**Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 6. razredu osnovne škole za školsku godinu 2021./2022.**

**Aktivnosti s rekvizitima**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rb. | TEMA | NASTAVNI SAT | AKTIVNOST | ISHODI A područje | ISHODI B područje | ISHODI C područje | ISHODI D područje |
| 1. | ATLETIKA TRČANJA | 1. | Uvodni sat - upoznavanje učenika sa izvedbenim kurikulumom i kriterijima praćenja i vrednovanja. | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 2. | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 5. razreda OŠ  Škola trčanja – (visoki, niski skip, izbacivanje potkoljenica, zabacivanje potkoljenica, grabeći korak, poskoci u visokom skipu) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | ATLETIKA TRČANJA | 3. | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 5. razreda OŠ  Tehnika trčanja - različite dionice i različiti tempo | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 4. | Vježbe trčanja za pravilan rad ruku i nogu | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 5. | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 5. razreda OŠ  Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 6. | Provjera - podizanje trupa, agilnost (test prenošenje predmeta - spužve) | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | ATLETIKA TRČANJA | 7. | Tehnika trčanja - vježbe za pravilnu tehniku izvedbe trčanja  ( položaj glave , pozicija tijela, rad ruku i nogu) Grabeći korak Niski start | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  | PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI | 8. | Provjera trčanja: dječaci 800m, djevojčice 600m | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | ATLETIKA TRČANJA | 9. | Škola trčanja- visoki skip, niski skip preko označivača prostora (kapica) na tlu do 10m | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 10. | Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | ATLETIKA TRČANJA | 11. | Brzo trčanje do 60 m/postignuće | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 12. | Visoki skip preko niskih prepona | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | ATLETIKA SKOKOVI | 13. | Tehnika skoka u dalj s mjesta | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 14. | Sunožni skokovi preko označivača prostora (kapica)  Preskakanje vijače | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | ATLETIKA SKOKOVI | 15. | Sunožni skokovi (po kvadratima) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 16. | Sunožni skokovi preko agilnih ljestava | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | ATLETIKA SKOKOVI | 17. | Skokovi na jednoj nozi preko agilnih ljestava | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 18. | Skokovi na jednoj nozi prema oznakama na tlu | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | ATLETIKA SKOKOVI | 19. | Predvježbe za skok u dalj iz zaleta | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 20. | Skok u dalj iz zaleta | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | ATLETIKA SKOKOVI | 21. | Predvježbe za skok u vis iz polukružnog zaleta | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 22. | Skok u vis iz polukružnog zaleta | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | ATLETIKA BACANJA | 23. | Bacanje medicinke od 2kg s prsa | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 24. | Bacanje medicinke od 2kg suvanjem | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. | ATLETIKA BACANJA | 25. | Bacanje vorteksa | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 26. | Bacanje loptice u pokretnu metu | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | ODBOJKA | 27. | Kretanje u različitim stavovima bez lopte (O) Postavljanje košarice za vršno odbijanje (O) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 28. | Vršno odbijanje s klupice (O) Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | ODBOJKA | 29. | Vršno odbijanje visoko iznad glave (O)  Vježbe kretanja i dolazak pod loptu za vršno odbijanje (O) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 30. | Upoznavanje s kretanjem unutar odbojkaškog terena (O) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | ODBOJKA | 31. | Podlaktično odbijanje s klupice (O) Podlaktično odbijanje iz različitog stava (O) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 32. | Kretanje i dolazak na podlaktično odbijanje (O) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 33. | Vježbe jačanja mišića ramenog pojasa Vježbe jačanja mišića nogu | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 34. | Vježbe istezanja mišića ramenog pojasa i nogu | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 35. | Vježbe jačanja mišića trupa (trbuh) Vježbe jačanja mišića trupa (leđa) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 36. | Vježbe istezanja mišića trupa - trbuh, leđa | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | GIMNASTIKA | 37. | Hodanje na gredi po prstima, uz različite okrete u vježbi | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 38. | Vaga na niskoj gredi | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | GIMNASTIKA | 39. | Sunožni naskok na povišenje | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 40. | Vježba na gredi (hodanja, poskoci mačji skok, dječji poskok, skokovi na jednoj nozi, sunožni skokovi) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | BADMINTON | 41. | Osnovni udarci: forhend i bekend (B) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 42. | Forhend udarac visoko iznad glave (B) Bekend udarac visoko iznad glave (B) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | STOLNI TENIS | 43. | Forhend udarac (ST) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 44. | Bekend udarac (ST) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 45. | Narodni ples po izboru | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 46. | Mačji skok, dječji poskok na tlu i gredi | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 47. | Društveni ples – Bečki valcer | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 48. | Narodni ples po izboru | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | AEROBIK | 49. | Koreografija - Izvođenje osnovnih koraka niskog intenziteta | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 50. | Mini koreografija uz glazbu | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | KOŠARKA | 51. | Osnovna kretanja s loptom u napadu i obrani (K) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 52. | Vođenja, zaustavljanje i pivotiranje (K) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | KOŠARKA | 53. | Hvatanje i dodavanje lopte (K) Vođenje lopte pravocrtno u kretnju prema naprijed (K) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 54. | Vođenje, zaustavljanje i pivotiranje (K) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | KOŠARKA | 55. | Šutiranje na koš iz različitih pozicija (K) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 56. | Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K) Vođenje lopte unazad (K) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | RUKOMET | 57. | Vođenje lopte u mjestu (R) Vođenje lopte u kretanju pravocrtno prema naprijed (R) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 58. | Osnovni udarac iz skoka nakon vođenja lopte (skok šut) (R) Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (R) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | RUKOMET | 59. | Šutiranje s mjesta iz različitih pozicija (R) Kretanje s loptom po liniji 9 m (R) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 60. | Kretanja u obrani i napadu (R) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 61. | Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 62. | Provjera trčanja: dječaci 800m, djevojčice 600m  Vježbe istezanja | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32. |  | 63. | Udarci unutarnjom stranom hrpta (N) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 64. | Vođenje lopte pravocrtno sredinom hrpta stopala (N) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | NOGOMET | 65. | Udarci unutarnjom stranom hrpta s različitih pozicija (N) Šutiranje na gol iz kretanja sredinom hrpta stopala (N) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 66. | Zaustavljanje i dodavanje lopte u kretanju sredinom hrpta stopala (N) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34. | NOGOMET | 67. | Žongliranje s loptom (N) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 68. | Vođenje lopte pravocrtno sredinom hrpta stopala (N)  Vođenje lopte s promjenom smjera (N) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | RAZGOVOR S UČENICIMA | 69. | Igre po izboru učenika | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  | Zaključivanje ocjena | 70. | Zaključivanje ocjena | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |