**Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu**

**u 1. razredu srednje škole za školsku godinu 2021./2022.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CJELINE I TEME** |  | **PREDMETNA PODRUČJA - ISHODI** |  |   |
|   | AKineziološka teorijska i motorička znanja   | BMorfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | CMotorička postignuća  | **D**Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| **ATLETIKA**  * TRČANJA
* BACANJA
* SKOKOVI
 |   **SŠ TZK G.A.1.1.**Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. **SŠ TZK G.A.1.2.**Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova.   |  **SŠ TZK G.B.1.1.**Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |  **SŠ TZK G.C.1.1.**Prati osobna motorička postignuća. |  **SŠ TZK G.D.1.1.**Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima. **SŠ TZK G.D.1.2.**Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme. **SŠ TZK G.D.1.3.**Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **gooA**.4.4 Promiče ravnopravnost spolova. **goo** B.4.2. Sudjeluje u odlučivanju u demokratskoj zajednici. **osr** A 4.1. Razvija sliku o sebi. **Osr** A 4.2 Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. **osrA** 4.3 Razvija osobne potencijale.**osr** B 4.2 Suradnički uči i radi u timu. **osr** B 4.3 Preuzima odgovornost za svoje ponašanje. **ikt** A.4.1. Učenik kritički odabire odgovarajuću digitalnu tehnologiju. **ikt** A.4.3. Učenik stvara pozitivne digitalne tragove vodeći se načelom sigurnosti. **ikt** A.4.4. Učenik argumentirano procjenjuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt** C.4.2. Učenik samostalno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt** D.4.1.Učenik samostalno ili u suradnji s drugima stvara nove sadržaje i ideje ili preoblikuje postojeća digitalna rješenja primjenjujući različite načine za poticanje kreativnosti. **Pod** A.4.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **Zd** A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. **Zd** B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju. **Zd** B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje. **uku** A.4/5.1. Učenik samostalno traži nove informacije iz različitih izvora, transformira ih u novo znanje i uspješno primjenjuje pri rješavanju problema. **uku** A.4/5.2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema**uku** A.4/5.3. 3. Kreativno mišljenje Učenik kreativno djeluje u različitim područjima učenja.-2. domena: upravljanje svojim učenjem **uku** B.4/5.1.1. PlaniranjeUčenik samostalno određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.**uku** B.4/5.2. 2. PraćenjeUčenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenjaUčenik regulira svoje učenje mijenjajući prema potrebi plan ili pristup učenju. **uku** B.4/5.4. 4. Samovrednovanje/ samoprocjena Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje. **uku** C.4/5.1. 1. Vrijednost učenja Učenik može objasniti vrijednost učenja za svoj život. **uku** C.4/5.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Učenik iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.**uku** C.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **uku** C.4/5.4. **uku** D.4/5.2. 2. Suradnja s drugima Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć |
| **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**  * AEROBIKA
* NARODNI PLES
* DRUŠTVENI PLES
 |  **SŠ TZK G.A.1.1.**Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. **SŠ TZK G.A.1.2.**Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova. |  **SŠ TZK G.B.1.1.**Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |  **SŠ TZK G.C.1.1.**Prati osobna motorička postignuća. |  **SŠ TZK G.D.1.1.**Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima. **SŠ TZK G.D.1.2.**Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme. **SŠ TZK G.D.1.3.**Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **uku** C.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **uku** C.4/5.4. uku D.4/5.2. 2. Suradnja s drugima Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. **gooA**.4.4 Promiče ravnopravnost spolova. **goo** B.4.2. Sudjeluje u odlučivanju demokratskoj zajednici. **osr** A 4.1. Razvija sliku o sebi. **Osr** A 4.2 Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. **osrA** 4.3 Razvija osobne potencijale.**osr** B 4.2 Suradnički uči i radi u timu. **osr** B 4.3 Preuzima odgovornost za svoje ponašanje. **ikt** A.4.1. Učenik kritički odabire odgovarajuću digitalnu tehnologiju. **ikt** A.4.3. Učenik stvara pozitivne digitalne tragove vodeći se načelom sigurnosti. **Pod** A.4.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **Zd** A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. **Zd** B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju. **Zd** B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje.**uku** D.4/5.1. 1. Fizičko okružje učenjaUčenik stvara prikladno fizičko okružje za učenje s ciljem poboljšanja koncentracije i motivacije.**uku** D.4/5.2. 2. Suradnja s drugimaUčenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. |
| **SPORTSKE IGRE- ekipni sportovi**   * RUKOMET
* NOGOMET/

FUTSAL* KOŠARKA
* ODBOJKA

 **Individualni sportovi*** STOLNI TENIS
* BADMINTON
 |  **SŠ TZK G.A.1.1.**Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. **SŠ TZK G.A.1.2.**Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova. |  **SŠ TZK G.B.1.1.**Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |  **SŠ TZK G.C.1.1.**Prati osobna motorička postignuća. |  **SŠ TZK G.D.1.1.**Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima. **SŠ TZK G.D.1.2.**Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme. **SŠ TZK G.D.1.3.**Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **gooA**.4.4 Promiče ravnopravnost spolova. **goo** B.4.2. Sudjeluje u odlučivanj u demokratskoj zajednici. **osr** A 4.1. Razvija sliku o sebi. **Osr** A 4.2 Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. **osrA** 4.3 Razvija osobne potencijale. **osr** B 4.2 Suradnički uči i radi u timu. **osr** B 4.3 Preuzima odgovornost za svoje ponašanje. **ikt** A.4.1. Učenik kritički odabire odgovarajuću digitalnu tehnologiju. **ikt** A.4.3. Učenik stvara pozitivne digitalne tragove vodeći se načelom sigurnosti. **ikt** A.4.4. Učenik argumentirano procjenjuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **Pod** A.4.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **Zd** A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. **Zd** B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju. Zd B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje. **Zd** B.4.1.C Analizira vrste nasilja, mogućnosti izbjegavanja sukoba i načine njihova nenasilnoga rješavanja **uku** A.4/5.1. Učenik samostalno traži nove informacije iz različitih izvora, transformira ih u novo znanje i uspješno primjenjuje pri rješavanju problema. **uku** A.4/5.2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema **uku** A.4/5.3. 3. Kreativno mišljenje Učenik kreativno djeluje u različitim područjima učenja.2. domena: upravljanje svojim učenjem **uku** B.4/5.1.1. Planiranje-Učenik samostalno određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje. **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.4. 4. Samovrednovanje/ samoprocjena Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje. uku C.4/5.1. 1. Vrijednost učenja Učenik može objasniti vrijednost učenja za svoj život. **uku** C.4/5.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Učenik iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.**uku** C.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **uku** C.4/5.4. **uku** D.4/5.2. 2. Suradnja s drugima Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć |
| **KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE** |  **SŠ TZK G.A.1.1.**Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. |  **SŠ TZK G.B.1.1.**Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |  **SŠ TZK G.C.1.1.**Prati osobna motorička postignuća. |  **SŠ TZK G.D.1.1.**Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima. **SŠ TZK G.D.1.2.**Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme. **SŠ TZK G.D.1.3.**Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **Zd** 4.2.A Razlikuje različite prehrambene stilove te prepoznaje znakove poremećaja ravnoteže u organizmu. **Zd** A.4.2.B Prepoznaje važnost primjerene uporabe dodataka prehrani. **Zd** A.4.2.C Primjenjuje prehranu prilagođenu godišnjem dobu i podneblju u svakodnevnome životu.**Zd** A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. **Domena A: JA** **osr** A 4.1. Razvija sliku o sebi. **osr** A 4.2 Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. **osr**A 4.3 Razvija osobne potencijale. **uku** D.4/5.1. 1. Fizičko okružje učenja Učenik stvara prikladno fizičko okružje za učenje s ciljem poboljšanja koncentracije i motivacije. **uku** D.4/5.2. 2. Suradnja s drugima Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. |
| **SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE** |  **SŠ TZK G.A.1.1.**Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.  |  **SŠ TZK G.B.1.1.**Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |  **SŠ TZK G.C.1.1.**Prati osobna motorička postignuća |  **SŠ TZK G.D.1.1.**Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima. **SŠ TZK G.D.1.2.**Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme. **SŠ TZK G.D.1.3.**Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **Zd** 4.2.A Razlikuje različite prehrambene stilove te prepoznaje znakove poremećaja ravnoteže u organizmu. **Zd** A.4.2.B Prepoznaje važnost primjerene uporabe dodataka prehrani. **Zd** A.4.2.C Primjenjuje prehranu prilagođenu godišnjem dobu i podneblju u svakodnevnome životu.**Zd** A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. **Domena A: JA** **osr** A 4.1. Razvija sliku o sebi. **osr** A 4.2 Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. **osr**A 4.3 Razvija osobne potencijale. **Zd** B.4.1.B Razvija tolerantan odnos prema drugima.**Zd** B.4.2.A Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa.**Zd** B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje. |
| **MOTORIČKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM / ŠKOLSKO OKRUŽJE** Obilježavanje tematskih dana (Dan sporta, Terry Fox Run…).Obilježavanje Međunarodnog fair play danaMeđunarodni Dan sportaOrijentacijsko kretanje |  **SŠ TZK G.A.1.1.**Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. **SŠ TZK G.A.1.2.**Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova.  |   |   |  **SŠ TZK G.D.1.1.**Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima. **SŠ TZK G.D.1.2.**Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme. **SŠ TZK G.D.1.3.**Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **Zd** A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. **Domena A: JA** **osr** A 4.1. Razvija sliku o sebi. **osr** A 4.2 Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. **osr**A 4.3 Razvija osobne potencijale. **Zd** B.4.1.B Razvija tolerantan odnos prema drugima. **Zd** B.4.2.A Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa. **Zd** B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje. **odr** B.4.1. Djeluje u skladu s načelima održivoga razvoja s ciljem zaštite prirode i okoliš.**odr** C.4.1. Prosuđuje značaj održivoga razvoja za opću dobrobit. **pod** B.4.2. Planira i upravlja aktivnostima. **Zd** A.4.2.C Primjenjuje prehranu prilagođenu godišnjem dobu i podneblju u svakodnevnome životu. |
| **PROJEKTNI DANI**Dan sporta, Europski školski sportski dan, Dani fair play-a… |  **SŠ TZK G.A.1.1.**Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. **SŠ TZK G.A.1.2.**Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova |   |   |  **SŠ TZK G.D.1.1.**Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima. **SŠ TZK G.D.1.2.**Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme. **SŠ TZK G.D.1.3.**Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **Zd** B.4.2.A Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa. **Zd** B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje. **odr** B.4.1. Djeluje u skladu s načelima održivoga razvoja s ciljem zaštite prirode i okoliš.**odr** C.4.1. Prosuđuje značaj održivoga razvoja za opću dobrobit. **pod** B.4.2. Planira i upravlja aktivnostima. **Zd** A.4.2.C Primjenjuje prehranu prilagođenu godišnjem dobu i podneblju u svakodnevnome životu. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  |  |   | 1. RAZRED SŠ  |   |   |   |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| R. br. | TEME | NASTAVNI SAT | AKTIVNOSTI | ISHODI A  Kineziološka teorijska i motorička znanja | ISHODI B Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | ISHODI C Motorička postignuća | ISHODI D Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 1 | Uvodni sat  | 1. | -upoznavanje i razgovor s učenicima.-upoznavanje učenika sa izvedbenim kurikulumom i kriterijima praćenja i vrednovanja.- upoznavanje učenika sa zdravstvenim i odgojnim učincima tjelesnog vježbanja, mogućnošću uključivanja u izvannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske sadržaje te uključivanje u sportska društva. - korištenje mobilnih aplikacija i inovativnosti putem mobitela na satu tjelesne i zdravstvene kulture.- upoznavanje s preporukama stožera vezano za nastavu na daljinu ANKETA ZA UČENIKE | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  **ATLETIKA****RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE****SPORTSKE IGRE- ekipni sportovi****Individualni sportovi****KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE****SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE****MOTORIČKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM / ŠKOLSKO OKRUŽJE** | 2. | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina - OŠ |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 2 | **ATLETIKA****RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE****SPORTSKE IGRE- ekipni sportovi****Individualni sportovi****KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE****SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE****MOTORIČKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM / ŠKOLSKO OKRUŽJE** | 3 | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina - OŠ | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  **ATLETIKA****RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE****SPORTSKE IGRE- ekipni sportovi****Individualni sportovi****KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE****SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE****MOTORIČKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM / ŠKOLSKO OKRUŽJE** | 4 | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina - OŠ |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 3 | POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI  | 5 | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina - OŠProvjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, agilnost (osmica sagibanjem) | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  | PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI  | 6 | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina - OŠProvjera funkcionalnih sposobnosti mladići/djevojke  |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 4 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 7 | Tehnika trčanja - pozicija tijela, grabeći korak Trčanje različitim tempom uz primjenu raznovrsnih prirodnih prepreka u okružju škole | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 8 | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ BrienSunožni skokovi preko niskih prepona na različite načine |  |  |  |  |
|  |   |  | Brzo hodanje 10 min - uporaba mobilne aplikacije |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 5 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 9 | Škola trčanja- visoki skip preko agilnih ljestva prema naprijed, bočno  | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 10 | Škola trčanja- slobodno pretrčavanje preko agilnih ljestva, niski skip Ciklična kretanja različitim tempom do 10 min.Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 6 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 11 | Tehnika trčanja preko markacija prostora (kapica) na tlu do 10mBrzo hodanje 10 min - uporaba mobilne aplikacije | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 12 | Tehnika niskog starta Trčanje različitim tempom uz primjenu raznovrsnih prirodnih prepreka u okružju škole |  |  |  |  |
|  |   |  | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien |  |  |  |  |
|   |   |  |  |   |   |   |   |
| 7 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 13 | Škola trčanja - visoki skip, niski skip preko markacija prostora (kapica) na tlu  | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 14 | Pretrčavanje niskih prepona Ciklična kretanja različitim tempom do 10 min |  |  |  |  |
|  |   |  | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien |  |  |  |  |
|   |   |  |  |   |   |   |   |
| 8 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 15 | Brzo trčanje do 60 m/ mot. postignućeRazličite vrste skokova uz pomoć markacija na tlu | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 16 | Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm Ciklična kretanja različitim tempom do 10 min. |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 9 | ORJENTACIJSKO KRETANJE | 17 | Osnove orijentacijskog trčanja (orijentacija, karta, mjerilo karte, kompas, redoslijed korištenja karte, orijentacijske zastavice, kontrolni listići )  | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 18 | Trčanje do 12 minuta na različite načine uz primjenu uputa – kontrolni listići |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 10 | ORJENTACIJSKO KRETANJE | 19 | Vježbe za promjenu smjera kretanjaIzrada skice kretanja po školskom okružju | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 20 | Orijentacijsko kretanje u školskom okružju uz izradu kontrolnih listića/karte i definiranje zadataka |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 11 | ORJENTACIJSKO KRETANJE | 21 | Primjena mobilnih aplikacija u orijentacijskom kretanju (uz vlastiti odabir aplikacija) | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 22 | Orijentacijsko kretanje u školskom okružju provedba i vrednovanje |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 12 | AEROBIKA  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 23 | Osnovni koraci niskog intenziteta - bez glazbeVježbe za jačanje muskulature nogu  | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 24 | Vježbe za istezanje muskulature nogu |  |  |  |  |
|  |   |  | Vježbe koordinacije za noge |  |  |  |  |
|   |   |  |  |   |   |   |   |
| 13 | AEROBIKA  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 25 | Osnovni koraci niskog intenziteta - bez glazbeVježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa  | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 26 | Vježbe za istezanje ruku i ramenog pojasaKoordinacija ruku i nogu kroz korake niskog intenziteta |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 14 | AEROBIKA  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 27 | Osnovni koraci niskog i visokog intenziteta - uz glazbuVježbe za jačanje trbušne muskulature | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 28 | Vježbe za istezanje trbušne muskulature |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 15 | AEROBIKA  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 29 | Mini koreografijaVježbe za jačanje leđne i trbušne muskulature | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 30 | Vježbe za istezanje leđne i trbušne muskulature te ruku i ramenog pojasa |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 16 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE | 31 | Kruženje rukama u čeonoj, bočnoj i vodoravnoj ravnini u mjestu i kretanjuPoskoci i skokovi ritmičke gimnastike Ravnotežni položaji | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 32 | Ples - narodni ples po izboru iz lokalnog područja Valcer  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |   |   |   |   |
| 17 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE | 33 | Hodanje i trčanje uz ritam i glazbu | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 34 | Ples - narodni ples po izboru iz lokalnog područja Valcer  |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 18 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE | 35 | Kruženje rukama u čeonoj, bočnoj i vodoravnoj ravnini u mjestu i kretanjuPoskoci i skokovi ritmičke gimnastike Ravnotežni položaji | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 36 | Ples - narodni ples po izboru iz lokalnog područja Valcer  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |   |   |   |   |
| 19 | BADMINTONSTOLNI TENIS | 37 | Vježbe prilagođavanjaDržanje reketa - teorija kroz video prikaz | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 38 | Kretanje bez reketa - nogePravila igre |  |  |  |  |
|   |   |  |  |   |   |   |   |
| 20 | BADMINTONSTOLNI TENIS | 39 | Različita kretanja (noge) za brzu reakciju i dolazak pod lopticu (B) | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 40 | Pravilno kretanje nogama (stolnoteniski korak šase) Pravila igre (ST) |  |  |  |  |
|  |   |  | Osnovne kretnje po terenu s imitacijom udaraca(B)(ST) |  |  |  |  |
|   |   |  |  |   |   |   |   |
| 21 | BADMINTONSTOLNI TENIS | 41 | Zamah rukom bez reketa, imitacija bacanja loptice (servis) Imitacija udarca, izvođenje forhend servisa | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 42 | Pravila igre |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 22 | ODBOJKA | 43 | Imitacija vršnog odbijanja iz osnovnog stava u mjestuImitacija vršnog odbijanja iz osnovnog stava u kretanju | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 44 | Imitacija podlaktičnog odbijanja iz osnovnog stava i u kretanju |  |  |  |  |
|  |   |  | Imitacija prijema lopte vršnim i podlaktičnim odbijanjem  |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 23 | ODBOJKA | 45 | Kretanje i zaustavljanje u odbojkaškom stavu kod prijema lopte | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 46 | Bočna kretanja po liniji u obrani i napadu |  |  |  |  |
|  |   |  | Kretanja naprijed – nazad kod prijema lopte |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 24 | ODBOJKA | 47 | Upoznavanje s rotacijom igrača /igračica unutar odbojkaškog terena | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 48 | Imitacija vršnog odbijanja iz osnovnog stava u mjestu i kretanju |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 25 | ODBOJKA | 49 | Kretanje i imitacija podlaktičnog odbijanja u različitim pozicijama po odbojkaškom terenu | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 50 | Kombiniranje u kretanju - "košarica" i podlaktično odbijanje dokoračnim kretanjem |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 26 | KOŠARKA  | 51 | Imitacija pokreta vođenja bez lopte, u mjestu i kretanju | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 52 | Zauzimanje pravilne pozicije za šut |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 27 | KOŠARKA  | 53 | Kretanje bez lopte kroz različite stavove  | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 54 | Kretanje, zaustavljanje i pivotiranje / imitacija bez lopte/ |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 28 | KOŠARKA  | 55 | Kretanje po terenu - osnovna obrana bez lopte  | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 56 | Kretanje po terenu - osnovni napad bez lopte Izvođenje šuta iz različitih pozicija i različitih udaljenosti od koša |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 29 | KOŠARKA  | 57 | Osnovni šut s mjesta - imitacija bez lopte s linije slobodnog bacanja | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 58 | Zaustavljanje i šutiranje s različitih mjesta / imitacija bez lopte |  |  |  |  |
|   |   |  |  |   |   |   |   |
| 30 | RUKOMET | 59 | Kretanje i imitacija vođenja lopte po terenu, imitacija šuta s tla | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 60 | Šutiranje iz kretanja / trokorak - imitacija šuta s tlaKretanje i zaustavljanje u stavu bez lopte |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 31 | RUKOMET | 61 | Imitacija napada, kretanje po linijama 9 m (3 igrača u napadu 3 u obrani)Izvođenje finte laganim hodom ispred stalka | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 62 | Imitacija obrane, kretanje po linijama 6 m |  |  |  |  |
|  |   |  | Kretanje u obrambenom stavu  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |   |   |   |   |
| 32 | RUKOMET | 63 | Kretanje u obrambenom stavu „mini rukomet“ | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  ZAVRŠNO PROVJERAVANJE ANTROPOLOŠKOG STATUSA I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI | 64 | Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, agilnost (osmica sagibanjem)Provjera funkcionalnih sposobnosti 800/1000 |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 33 | NOGOMET  | 65 | Tehnika kretanja Zaustavljanje iz kretanja  | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 66 | Imitacija napada i obrane  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |   |   |   |   |
| 34 | NOGOMET | 67 | Kretanje bez lopte po terenu, finte (zavaravanje) bez lopte  | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |   | 68 | Imitacija finte bez lopte u hodanju |  |  |  |  |
|  |   |  | Imitacija i izvođenje finte u trčanju |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| 35 | RAZGOVOR S UČENICIMA  | 69 | Razgovor o ostvarenim ishodima kroz realizaciju programa | SŠ TZK G.A.1.1.SŠ TZK G.A.1.2. |  SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1.SŠ TZK G.D.1.2.SŠ TZK G.D.1.3. |
|  | Zaključivanje ocjena  | 70 | Zaključivanje ocjena  |  |  |  |  |