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

**u 3. razredu srednje škole za školsku godinu 2020./2021.**

|  |  |
| --- | --- |
| **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.3.1.** Primjenjuje teorijska i motorička znanja.**SŠ TZK G.A.3.2.** Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.  | **SŠ TZK G.B.3.1.**Izvodi, vrednuje i analizira provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.**SŠ TZK G.B.3.2.**Odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | **SŠ TZK G.C.3.1.** Prati osobna motorička postignuća**.**  | **SŠ TZK** **G.D.3.1.** Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti. **SŠ TZK** **G.D.3.2.** Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme. **SŠ TZK G.D.3.3.** Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg**.**  |
| **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.3.1.** Primjenjuje teorijska i motorička znanja.**SŠ TZK G.A.3.2.** Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.  | **SŠ TZK G.B.3.1.** Izvodi, vrednuje i analizira provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. **SŠ TZK G.B.3.2.** Odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.  | **SŠ TZK G.C.3.1.** Prati osobna motorička postignuća**.**  | **SŠ TZK** **G.D.3.1.** Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti. **SŠ TZK** **G.D.3.2.** Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme. **SŠ TZK** **G.D.3.3.** Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg**.**  |
| **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.3.1.** Primjenjuje teorijska i motorička znanja.**SŠ TZK G.A.3.2.** Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.  | **SŠ TZK G.B.3.1.** Izvodi, vrednuje i analizira provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. **SŠ TZK G.B.3.2.** Odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.  | **SŠ TZK G.C.3.1.** Prati osobna motorička postignuća**.**  | **SŠ TZK** **G.D.3.1.** Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti. **SŠ TZK** **G.D.3.2.** Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme. **SŠ TZK** **G.D.3.3.** Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg**.**  |
| **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.3.1.** Primjenjuje teorijska i motorička znanja.**SŠ TZK G.A.3.2.** Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.  | **SŠ TZK G.B.3.1.** Izvodi, vrednuje i analizira provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. **SŠ TZK G.B.3.2.** Odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.  | **SŠ TZK G.C.3.1.** Prati osobna motorička postignuća**.**  | **SŠ TZK** **G.D.3.1.** Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti. **SŠ TZK** **G.D.3.2.** Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme. **SŠ TZK** **G.D.3.3.** Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg**.**  |
| **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.3.1.** Primjenjuje teorijska i motorička znanja.**SŠ TZK G.A.3.2.** Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.  | **SŠ TZK G.B.3.1.** Izvodi, vrednuje i analizira provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. **SŠ TZK G.B.3.2.** Odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.  | **SŠ TZK G.C.3.1.** Prati osobna motorička postignuća**.**  | **SŠ TZK** **G.D.3.1.** Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti. **SŠ TZK** **G.D.3.2.** Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme. **SŠ TZK** **G.D.3.3.** Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg**.**  |
| **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).Obilježavanje Međunarodnog fair play danaMeđunarodni Dan sporta  | **SŠ TZK G.A.3.1.** Primjenjuje teorijska i motorička znanja.**SŠ TZK G.A.3.2.** Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.  |  |  | **SŠ TZK** **G.D.3.1.** Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti. **SŠ TZK** **G.D.3.2.** Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme. **SŠ TZK** **G.D.3.3.** Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg**.**  |
| **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**Dan sporta, Europski školski sportski dan, Dani fair play-a | **SŠ TZK G.A.3.1.** Primjenjuje teorijska i motorička znanja.**SŠ TZK G.A.3.2.** Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.  |  |  | **SŠ TZK** **G.D.3.1.** Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti. **SŠ TZK** **G.D.3.2.** Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme. **SŠ TZK** **G.D.3.3.** Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg**.**  |
| **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. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  |  |   | 3. 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. | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 1. | Upoznavanje učenika sa GIK-om, 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. ANKETA ZA UČENIKE | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.  |
|  |  | 2. | Tehnika trčanja - pozicija tijela i položaj glaveŠkola trčanja - visoki, niski skip, grabeći korak, Ciklična kretanja različitim tempom 12 - 15 min. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 3 | Tehnika trčanja - podizanje koljena, rad rukuSunožni skokovi preko niskih prepona na različite načine | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 4 | Škola trčanja - visoki, niski skip, grabeći korak, niski start, visoki startUpoznavanje sa mobilnim aplikacijama za mjerenje prijeđenih udaljenosti (trčanje, hodanje, bicikl, rolanje) |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 3 | POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 5 | Provjera- visine i težine Provjera - skok u dalj, agilnost (osmica sagibanjem) | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  | PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI | 6 | Provjera 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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 8 | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ BrienSunožni skokovi preko niskih prepona na različite načine |  |  |  |  |
|  |  |  | Brzo hodanje 12 min - uporaba mobilne aplikacije |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 5 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 9 | Škola trčanja- visoki skip preko agilnih ljestva prema naprijed, bočno  | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 10 | Škola trčanja- slobodno pretrčavanje preko agilnih ljestva, niski skip Ciklična kretanja različitim tempom 12 - 15 min.Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 6 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 11 | Tehnika trčanja preko markacija prostora (kapica) na tlu do 10mBrzo hodanje 12 min - uporaba mobilne aplikacije | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 14 | Pretrčavanje niskih prepona Ciklična kretanja različitim tempom 12 - 15 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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 16 | Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm Ciklična kretanja različitim tempom 12 - 15 min. |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 9 | ORIJENTACIJSKO KRETANJE | 17 | Osnove orjentacijskog trčanja (orijentacija, karta, mjerilo karte, kompas, redosljed korištenjakarte, orjentacijske zastavice, kontrolni listići)  | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 20 | Orijentacijsko kretanje u školskom okružju uz izradu kontrolnih listića/karte i definiranje zadataka |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 11 | ORIJENTACIJSKO KRETANJE | 21 | Primjena mobilnih aplikacija u orjentacijskom kretanju (uz vlastiti odabir aplikacija) | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 22 | Orijentacijsko kretanje u školskom okružju provedba i vrednovanje  |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 12 | AEROBIKA  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 23 | Osnovni koraci visokog intenziteta -bez muzikeVježbe za jačanje muskulature nogu | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 24 | Vježbe za istezanje muskulature nogu |  |  |  |  |
|  |  |  | Vježbe koordinacije za noge |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 13 | AEROBIKA  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 25 | Osnovni koraci visokog intenziteta - bez muzikeVježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 26 | Osnovni koraci visokog intenziteta - bez muzikeVježbe za istezanje ramenog pojasa |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 14 | AEROBIKA  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 27 | Osnovni koraci visokog intenziteta - uz muzikomVježbe za jačanje trbušne muskulature | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 28 | Vježbe za istezanje trbušne muskulature |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 15 | AEROBIKA  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 29 | Koreografija od prethodno usvojenih korakaVježbe za jačanje leđne i trbušne muskulature | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 32 | Ples-narodni ples po izboruLatino plesovi |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 17 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE | 33 | Hodanje i trčanje uz ritam i muziku  | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 34 | Ples-narodni ples po izboruLatino plesovi |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 36 | Ples-narodni ples po izboruLatino plesovi |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 19 | BADMINTONSTOLNI TENIS | 37 | Vježbe prilagođavanjaDržanje reketa - teorija kroz video prikaz | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 42 | Imitacija forhend udarca |  |  |  |  |
|  |  |  | Pravila igre |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 22 | ODBOJKA | 43 | Imitacija odbijanja na različitim udaljenostima u oštrim i blagim parabolamaPravila i suđenje (vođenje zapisnika) | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 44 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Imitacija gornjeg servisa Zauzimanje početne pozicije za prijem gornji servis |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 23 | ODBOJKA | 45 | Imitacija vršnog odbijanja u skoku (dodavanje lopte naprijed i nazad preko glave) | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 46 | Imitacija odbijanja na različitim udaljenostima u oštrim i blagim parabolama |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 24 | ODBOJKA | 47 | Imitacija bočnog odbijanja podlakticom jedne ruke (priprema za povaljku) | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 48 | Imitacija bočnog odbijanja podlakticama objema rukama  |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 25 | ODBOJKA | 49 | Pravovremeni dolazak pod loptu za izvedbu smečaImitacija bočnog odbijanja podlakticom jedne ruke (priprema za povaljku) | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 50 | Imitacija bočnog odbijanja podlakticama objema rukamaPravila i suđenje (vođenje zapisnika) |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 26 | KOŠARKA | 51 | Imitacija šuta u mjestu i iz skoka  | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 52 | Kretanje po terenu bez lopte, izvođenje dvostruke finte, imitacija skok šuta |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 27 | KOŠARKA | 53 | Suradnja igrača u napaduKretanje po terenu bez lopte, izvođenje dvostruke finte, imitacija skok šuta | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 54 | Kretanje, zaustavljanje i pivotiranje / imitacija bez lopte |  |  |  |  |
|  |  |  | Imitacija vođenja lopte s promjenom smjera i brzine kretanja  |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 28 | KOŠARKA | 55 | Kretanje po terenu - obrana bez lopte  | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 56 | Kretanje po terenu - napad bez lopte  |  |  |  |  |
|  |  |  | Imitacija skok šuta |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 29 | KOŠARKA | 57 | Šut s mjesta - bez lopte s linije slobodnog bacanja | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 58 | Zaustavljanje i šutiranje s različitih mjesta / imitacija bez lopte |  |  |  |  |
|  |  |  | Pravila i suđenje (pisanje zapisnika) |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 30 | RUKOMET | 59 | Kretanje po terenu bez lopte, imitacija šuta  | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 60 | Šutiranje iz kretanja / trokorak - imitacija šuta s tla |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 31 | RUKOMET | 61 | Imitacija napada, kretanje po linijama 9 m (3 igrača u napadu 3 u obrani)Imitacija pokreta vođenja bez lopte, u mjestu i u kretanju | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 62 | Obrane, kretanje po liniji 6 mPrizemljenje do skleka nakon šuta s pozicije pivota |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 32 | RUKOMET/ | 63 | Prizemljenje do skleka nakon šuta s pozicije pivota | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  | 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 | Imitacija vođenja lopte oko stalaka u laganom trčanju | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 66 | Različita kretanja za brzu reakciju, dolazak u pravovremenu poziciju u napadu i obrani |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| 34 | NOGOMET | 67 | Imitacija vođenja lopte različitim dijelovima stopala s promjenom smjera i brzine kretanja | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  |  | 68 | Suđenje i pravila |  |  |  |  |
|   |  |  |   |   |  |   |   |
| 35 | RAZGOVOR S UČENICIMA | 69 | Razgovor o ostvarenim ishodima kroz realizaciju programa | SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.  | SŠ TZK G.B.3.1.SŠ TZK G.B.3.2 | SŠ TZK G.C.3.1.  | SŠ TZK G.D.3.1.SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3. |
|  | Zaključivanje ocjena | 70 | Zaključivanje ocjena  |  |  |  |  |