**GODIŠNJI IZVEDBENI KURIKULUM 2022./2023.**

**TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA, 3. r.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RUJAN**  **11 sati** | **SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **PREDMETNO PODRUČJE** | **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA** |
|  | „Dječji“ poskoci  Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala  Bacanje loptice udalj iz zaleta | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. |  | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. |  |
|  | Inicijalno provjeravanje | B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja |  | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
|  | Inicijalno provjeravanje | B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja |  | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
|  | Inicijalno provjeravanje | B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja |  | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
|  | Bacanje loptice udalj iz zaleta  Dodavanje lopte u kretanju (N)  Ciklična kretanja različitim tempom (2 min) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. |  | uku C.2.4. Koristi se ugodnim emocijama i raspoloženjima tako da potiču učenje i kontrolira neugodne emocije i raspoloženja tako da ga ne ometaju u učenju.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. |  |
|  | Dodavanje lopte u kretanju (N)  Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. |  | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  zdrA.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | . |
|  | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  Dodavanje lopte u kretanju (N)  Ciklična kretanja različitim tempom do 3 min | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku C.2.2. Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  zdrA.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. |
|  | Preskakivanje duge vijače  Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  zdrA.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
|  | Preskakivanje duge vijače;  Bacanje loptice udalj iz zaleta  Dodavanje lopte u kretanju (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
|  | Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute  Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  Preskakivanje duge vijače | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
|  | Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama – suvanjem  Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  Preskakivanje duge vijače | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku C.2.2. Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  zdrA.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LISTOPAD**  **13 sati** | **SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **PREDMETNO PODRUČJE** | **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA** |
| 12. | Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)  Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta  Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  zdrA.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 13. | Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)  Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  zdrA.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 14. | Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)  Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) Preskakivanje duge vijače | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  zdrA.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. |
| 15. | Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem  Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N)  Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. |  | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale  zdrA.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. |  |
| 16. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom  Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala(N) | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. |  | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  uku B.2.1. Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. |  |
| 17. | Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom  Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)  Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. |  | uku C.2.2. Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. |  |
| 18. | Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)  Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom  Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. |  | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. |  |
| 19. | Bacanje loptice udalj iz zalet  Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N)  Preskakivanje duge vijače | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 20. | Dodavanje lopte u kretanju (N)  Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama – suvanjem  Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  zdrA.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 21. | Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)  Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute  Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  uku B.2.1. Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.  osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 22. | Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta  Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju(K) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. |  | uku C.2.2. Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. |  |
| 23. | Dodavanje lopte u kretanju (N); Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)  Preskakivanje duge vijače | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. |  | uku A.2.3. Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  zdrA.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. |  |
| 24. | Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)  Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute  Bacanje loptice u dalj iz zaleta | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. |  | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STUDENI**  **10 sati** | **SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **PREDMETNO PODRUČJE** | **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA** |
| 25. | Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)  Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N)  Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  uku B.2.1. Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 26. | Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)  Preskakivanje duge vijače  Dodavanje lopte u kretanju (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  zdrA.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 27. | Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine  Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)  Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 28. | Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)  Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N)  „Dječji“ poskoci | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku C.2.2. Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.2.4. Razvija radne navike.  zdrA.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 29. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)  Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 30. | Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine  Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)  Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  zdrA.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 31. | Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N)  Naskok u upor čučeći na povišenje do 60 cm, saskok pruženi  Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  zdrA.2.2. Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 32. | Naskok u upor čučeći na povišenje do 60 cm, saskok pruženi  Kolut natrag  Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 33. | Kolut natrag  Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N)  Naskok u upor čučeći na povišenje do 60 cm, saskok pruženi | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  uku B.2.1. Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.  osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 34. | Penjanje po kvadratnim ljestvama  Kolut natrag  Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranice, otvoreno, zatvoreno, okretom... | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROSINAC**  **10 sati** | **SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **PREDMETNO PODRUČJE** | **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA** |
| 35. | Naskok u upor čučeći na povišenje do 60 cm, saskok pruženi  Penjanje po kvadratnim ljestvama  Kolut natrag | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku C.2.2. Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.2.1 Razvija sliku o sebi. |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 36. | Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)  Penjanje po kvadratnim ljestvama  Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  osr A.2.3 Razvija osobne potencijale. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 37. | Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju - košarkaški dvokorak (K)  Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.)  Penjanje po kvadratnim ljestvama | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |  |  |
| 38. | Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.)  Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju - košarkaški dvokorak (K)  Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranice, otvoreno, zatvoreno, okretom... | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. |  | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale.  zdrA.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. |  |
| 39. | Naskok u upor čučeći na povišenje do 60 cm, saskok pruženi  Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.)  Penjanje po kvadratnim ljestvama | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. |  | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. |  |
| 40. | Kolut natrag  Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju - košarkaški dvokorak (K)  Hodanje u usponu po niskoj gredi | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. |  | uku A.2.2.Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  zdrA.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. |  |
| 41. | Premet strance  Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranično, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl.  Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku B.2.1. Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.  uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 42. | Naskok u upor čučeći na povišenje do 60 cm, saskok pruženi  Premet strance  Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | osr A.2.4. Razvija radne navike.  zdrA.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 43. | Hodanje u usponu po niskoj gredi  Penjanje po kvadratnim ljestvama  Premet strance | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | osr A.2.3. Razvija osobne potencijale.  zdrA.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 44. | Povlačenje po kosini  Premet strance  Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SIJEČANJ**  **10 sati** | **SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **PREDMETNO PODRUČJE** | **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA** | |
| 45. | Premet strance  Dječji ples prema izboru  Povlačenje po kosini | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | | osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  zdrA.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 46. | Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.)  Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak  Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  osr A.2.4. Razvija radne navike. | |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 47. | Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak  Kolut natrag  Dodavanje lopte u kretanju (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. | |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 48. | Dječji ples prema izboru  Premet strance  Penjanje po kvadratnim ljestvama | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  zdrA.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. | |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 49. | Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak  Hodanje u usponu po niskoj gredi  Povlačenje po kosini | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale | |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 50. | Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) Penjanje po kvadratnim ljestvama  Premet strance | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. | |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 51. | Povlačenje po kosini  Dječji ples prema izboru  Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.4. Razvija radne navike. | |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 52. | Hodanje u usponu po niskoj gredi  Dječji ples prema izboru Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku B.2.1. Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.  uku C.2.2. Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. | |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 53. | Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranice, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl.  Penjanje po kvadratnim ljestvama  Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku A.2.3. Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale.  zdrA.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. | |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 54. | Dječji ples prema izboru  Povlačenje po kosini  Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku C.2.2. Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. | |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **VELJAČA**  **9 sati** | **SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **PREDMETNO PODRUČJE** | **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA** |
| 55. | Naskok u upor čučeći na povišenje do 60 cm, saskok pruženi  Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranično, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl.  Penjanje po kvadratnim ljestvama | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.4. Razvija radne navike.  zdrA.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 56. | Povlačenje po kosini  Premet strance  Dječji ples prema izboru | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  zdrA.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| C: Motorička postignuća | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. |
| 57. | Kolut natrag  Penjanje po kvadratnim ljestvama  Naskok u upor čučeći na povišenje do 60 cm, saskok pruženi | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 58. | Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.)  Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak  Hodanje u usponu po niskoj gredi | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 59. | Premet strance  Penjanje po kvadratnim ljestvama  Hodanje u usponu po niskoj gredi | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 60. | Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak  Kolut natrag  Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama – suvanjem | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  uku B.2.4 – Na poticaj učitelja, ali i samostalno, samovrednuje proces učenja i svoje rezultate te procjenjuje ostvareni napredak. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 61. | Premet strance  Hodanje u usponu po niskoj gredi  Povlačenje po kosini | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku C.2.2. Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.2.4. Razvija radne navike.  zdrA.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 62. | Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak  Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.)  Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranično, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl. | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. |
| 63. | Kolut natrag  Penjanje po kvadratnim ljestvama  Naskok u upor čučeći na povišenje do 60 cm, saskok pruženi | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.1 Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.  uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OŽUJAK**  **13 sati** | **SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **PREDMETNO PODRUČJE** | **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA** |
| 64. | Dječji ples po izboru  Premet strance  Hodanje u usponu po niskoj gredi | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku A.2.3. Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. |
| 65. | Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.)  Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak  Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. |
| 66. | Premet strance  Penjanje po kvadratnim ljestvama Naskok u upor čučeći na povišenje do 60 cm, saskok pruženi | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  zdrA.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 67. | Kolut natrag  Hodanje u usponu po niskoj gredi  Dječji ples prema izboru | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale |
| OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. |
| 68. | Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine  Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.)  Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku A.2.3 Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. |
| 69. | Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K)  Premet strance  Penjanje po kvadratnim ljestvama | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 70. | Kolut natrag  Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom  Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama – suvanjem | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 71. | Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.)  Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranično, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl.  Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku C.2.2. Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale  zdrA.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. |
| 72. | Premet strance  Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranično, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl.  Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku A.2.3. Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  zdrA.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 73. | Kolut natrag  „Dječji“ poskoci  Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 74. | Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom  Vođenje lopte rolanjem potplatom (N)  Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  uku B.2.3. Uz podršku učitelja, ali i samostalno, prema potrebi mijenja plan ili pristup učenju.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 75. | Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N)  Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)  Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. |
| 76. | Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine  Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem  Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  zdrA.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TRAVANJ**  **9 sati** | **SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **PREDMETNO PODRUČJE** | **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA** |
| 77. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta  Preskakivanje duge vijače | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.4. Razvija radne navike.  zdrA.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. |
| 78. | Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom  Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute  Bacanje loptice u dalj iz zaleta | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. |
| 79. | Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta  Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N)  Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.3. Uz podršku učitelja, ali i samostalno, prema potrebi mijenja plan ili pristup učenju.  uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. |
| 80. | Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom  Slobodna igra (R)  Bacanje loptice u dalj iz zaleta | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku C.2.2. Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 81. | Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute  Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem  Slobodna igra (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  zdrA.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 82. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta  Slobodna igra (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  zdrA.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 83. | Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N)  Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem  Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku B.2.3. Uz podršku učitelja, ali i samostalno, prema potrebi mijenja plan ili pristup učenju.  uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale |
| C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. |
| 84. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom  Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 85. | Dodavanje lopte u kretanju (N)  Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine  Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  zdrA.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SVIBANJ**  **12 sati** | **SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **PREDMETNO PODRUČJE** | **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 86. | Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta  Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N)  Bacanje loptice udalj iz zaleta | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale.  zdrA.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| 87. | Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)  Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom  Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88. | Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta  Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N)  Bacanje loptice udalj iz zaleta | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale.  zdrA.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| 89. | Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine  Slobodna igra (R)  Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. |
| 90. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)  Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N)  Slobodna igra (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku C.2.2. Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 91. | Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute  Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem  Slobodna igra (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku A.2.3. Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  zdrA.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 92. | Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta  Bacanje loptice u dalj iz zaleta  Slobodna igra (R) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku B.2.2. Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 93. | Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute  Dodavanje lopte u kretanju (N)  Slobodna igra (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. |
| 94. | Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine  Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)  Slobodna igra (R) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  osr A.2.4. Razvija radne navike.  zdrA.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 95. | Preskakivanje duge vijače  Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama – suvanjem  Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku B.2.3. Uz podršku učitelja, ali i samostalno, prema potrebi mijenja plan ili pristup učenju.  uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. |
| 96. | Dodavanje lopte u kretanju (N)  Slobodna igra (R)  Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | osr A.2.3. Razvija osobne potencijale  zdrA.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 97. | Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine  Slobodna igra (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.4. Razvija radne navike.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LIPANJ**  **8 sati** | **SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **PREDMETNO PODRUČJE** | **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA** |
| 98. | Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala  Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem  „Dječji“ poskoci | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku A.2.3. Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| 99. | Preskakivanje duge vijače  Vođenje lopte rolanjem potplatom (N)  Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. |
| 100. | Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute  Dodavanje lopte u kretanju (N)  Slobodna igra (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. |
| 101. | Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala  Preskakivanje duge vijače  Slobodna igra (R) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku A.2.2. Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 102. | Finalno provjeravanje  (visina, težina, opseg podlaktice, kožni nabor nadlaktice) | B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja. | uku B.2.4 Na poticaj učitelja, ali i samostalno, samovrednuje proces učenja i svoje rezultate te procjenjuje ostvareni napredak.  zdrA.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. |
| 103. | Finalno provjeravanje  (skok udalj s mjesta, pretklon raznožno, poligon natraške) | B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja. | uku B.2.4 Na poticaj učitelja, ali i samostalno, samovrednuje proces učenja i svoje rezultate te procjenjuje ostvareni napredak.  zdrA.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| 104. | Finalno provjeravanje  (izdržaj u visu, trčanje tri minute, podizanje trupa) | B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja. | uku B.2.4 Na poticaj učitelja, ali i samostalno, samovrednuje proces učenja i svoje rezultate te procjenjuje ostvareni napredak.  osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| 105. | Preskakivanje duge vijače  Slobodna igra (R)  Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku C.2.2 Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  zdrA.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. |
| 106. | Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.)  Preskakivanje duge vijače  Hodanje u usponu po niskoj gredi | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.  osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. |
| 107. | Zaključivanje ocjena  Slobodna igra (R)  Dječji ples po izboru | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.  osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  zdrA.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. |