**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“ poskociVučenje 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 zaletaDodavanje 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 – suvanjemVođenje 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 potencijalezdrA.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 nogomVođenje 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 nogomOsnovno 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 nogomBrzo 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 zaletVođenje 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 minuteVođenje 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 startaDodavanje 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 minuteBacanje 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 vijačeDodavanje 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 visineOsnovno 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 visineOsnovno 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 pruženiOsnovno 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 pruženiKolut natragOsnovno 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 natragVođenje 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 ljestvamaKolut natragKretanje 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 pruženiPenjanje po kvadratnim ljestvamaKolut 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 ljestvamaKolut 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 pruženiKolut 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 natragDodavanje 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 stranceKretanje 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 pruženiPremet stranceVođenje 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 grediPenjanje po kvadratnim ljestvamaPremet 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 kosiniPremet stranceDodavanje 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 stranceDječji ples prema izboruPovlačenje 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, smakDodavanje 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, smakKolut natragDodavanje 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 strancePenjanje 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, smakHodanje u usponu po niskoj grediPovlačenje 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 ljestvamaPremet 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 kosiniDječji ples prema izboruNaskok 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 grediDječji 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 ljestvamaVučenje 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 izboruPovlačenje po kosiniDodavanje 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 pruženiKretanje 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 kosiniPremet stranceDječji 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 natragPenjanje po kvadratnim ljestvamaNaskok 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, smakHodanje 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 strancePenjanje po kvadratnim ljestvamaHodanje 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, smakKolut 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 stranceHodanje u usponu po niskoj grediPovlačenje 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, smakKolut 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 natragPenjanje po kvadratnim ljestvamaNaskok 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 izboruPremet stranceHodanje 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, smakRitmično 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 strancePenjanje po kvadratnim ljestvamaNaskok 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 natragHodanje u usponu po niskoj grediDječji 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 visineKolut 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 strancePenjanje 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 natragSkok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogomBacanje 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 potencijalezdrA.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 stranceKretanje 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“ poskociDodavanje 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 nogomVođenje 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 visineBacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjemZaustavljanje 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 startaPreskakivanje 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 nogomCiklična kretanja različitim tempom do 3 minuteBacanje 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 startaZaustavljanje 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 nogomSlobodna 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 minuteBacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjemSlobodna 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 startaSlobodna 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 – suvanjemRitmično 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 nogomZaustavljanje 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 visineBacanje 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 startaZaustavljanje 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 nogomZaustavljanje 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 startaZaustavljanje 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 visineSlobodna 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 minuteBacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjemSlobodna 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 startaBacanje loptice u dalj iz zaletaSlobodna 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 minuteDodavanje 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 visineVođenje 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 vijačeBacanje medicinke od 1 kg objema rukama – suvanjemRitmično 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 potencijalezdrA.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 visineSlobodna 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 pomagalaBacanje 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 vijačeVođenje 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 minuteDodavanje 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 pomagalaPreskakivanje duge vijačeSlobodna 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 vijačeSlobodna 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 vijačeHodanje 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 ocjenaSlobodna 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. |