVENI  
ODGOJ  
(DJEVOJKE)**

## **CILJ**

Cilj nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja je izgrađivanje i usavršavanje kompleksne ličnosti učenika specifičnim sredstvima i ambijentom koji pružaju tjelesno vježbanje i sport. Poseban cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja je stvaranje trajne navike svakodnevnog vježbanja u cilju održavanja i jačanja zdravlja.

## **ZADACI**

- stvaranje uvjeta za aktivno angažiranje učenika u utvrđivanju, izražavanju i zadovoljavanju njihovih potreba i interesa za tjelesnim kretanjem, sportom i razonodom, suglasno karakteristikama njihovih uzrasta, sa ciljem oplemenjivanja i usavršavanja osobne prirode i humanih odnosa prema drugim ljudima;
- daljnje razvijanje i usavršavanje psihomotornih sposobnosti i sportskog odgoja, započetog na prethodnom stupnju obrazovanja;
- osposobljavanje učenika za samostalnu kretno-sportsku aktivnost, samokontrolu zdravlja i tjelesne kondicije;
- daljnje podizanje stupnja znanja i navika zdravstveno-higijenskog ponašanja koji proizlaze iz sadržaja i karaktera tjelesne aktivnosti i sportskog odgoja;
- stvaranje uvjeta da učenik tjelesno i kretno afirmira osobne stvaralačke mogućnosti slobodne ličnosti, koje se ogledaju u: zdravom načinu života, svestranom tjelesnom razvoju, usavršavanju kretanja te boravku u prirodi sa ciljem obogaćivanja kulture življenja;
- podizanje stupnja teorijskih znanja iz domena sportskog načina života, utjecaja tjelesnog vježbanja na zdravlje i tjelesne sposobnosti, životne i radne mogućnosti;
- podizanje stupnja znanja i opće tjelesne spremnosti kroz usvajanje specifičnih sadržaja iz oblasti tjelesnog i zdravstvenog odgoja i sporta;
- utvrđivanje i priprema posebnog nastavnog sadržaja za učenike sa tjelesnim nedostacima, oboljenjima, traumama i povredama;
- motiviranje učenika da se aktivno i kontinuirano bave tjelesnim aktivnostima, sportom i rekreacijom;
- upoznavanje učenika sa raznovrsnim sadržajima sportske rekreacije (svakodneвне, na vikendu, godišnjem odmoru, rijekama, planini i sl.).

Nastavni program iz predmeta  
**TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ (DJEVOJKE)**  
**I razred**  
(2 sata sedmično - 70 sati godišnje)

Red. Broj	Naziv programskih sadržaja	Sati
1.	<b>UTVRĐIVANJE TJELESNOG RAZVOJA I INICIJALNOG STANJA</b>	1
2.	<b>TESTIRANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI</b>	2+1
3.	<b>KOŠARKA</b> Hvatanje i dodavanje lopte, osnovni stav, držanje lopte, vladanje njom. Tehnika s loptom - sve vrste vođenja, polazak u dribling, dvokorak. Košarkaški dvokorak, polaganje lopte. Šut iz mjesta sa jednom rukom, skok-šut, šut iz neposredne blizine. Provjera elemenata programskih sadržaja. Razvoj specifičnih tjelesnih sposobnosti, razvoj izdržljivosti u snazi, tehnika vladanja loptom i sve vrste trčanja. Razvoj specifične motorike i vježbe snage za rameni pojas, noge i trbušnu muskulaturu.	2+1 2+1 2+1 2+1 2+1 2+1
4.	<b>RITMIČKO-SPORTSKA GIMNASTIKA</b> Ples i akrobatika, vježbe fleksibilnosti i koordinacije uz muziku i usklađivanje pokreta sa muzikom. Vježbe za koordinaciju nogu, ruku i cijelog tijela, vježbe sa vijačom, skokovi i poskoci kroz otvorenu vijaču. Akrobatika - kolut naprijed i nazad s okretima 180 stepeni i premet strance. Povezivanje svih elemenata iz partera.	2+1 2+1 2+1 2+1
5.	<b>RUKOMET</b> Hvatanje, dodavanje i vođenje lopte. Osnovna šutiranja (čeona, "šase"), vođenje lopte i šutiranja na gol. Individualna i kolektivna odbrana (osnovni stav, paralelni i dijagonalni), sistem 6:0. Igra na dva gola - pravila igre.	2+1 2+1 2+1 2+1
6.	<b>ATLETIKA</b> Tehnika trčanja (niski start, visoki i poluvisoki), progresija starta Tehnika skoka u dalj ("zgrčeno"), određivanje dužine zaleta i dolaska na odraznu nogu. Tehnika bacanja kugle "O'BRIEN", tehnika držanja i bacanja iz kliznog koraka.	2+1 2+1 2+1
7.	<b>ODBOJKA</b> Odbijanje lopte prstima i podlakticama u raznim varijantama i školski servis. Prijem servisa "čekićem", tenis-serva.	2+1 2+1



	Primjena elemenata kroz igru, organiziranje prebacivanja trećom loptom.	<b>2+1</b>
	Organizovanje grupa za igru, pravila igre 6:6.	<b>2+1</b>
	<b>UKUPNO</b>	<b>70</b>



Nastavni program iz predmeta  
**TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ (DJEVOJKE)**  
**III razred**  
(2 sata sedmično - 70 sati godišnje)

Red. Broj	Naziv programskih sadržaja	Sati
1.	<b>KOŠARKA</b> Tehnika igre s loptom - vođenje, dodavanje, driblinzi, šutiranje. Prenošenje lopte u kontranapad 2:0, 3:0 sa raznim varijantama. Individualni dribling sa odbranom, šut sa polaganjem. Grupne akcije u napadu - na 1 sa dodavačem, na 2 sa blokadama ukrštanjem i individualnim razrješenjem situacije. Tehnika i taktika napada i odbrane 3:2, igra na dva koša 3:3 po 3 min. Kolektivna tehnika i taktika 5:5, presing-igra.	2+1 2+1 2+1 2+1 2+1 2+1
2.	<b>CIKLUS SAMOODBRANE</b> Oslobađanje od povlačenja za ruke, obrada dolazeće ruke, oslobađanje od zahvata za kosu. Oslobađanje od zahvata za trup otpozadi sa kontranapadom, odbrana od udarca šamarom sa kontranapadom. Oslobađanje od gušenja sprijeda i otpozada sa kontranapadom.	2+1 2+1 2+1
3.	<b>ATLETIKA</b> Tehnika štafetnog trčanja. Tehnika nošenja štafete, primopredaja na kraćim distancama. Tehnika bacanja koplja, vježbe za povećanje pokretljivosti ramenog pojasa. Tehnika bacanja kugle - rotaciona.	2+1 2+1 2+1 2+1
4.	<b>CIKLUS AKROBATIKE</b> Kolut naprijed i nazad sa zadacima, leteći kolut. Stav o šakama - "most" uz asistenciju.	2+1 2+1
5.	<b>ODBOJKA</b> Tehnika odbijanja sa prizemljenjem, smečiranje i blokade. Dizanje lopte - faza pripremanja smeča. Smeč iz zgloba šake, bočni smeč. Prijem lopte, upijač, poluupijač i rolanje. Smeč na krajevima mreže i smeč na sredini mreže. Igra s prebacivanjem treće lopte. Uvježbavanje servisa (tenis-servis) i prijem servisa – dodavanje dizača pod mrežom. Pravila igre 6:6, primjena svih elemenata. Antropometrijska mjerenja.	2+1 2+1 2+1 2+1 2+1 2+1 2+1 2+1 1
	<b>UKUPNO</b>	<b>70</b>

Nastavni program iz predmeta  
**TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ (DJEVOJKE)**  
**IV razred**  
(2 sata sedmično - 60 sati godišnje)

Red. Broj	Naziv programskih sadržaja	Sati
1.	<b>KOŠARKA</b> Čuvanje igrača sa loptom i bez lopte, saradnja igrača u napadu. Obrana čovjek na čovjeka 5:5. Igra na dva koša. Kolektivna taktika u odbrani, zatvaranje igrača poslije šuta i hvatanje odbijenih lopti. Saradnja igrača u napadu bek-centar-krilo, ulazak pod koš. Igra na dva koša sa zadacima.	2+1 2+1 2+1 2+1 2+1 2+1
2.	<b>RITMIČKO-SPORTSKA GIMNASTIKA I PLES</b> Narodne igre karakteristične za običaje užeg zavičaja.	2+1
3.	<b>AKROBATIKA</b> Kolut naprijed i nazad as zadacima - leteći kolut. Stav o šakama, kolut naprijed.	2+1 2+1
4.	<b>SAMOODBRANA</b> Oslobađanje od obuhvata, odbrana od udarca s kontranapadom. Oslobađanje od zahvata i gušenja.	2+1 2+1
5.	<b>ATLETIKA</b> Tehnika trčanja prepona, napad i prelazak prepona. Trčanje preponskog razmaka u ritmu 3 koraka, trčanje između prepona.	2+1 2+1
6.	<b>ODBOJKA</b> Dizanje visokih, srednjih i niskih lopti. Organizovanje napada uz primjenu smeča. Taktika servisa, izbor serviranja od određene zone i protivničkog igrača. Tehnike smeča i taktike bloka. Igra 6:6. Organizovanje grupa za igru. Antropometrijska mjerenja.	2+1 2+1 2+1 2+1 2+1 2+1 2+1
	<b>UKUPNO</b>	<b>60</b>

### PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA

Nastavu tjelesnog i zdravstvenog odgoja za djevojke mogu izvoditi nastavnice koje su završile fakultet za fizičku kulturu i stekle zvanje profesora.