Mjesečni plan rada **za TZK RUJAN,** U1.a.r. šk. god. 2021/2022.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RUJAN**  **11 sati** | **SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **PREDMETNO PODRUČJE** | **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | **ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA** |
| **1.** | Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Elementarna igra bez pomagala | A | OŠ TZK D.2.1. | Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja. | osr A.1.1.  Razvija sliku o sebi.  osr C.1.3.  Pridonosi skupini.  zdr B.1.2.A  Prilagođava se novome okružju i opisuje svoje obaveze i uloge. |
| D | OŠ TZK D.2.1. | Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima. |
| D | OŠ TZK D.2.4. | Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje.  Ustrajnošću postizati ciljeve. |
| **2.** | Inicijalno provjeravanje  (visina, težina, opseg, podlaktice, kožni nabor nadlaktice) | B | OŠ TZK B.2.1. | Praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te statusa tjelesnog držanja. | zdr A.1.1.B  Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.  zdr A.1.3.  Opisuje načine održavanja i primjenu osobne higijene i higijene okoline. |
| D | OŠ TZK D.2.1. | Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima. |
| **3.** | Inicijalno provjeravanje  (skok udalj s mjesta, pretklon raznožno, poligon natraške) | B | OŠ TZK B.2.1. | Praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te statusa tjelesnog držanja. | zdr. B.1.2.C  Prepoznaje i uvažava različitosti.  zdr A.1.3.  Opisuje načine održavanja i primjenu osobne higijene i higijene okoline. |
| **4.** | Inicijalno provjeravanje (izdržaj u visu, trčanje tri minute, podizanje trupa) | B | OŠ TZK B.2.1. | Praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te statusa tjelesnog držanja. | osr A.1.1.  Razvija sliku o sebi.  osr A.1.4.  Razvija radne navike.  zdr B.1.2.A  Prilagođava se novome okružju i opisuje svoje obaveze i uloge. |
| D | OŠ TZK D.2.1. | Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima. |
| **5.** | Hodanje zadanom brzinom  Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje | A | OŠ TZK A.2.1. | Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja. | pod B.1.2. – Planira i upravlja aktivnostima.  uku D.1.2. – Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima. Uspješno surađuje. |
| OŠ TZK A.2.2. | Sudjeluje u elementarnim igrama. |
| **6.** | Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta  Sunožni i jednonožni preskoci u mjestu i kretanju sa različitim zadacima | A | OŠ TZK A.2.1. | Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja. | uku B.1.4. – Procjenjuje je li uspješno riješio zadatak.  osr A.1.3. – Razvija svoje potencijale.  uku D.1.2. – Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima. Uspješno surađuje. |
| OŠ TZK A.2.2. | Sudjeluje u elementarnim igrama. |
| **7.** | Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju  Gađanje lopticom ili manjom loptom u cilj s različitih udaljenosti | A | OŠ TZK A.2.1. | Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja. | zdr B.1.2.C – Prepoznaje i uvažava različitosti.  osr A.1.1. – Razvija sliku o sebi.  osr A.1.3.  Razvija svoje potencijale. |
| C | OŠ TZK C.2.1. | Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom. |
| **8.** | Hodanje zadanom brzinom  Gađanje lopticom ili lakšom loptom u cilj s različitih udaljenosti | A | OŠ TZK A.2.1. | Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja. | osr A.1.3.  Razvija svoje potencijale.  zdr A.1.1.B – Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj. |
| C | OŠ TZK C.2.1. | Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom. |
| **9.** | Ritmično povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova  Gađanje lopticom ili lakšom loptom u cilj s različitih udaljenosti | A | OŠ TZK A.2.1. | Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja. | uku B.1.4. – Procjenjuje je li uspješno riješio zadatak.  osr A.1.2. – Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| C | OŠ TZK C.2.1. | Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom. |
| **10.** | Bacanje lakših lopta u zid na različite načine i hvatanje  Hodanje po uskoj površini | A | OŠ TZK A.2.2. | Sudjeluje u elementarnim igrama. | pod B.1.2. – Planira i upravlja aktivnostima.  zdr A.1.1.B – Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj. |
| D | OŠ TZK D.2.2. | Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. |
| **11.** | Ritmičko povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova  Bacanje lakših lopta u zid na različite načine i hvatanje | A | OŠ TZK A.2.1. | Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja. | odr A.1.2. – Razvija sposobnost opažanja i osnovne socijalne vještine.  zdr A.1.1.B – Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj. |