**Prijedlog godišnjeg izvedbenog plana i programa za**

**Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 4. 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.4.1.** PrimjenjujeKineziološkateorijska imotorička znanja. **SŠ TZK G.A.4.2.** Izvodi složenijetehničko taktičke elemente sporta.  | **SŠ TZK G.B.4.1.** Izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata. **SŠ TZK G.B.4.2.** Osmišljava ikreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja željenih rezultata tjelesne spremnosti.  | **SŠ TZK G.C.4.1.** Prati osobna motorička postignuća.  | **SŠ TZK** **G.D.4.1.** SamostalnoPlanira vježbanje uprirodi. **SŠ TZK** **G.D.4.2.** Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravomnačinu življenja. **SŠ TZK** **G.D.4.3.** Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnostikoje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **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. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.**goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegamapredočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:**pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:**pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.**Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešćekronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupkesamopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. |
| **PLESNE STRUKTURE**  * AEROBIKA
* NARODNI PLES
* DRUŠTVENI PLES
 | **SŠ TZK G.A.4.1.** PrimjenjujeKineziološkateorijska imotorička znanja. **SŠ TZK G.A.4.2.** Izvodi složenijetehničko taktičke elemente sporta.  |  **SŠ TZK G.B.4.1.** Izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata. **SŠ TZK G.B.4.2.** Osmišljava ikreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja željenih rezultata tjelesne spremnosti.  | **SŠ TZK G.C.4.1.** Prati osobna motorička postignuća.   | **SŠ TZK** **G.D.4.1.** SamostalnoPlanira vježbanje uprirodi. **SŠ TZK** **G.D.4.2.** Planira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi usmjerenog zdravomnačinu življenja. **SŠ TZK** **G.D.4.3.** Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnostikoje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja-Učenik 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.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.**goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegamapredočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:**pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:**pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.**Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešćekronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupkesamopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. |
| **SPORTSKE IGRE- ekipni sportovi**   * RUKOMET
* NOGOMET/

FUTSAL* KOŠARKA
* ODBOJKA

 **Individualni sportovi*** STOLNI TENIS
* BADMINTON
 | **SŠ TZK G.A.4.1.** PrimjenjujeKineziološkateorijska imotorička znanja. **SŠ TZK G.A.4.2.** Izvodi složenijetehničko taktičke elemente sporta.  |  **SŠ TZK G.B.4.1.** Izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata. **SŠ TZK G.B.4.2.** Osmišljava ikreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja željenih rezultata tjelesne spremnosti.  | **SŠ TZK G.C.4.1.** Prati osobna motorička postignuća.  |  **SŠ TZK** **G.D.4.1.** SamostalnoPlanira vježbanje uprirodi. **SŠ TZK** **G.D.4.2.** Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravomnačinu življenja. **SŠ TZK** **G.D.4.3.** Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnostikoje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja-Učenik 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.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.**goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegamapredočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:**pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:**pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.**Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešćekronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupkesamopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. |
| **KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE** | **SŠ TZK G.A.4.1.** PrimjenjujeKineziološkateorijska imotorička znanja. **SŠ TZK G.A.4.2.** Izvodi složenijetehničko taktičke elemente sporta.  |  **SŠ TZK G.B.4.1.** Izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata. **SŠ TZK G.B.4.2.** Osmišljava ikreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja željenih rezultata tjelesne spremnosti.  |  **SŠ TZK G.C.4.1.** Prati osobna motorička postignuća.  |  **SŠ TZK** **G.D.4.1.** SamostalnoPlanira vježbanje uprirodi. **SŠ TZK** **G.D.4.2.** Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravomnačinu življenja. **SŠ TZK** **G.D.4.3.** Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnostikoje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja-Učenik 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.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.**goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.** Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.** Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.** Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.** Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.** Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:**pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:**pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.**Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešćekronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupkesamopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. |
| **SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE** | **SŠ TZK G.A.4.1.** PrimjenjujeKineziološkateorijska imotorička znanja. **SŠ TZK G.A.4.2.** Izvodi složenijetehničko taktičke elemente sporta.  |  **SŠ TZK G.B.4.1.** Izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata. **SŠ TZK G.B.4.2.** Osmišljava ikreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja željenih rezultata tjelesne spremnosti.  | **SŠ TZK G.C.4.1.** Prati osobna motorička postignuća.   | **SŠ TZK** **G.D.4.1.** SamostalnoPlanira vježbanje uprirodi. **SŠ TZK** **G.D.4.2.** Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravomnačinu življenja. **SŠ TZK** **G.D.4.3.** Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnostikoje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja-Učenik 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.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.**goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegamapredočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:**pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:**pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.**Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešćekronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupkesamopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za 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.4.1.** PrimjenjujeKineziološkateorijska imotorička znanja. **SŠ TZK G.A.4.2.** Izvodi složenijetehničko taktičke elemente sporta.  |    |   |  **SŠ TZK** **G.D.4.1.** SamostalnoPlanira vježbanje uprirodi. **SŠ TZK** **G.D.4.2.** Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravomnačinu življenja. **SŠ TZK** **G.D.4.3.** Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnostikoje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja-Učenik 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.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.**goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegamapredočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:**pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:**pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.**Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešćekronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupkesamopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. |
| **PROJEKTNI DANI**Obilježavanje tematskih dana (Dan sporta).Obilježavanje Međunarodnog fair play danaMeđunarodni Dan sporta | **SŠ TZK G.A.4.1.** PrimjenjujeKineziološkateorijska imotorička znanja. **SŠ TZK G.A.4.2.** Izvodi složenijetehničko taktičke elemente sporta.  |  |   | **SŠ TZK** **G.D.4.1.** SamostalnoPlanira vježbanje uprirodi. **SŠ TZK** **G.D.4.2.** Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravomnačinu življenja. **SŠ TZK** **G.D.4.3.** Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnostikoje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju.  |
| **MPT** | **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja-Učenik 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.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.**goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegamapredočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:**pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:**pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.**Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešćekronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupkesamopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  |  |   | 4. 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. | - 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.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  | **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 – 3. razred SŠ |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 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 – 3. razred SŠ | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  | **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 – 3. razred SŠ |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 3 | POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 5 | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 3. razred SŠProvjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, agilnost (osmica sagibanjem) | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  | PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI | 6 | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 3. razred SŠProvjera 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.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 8 | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ BrienSunožni skokovi preko niskih prepona na različite načine |  |  |  |  |
|  |  |  | Brzo hodanje 15 min - uporaba mobilne aplikacije |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 5 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 9 | Škola trčanja - visoki skip preko agilnih ljestva prema naprijed, bočno  | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 10 | Škola trčanja - slobodno pretrčavanje preko agilnih ljestva, niski skip Ciklična kretanja različitim tempom 15 min i više.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.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 12 | Tehnika niskog starta Trčanje različitim tempom uz primjenu raznovrsnih prirodnih prepreka u okružju škole |  |  |  |  |
|  |  |  | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien |  |  |  |  |
|   |  |  | Propriocepcijske vježbe |   |   |   |   |
| 7 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 13 | Škola trčanja - visoki skip, niski skip preko markacija prostora (kapica) na tlu  | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 14 | Pretrčavanje niskih prepona Ciklična kretanja različitim tempom 15 min i više |  |  |  |  |
|  |  |  | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien |  |  |  |  |
|   |  |  | Propriocepcijske vježbe |   |   |   |   |
| 8 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 15 | Brzo trčanje do 60 m/ mot. postignućeRazličite vrste skokova uz pomoć markacija na tlu | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 16 | Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm Ciklična kretanja različitim tempom 15min i više |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ORIJENTACIJSKO KRETANJE | 17 | Osnove orijentacijskog trčanja (orijentacija, karta, mjerilo karte, kompas, redoslijed korištenja karte, orijentacijske zastavice, kontrolni listići)  | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 18 | Trčanje do 15 minuta uz primjenu uputa – kontrolni listići  |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 10 | ORIJENTACIJSKO KRETANJE | 19 | Vježbe za promjenu smjera kretanjaIzrada skice kretanja po školskom okružju | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 20 | Orijentacijsko kretanje u školskom okružju uz izradu kontrolnih listića/karte i definiranje zadataka |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 11 | ORIJENTACIJSKO KRETANJE | 21 | Primjena mobilnih aplikacija u orijentacijskom kretanju (uz vlastiti odabir aplikacija) | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 22 | Orijentacijsko kretanje u školskom okružju provedba i vrednovanje  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | AEROBIKA  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 23 | Osnovni koraci visokog intenziteta - bez glazbeVježbe za jačanje muskulature nogu | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 24 | Vježbe za istezanje muskulature nogu |  |  |  |  |
|  |  |  | Vježbe koordinacije za noge pri izvedbi osnovnih koraka visokog intenziteta |  |  |  |  |
|   |  |  | Tabata |   |   |   |   |
| 13 | AEROBIKA  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 25 | Osnovni koraci visokog intenziteta - bez glazbeVježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa  | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 26 | Vježbe za istezanje ruku i ramenog pojasa Koordinacija ruku i nogu kroz korake niskog intenziteta |  |  |  |  |
|   |  |  |  |   |   |   |   |
| 14 | AEROBIKA  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 27 | Osnovni koraci visokog intenziteta - uz glazbuVježbe za jačanje trbušne muskulaturePlaniranje i programiranje fitnes sadržaja - kružni trening snage | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 28 | Vježbe za istezanje trbušne muskulaturePlaniranje i programiranje fitnes sadržaja - intervalni trening snage |  |  |  |  |
|   |  |  |  |   |   |   |   |
| 15 | AEROBIKA  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 29 | Osnovni koraci visokog intenziteta - uz glazbu Vježbe za jačanje leđne muskulatureVježbe za istezanje leđne muskulature Planiranje i programiranje fitnes sadržaja - rad u setovima (superset, triset) | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 30 | Koreografija od prethodno usvojenih korakaPlaniranje i programiranje fitnes sadržaja - rad u setovima (gigaset) |  |  |  |  |
|   |  |  |  |   |   |   |   |
| 16 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURESPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 31 | Kruženje rukama u čeonoj, bočnoj i vodoravnoj ravnini u mjestu i kretanjuPoskoci i skokovi ritmičke gimnastike Ravnotežni položajiPlaniranje i programiranje fitnes sadržaja - HIIT | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 32 | Ples-narodni ples po izboruEngleski i Bečki valcerCha cha chaPlaniranje i programiranje fitnes sadržaja – TABATA protokol |  |  |  |  |
|   |  |  |  |   |   |   |   |
| 17 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURESPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 33 | Hodanje i trčanje u ritmu muzike za ples Planiranje i programiranje fitnes sadržaja - poligon | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 34 | Ples-narodni ples po izboruEngleski i Bečki valcerCha cha chaPlaniranje i programiranje fitnes sadržaja – rad na stazi |  |  |  |  |
|   |  |  |  |   |   |   |   |
| 18 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURESPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 35 | Kruženje rukama u čeonoj, bočnoj i vodoravnoj ravnini u mjestu i kretanjuPoskoci i skokovi - ritmička gimnastika Ravnotežni položajiPlaniranje i programiranje fitnes sadržaja - izrada vlastitog primjera fitnes treninga PMZ | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 36 | Ples-narodni ples po izboruEngleski i bečki valcerCha cha chaHodanje i trčanje u ritmu muzike za ples |  |  |  |  |
|   |  |  |  |   |   |   |   |
| 19 | BADMINTONSTOLNI TENIS | 37 | Vježbe prilagođavanjaDržanje reketa - teorija kroz video prikaz | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 38 | Kretanje bez reketa - nogePravila igre |  |  |  |  |
|   |  |  | Propriocepcijske vježbe |   |   |   |   |
| 20 | BADMINTONSTOLNI TENIS | 39 | Različita kretanja (noge) za brzu reakciju i dolazak pod lopticu (B) | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 40 | Pravilno kretanje nogama (stolnoteniski korak šase) Pravila igre (ST) |  |  |  |  |
|  |  |  | Osnovne kretnje po terenu s imitacijom udaraca (B)(ST) |  |  |  |  |
|   |  |  | Propriocepcijske vježbe |   |   |   |   |
| 21 | BADMINTONSTOLNI TENIS | 41 | Zamah rukom bez reketa, imitacija bacanja loptice (servis) Imitacija udarca, izvođenje forhend i bekend servisa | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 42 | Imitacija forhend i bekend udarcaImitacija smeš udarca (B) |  |  |  |  |
|   |  |  | Pravila igre |   |   |   |   |
| 22 | ODBOJKA | 43 | Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, visoko iznad glave | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 44 | Pravovremeni dolazak pod loptu za izvedbu smečaImitacija bočnog odbijanja podlaktice jedne ruke (priprema za povaljku) |  |  |  |  |
|   |  |  |  Tabata |   |   |   |   |
| 23 | ODBOJKA | 45 | Imitacija bočnog odbijanja podlakticama objema rukama | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 46 | Imitacija gornjeg servisa iz skoka |  |  |  |  |
|  |  |  | Pravovremeni dolazak pod loptu za izvedbu smeča |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 24 | ODBOJKA | 47 | Smeč iz zaleta - visoko dodanom loptom | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 48 | Imitacija bočnog odbijanja -podlaktica jedne ruke (priprema za povaljku) |  |  |  |  |
|  |  |  | Tabata |  |  |  |  |
| 25 | ODBOJKA | 49 | Smeč iz zaleta visoko dodatne lopte Pravila i suđenje (vođenje zapisnika) | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 50 | Smeč iz zaleta visoko dodatne lopte s promjenom pozicije za izvođenjePravila i suđenje (vođenje zapisnika) |  |  |  |  |
|   |  |  | Propriocepcijske vježbe |   |   |   |   |
| 26 | KOŠARKA | 51 | Vođenje lopte – skok šut | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 52 | Kontranapad |  |  |  |  |
|   |  |  | Tabata |   |   |   |   |
| 27 | KOŠARKA | 53 | Kretanje bez lopte različitim stavovimaVođenje lopte, zaustavljanje na dodanu loptu - imitacija | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 54 | Vođenje, zaustavljanje i pivotiranje / Obrambeni stav i kretanje u obrani (taktika obrane) |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 28 | KOŠARKA | 55 | Vođenje, zaustavljanje i pivotiranje / imitacija bez lopte | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 56 | Obrambeni stav i kretanje u obrani (taktika obrane) |  |  |  |  |
|  |  |  | Pravila i suđenje |  |  |  |  |
|   |  |  | Tabata |   |   |   |   |
| 29 | RUKOMET  | 57 | Križanje tri igrača bez loptePravila i suđenje - vođenje zapisnika | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  | ZAVRŠNO PROVJERAVANJE ANTROPOLOŠKOG STATUSA I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI | 58 | Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, agilnostProvjera funkcionalnih sposobnosti 800/1000 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | RUKOMET | 59 | Kretanje i imitacija vođenja lopte po terenu, imitacija šuta na gol | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 60 | Šutiranje iz kretanja / trokorak - imitacija šuta na gol |  |  |  |  |
|  |  |  | Propriocepcijske vježbe |  |  |  |  |
| 31 | RUKOMET | 61 | Napad, kretanje po linijama 9m  | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|  |  | 62 | Obrana, kretanje po linijama 6mTaktika napada i obrane- teorijaSuđenje i pravila |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | RAZGOVOR S UČENICIMA | 63 | Razgovor o ostvarenim ishodima kroz realizaciju programa | SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.  | SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.  | SŠ TZK G.C.4.1.  | SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.  |
|   | Zaključivanje ocjena | 64 | Zaključivanje ocjena |   |   |   |   |