**Prijedlog godišnjeg izvedbenog plana i programa za**

**Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 4. razredu srednje škole za školsku godinu 2021./2022.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CJELINE I TEME** |  | **PREDMETNA PODRUČJA - ISHODI** |  |  |
|  | A  Kineziološka teorijska i motorička znanja | B  Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | C  Motorička postignuća | **D**  Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| **ATLETIKA**       * TRČANJA * BACANJA * SKOKOVI | **SŠ TZK G.A.4.1.**  Primjenjuje  Kineziološka  teorijska i  motorička znanja.  **SŠ TZK G.A.4.2.**  Izvodi složenije  tehničko taktičke elemente sporta. | **SŠ TZK G.B.4.1.**  Izvodi i vrednuje provjeravanje  morfoloških  obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata.  **SŠ TZK G.B.4.2.**  Osmišljava i  kreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja  željenih rezultata tjelesne spremnosti. | **SŠ TZK G.C.4.1.**  Prati osobna motorička  postignuća. | **SŠ TZK**  **G.D.4.1.**  Samostalno  Planira vježbanje u  prirodi.    **SŠ TZK**  **G.D.4.2.**  Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u  prirodi usmjerenog zdravom  načinu življenja.  **SŠ TZK**  **G.D.4.3.**  Prosuđuje kao primjerenost  zaključka i podupire aktivnosti  koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **uku** A.4/5.1. Učenik samostalno traži nove informacije iz različitih izvora, transformira ih u novo znanje i uspješno primjenjuje pri rješavanju problema. **uku** A.4/5.2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema  **uku** A.4/5.3. 3. Kreativno mišljenje Učenik kreativno djeluje u različitim područjima učenja.-2. domena: upravljanje svojim učenjem **uku** B.4/5.1.1. Planiranje  Učenik samostalno određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.  **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje  Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja  Učenik regulira svoje učenje mijenjajući prema potrebi plan ili pristup učenju. **uku** B.4/5.4. 4. Samovrednovanje/ samoprocjena Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje. **uku** **C.4/5.1. 1.** Vrijednost učenja Učenik može objasniti vrijednost učenja za svoj život. **uku** C.4/5.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Učenik iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.**uku** C.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **uku** C.4/5.4. **uku** D.4/5.2. 2. Suradnja s drugima Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**  Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.  **goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**  Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**  Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**  Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**  Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**  Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**  Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**  Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**  Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**  Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama  predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:  **pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:  **pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**  Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.  **Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće  kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke  samopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. | | | |
| **PLESNE STRUKTURE**       * AEROBIKA * NARODNI PLES * DRUŠTVENI PLES | **SŠ TZK G.A.4.1.**  Primjenjuje  Kineziološka  teorijska i  motorička znanja.  **SŠ TZK G.A.4.2.**  Izvodi složenije  tehničko taktičke elemente sporta. | **SŠ TZK G.B.4.1.**  Izvodi i vrednuje provjeravanje  morfoloških  obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata.  **SŠ TZK G.B.4.2.**  Osmišljava i  kreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja  željenih rezultata tjelesne spremnosti. | **SŠ TZK G.C.4.1.**  Prati osobna motorička  postignuća. | **SŠ TZK**  **G.D.4.1.**  Samostalno  Planira vježbanje u  prirodi.    **SŠ TZK**  **G.D.4.2.**  Planira i primjenjuje motoričke aktivnosti u  prirodi usmjerenog zdravom  načinu življenja.  **SŠ TZK**  **G.D.4.3.**  Prosuđuje kao primjerenost  zaključka i podupire aktivnosti  koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja-Učenik regulira svoje učenje mijenjajući prema potrebi plan ili pristup učenju. **uku** B.4/5.4. 4. Samovrednovanje/ samoprocjena Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje.**uku** C.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**  Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.  **goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**  Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**  Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**  Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**  Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**  Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**  Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**  Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**  Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**  Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama  predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:  **pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:  **pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**  Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.  **Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće  kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke  samopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. | | | |
| **SPORTSKE IGRE- ekipni sportovi**         * RUKOMET * NOGOMET/   FUTSAL   * KOŠARKA * ODBOJKA     **Individualni sportovi**   * STOLNI TENIS * BADMINTON | **SŠ TZK G.A.4.1.**  Primjenjuje  Kineziološka  teorijska i  motorička znanja.  **SŠ TZK G.A.4.2.**  Izvodi složenije  tehničko taktičke elemente sporta. | **SŠ TZK G.B.4.1.**  Izvodi i vrednuje provjeravanje  morfoloških  obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata.  **SŠ TZK G.B.4.2.**  Osmišljava i  kreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja  željenih rezultata tjelesne spremnosti. | **SŠ TZK G.C.4.1.**  Prati osobna motorička  postignuća. | **SŠ TZK**  **G.D.4.1.**  Samostalno  Planira vježbanje u  prirodi.    **SŠ TZK**  **G.D.4.2.**  Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u  prirodi usmjerenog zdravom  načinu življenja.  **SŠ TZK**  **G.D.4.3.**  Prosuđuje kao primjerenost  zaključka i podupire aktivnosti  koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja-Učenik regulira svoje učenje mijenjajući prema potrebi plan ili pristup učenju. **uku** B.4/5.4. 4. Samovrednovanje/ samoprocjena Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje.**uku** C.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**  Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.  **goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**  Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**  Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**  Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**  Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**  Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**  Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**  Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**  Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**  Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama  predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:  **pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:  **pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**  Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.  **Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće  kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke  samopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. | | | |
| **KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE** | **SŠ TZK G.A.4.1.**  Primjenjuje  Kineziološka  teorijska i  motorička znanja.  **SŠ TZK G.A.4.2.**  Izvodi složenije  tehničko taktičke elemente sporta. | **SŠ TZK G.B.4.1.**  Izvodi i vrednuje provjeravanje  morfoloških  obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata.  **SŠ TZK G.B.4.2.**  Osmišljava i  kreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja  željenih rezultata tjelesne spremnosti. | **SŠ TZK G.C.4.1.**  Prati osobna motorička  postignuća. | **SŠ TZK**  **G.D.4.1.**  Samostalno  Planira vježbanje u  prirodi.    **SŠ TZK**  **G.D.4.2.**  Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u  prirodi usmjerenog zdravom  načinu življenja.  **SŠ TZK**  **G.D.4.3.**  Prosuđuje kao primjerenost  zaključka i podupire aktivnosti  koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja-Učenik regulira svoje učenje mijenjajući prema potrebi plan ili pristup učenju. **uku** B.4/5.4. 4. Samovrednovanje/ samoprocjena Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje.**uku** C.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**  Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.  **goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**  Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**  Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**  Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.** Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.** Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**  Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.** Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.** Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.** Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:  **pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:  **pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**  Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.  **Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće  kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke  samopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. | | | |
| **SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE** | **SŠ TZK G.A.4.1.**  Primjenjuje  Kineziološka  teorijska i  motorička znanja.  **SŠ TZK G.A.4.2.**  Izvodi složenije  tehničko taktičke elemente sporta. | **SŠ TZK G.B.4.1.**  Izvodi i vrednuje provjeravanje  morfoloških  obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata.  **SŠ TZK G.B.4.2.**  Osmišljava i  kreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja  željenih rezultata tjelesne spremnosti. | **SŠ TZK G.C.4.1.**  Prati osobna motorička  postignuća. | **SŠ TZK**  **G.D.4.1.**  Samostalno  Planira vježbanje u  prirodi.    **SŠ TZK**  **G.D.4.2.**  Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u  prirodi usmjerenog zdravom  načinu življenja.  **SŠ TZK**  **G.D.4.3.**  Prosuđuje kao primjerenost  zaključka i podupire aktivnosti  koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja-Učenik regulira svoje učenje mijenjajući prema potrebi plan ili pristup učenju. **uku** B.4/5.4. 4. Samovrednovanje/ samoprocjena Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje.**uku** C.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**  Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.  **goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**  Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**  Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**  Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**  Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**  Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**  Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**  Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**  Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**  Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama  predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:  **pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:  **pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**  Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.  **Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće  kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke  samopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. | | | |
| **MOTORIČKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM / ŠKOLSKO OKRUŽJE**    Obilježavanje tematskih dana (Dan sporta, Terry Fox Run…).  Obilježavanje Međunarodnog fair play dana  Međunarodni Dan sporta  Orijentacijsko kretanje | **SŠ TZK G.A.4.1.**  Primjenjuje  Kineziološka  teorijska i  motorička znanja.  **SŠ TZK G.A.4.2.**  Izvodi složenije  tehničko taktičke elemente sporta. |  |  | **SŠ TZK**  **G.D.4.1.**  Samostalno  Planira vježbanje u  prirodi.    **SŠ TZK**  **G.D.4.2.**  Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u  prirodi usmjerenog zdravom  načinu življenja.  **SŠ TZK**  **G.D.4.3.**  Prosuđuje kao primjerenost  zaključka i podupire aktivnosti  koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja-Učenik regulira svoje učenje mijenjajući prema potrebi plan ili pristup učenju. **uku** B.4/5.4. 4. Samovrednovanje/ samoprocjena Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje.**uku** C.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**  Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.  **goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**  Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**  Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**  Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**  Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**  Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**  Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**  Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**  Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**  Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama  predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:  **pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:  **pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**  Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.  **Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće  kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke  samopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. | | | |
| **PROJEKTNI DANI**  Obilježavanje tematskih dana (Dan sporta).  Obilježavanje Međunarodnog fair play dana  Međunarodni Dan sporta | **SŠ TZK G.A.4.1.**  Primjenjuje  Kineziološka  teorijska i  motorička znanja.  **SŠ TZK G.A.4.2.**  Izvodi složenije  tehničko taktičke elemente sporta. |  |  | **SŠ TZK**  **G.D.4.1.**  Samostalno  Planira vježbanje u  prirodi.    **SŠ TZK**  **G.D.4.2.**  Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u  prirodi usmjerenog zdravom  načinu življenja.  **SŠ TZK**  **G.D.4.3.**  Prosuđuje kao primjerenost  zaključka i podupire aktivnosti  koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |
| **MPT** | **uku** B.4/5.2. 2. Praćenje-Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. **uku** B.4/5.3 3. Prilagodba učenja-Učenik regulira svoje učenje mijenjajući prema potrebi plan ili pristup učenju. **uku** B.4/5.4. 4. Samovrednovanje/ samoprocjena Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje.**uku** C.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**  Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.  **goo B.5.1.** Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**  Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**  Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**  Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**  Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**  Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**  Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**  Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**  Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**  Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama  predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:  **pod A.5.1.** Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:  **pod C.5.1.** Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.**Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**  Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.  **Zd B.5.1.B** Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A** Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće  kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke  samopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje. | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 4. RAZRED SŠ | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| R. br. | TEME | NASTAVNI SAT | AKTIVNOSTI | ISHODI A   Kineziološka teorijska  i motorička znanja | ISHODI B  Morfološka obilježja,  motoričke i funkcionalne  sposobnosti | ISHODI C  Motorička postignuća | ISHODI D  Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Uvodni sat | 1. | - razgovor s učenicima - upoznavanje učenika sa izvedbenim kurikulumom i kriterijima praćenja i vrednovanja  - upoznavanje učenika sa zdravstvenim i odgojnim učincima tjelesnog vježbanja, mogućnošću uključivanja u izvannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske sadržaje te uključivanje u sportska društva  - korištenje mobilnih aplikacija i inovativnosti putem mobitela na satu tjelesne i zdravstvene kulture  - upoznavanje s preporukama stožera vezano za nastavu na daljinu  ANKETA ZA UČENIKE | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  | **ATLETIKA**  **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**  **SPORTSKE IGRE- ekipni sportovi**  **Individualni sportovi**  **KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE**  **SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE**  **MOTORIČKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM / ŠKOLSKO OKRUŽJE** | 2. | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 3. razred SŠ |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **ATLETIKA**  **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**  **SPORTSKE IGRE- ekipni sportovi**  **Individualni sportovi**  **KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE**  **SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE**  **MOTORIČKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM / ŠKOLSKO OKRUŽJE** | 3 | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 3. razred SŠ | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  | **ATLETIKA**  **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**  **SPORTSKE IGRE- ekipni sportovi**  **Individualni sportovi**  **KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE**  **SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE**  **MOTORIČKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM / ŠKOLSKO OKRUŽJE** | 4 | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 3. razred SŠ |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 5 | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 3. razred SŠ  Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, agilnost (osmica sagibanjem) | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  | PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI | 6 | Ponavljanje nastavnih tema iz cjelina – 3. razred SŠ  Provjera funkcionalnih sposobnosti mladići/djevojke |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 7 | Tehnika trčanja - pozicija tijela, grabeći korak  Trčanje različitim tempom uz primjenu raznovrsnih prirodnih prepreka u okružju škole | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 8 | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien Sunožni skokovi preko niskih prepona na različite načine |  |  |  |  |
|  |  |  | Brzo hodanje 15 min - uporaba mobilne aplikacije |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 9 | Škola trčanja - visoki skip preko agilnih ljestva prema naprijed, bočno | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 10 | Škola trčanja - slobodno pretrčavanje preko agilnih ljestva, niski skip  Ciklična kretanja različitim tempom 15 min i više. Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 11 | Tehnika trčanja preko markacija prostora (kapica) na tlu do 10m Brzo hodanje 10 min - uporaba mobilne aplikacije | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 12 | Tehnika niskog starta  Trčanje različitim tempom uz primjenu raznovrsnih prirodnih prepreka u okružju škole |  |  |  |  |
|  |  |  | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien |  |  |  |  |
|  |  |  | Propriocepcijske vježbe |  |  |  |  |
| 7 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 13 | Škola trčanja - visoki skip, niski skip preko markacija prostora (kapica) na tlu | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 14 | Pretrčavanje niskih prepona  Ciklična kretanja različitim tempom 15 min i više |  |  |  |  |
|  |  |  | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien |  |  |  |  |
|  |  |  | Propriocepcijske vježbe |  |  |  |  |
| 8 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 15 | Brzo trčanje do 60 m/ mot. postignuće Različite vrste skokova uz pomoć markacija na tlu | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 16 | Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm  Ciklična kretanja različitim tempom 15min i više |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ORIJENTACIJSKO KRETANJE | 17 | Osnove orijentacijskog trčanja (orijentacija, karta, mjerilo karte, kompas, redoslijed korištenja karte, orijentacijske zastavice, kontrolni listići) | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 18 | Trčanje do 15 minuta uz primjenu uputa – kontrolni listići |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | ORIJENTACIJSKO KRETANJE | 19 | Vježbe za promjenu smjera kretanja Izrada skice kretanja po školskom okružju | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 20 | Orijentacijsko kretanje u školskom okružju uz izradu kontrolnih listića/karte i definiranje zadataka |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | ORIJENTACIJSKO KRETANJE | 21 | Primjena mobilnih aplikacija u orijentacijskom kretanju (uz vlastiti odabir aplikacija) | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 22 | Orijentacijsko kretanje u školskom okružju provedba i vrednovanje |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | AEROBIKA    SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 23 | Osnovni koraci visokog intenziteta - bez glazbe Vježbe za jačanje muskulature nogu | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 24 | Vježbe za istezanje muskulature nogu |  |  |  |  |
|  |  |  | Vježbe koordinacije za noge pri izvedbi osnovnih koraka visokog intenziteta |  |  |  |  |
|  |  |  | Tabata |  |  |  |  |
| 13 | AEROBIKA    SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 25 | Osnovni koraci visokog intenziteta - bez glazbe Vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 26 | Vježbe za istezanje ruku i ramenog pojasa  Koordinacija ruku i nogu kroz korake niskog intenziteta |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | AEROBIKA    SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 27 | Osnovni koraci visokog intenziteta - uz glazbu Vježbe za jačanje trbušne muskulature  Planiranje i programiranje fitnes sadržaja - kružni trening snage | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 28 | Vježbe za istezanje trbušne muskulature  Planiranje i programiranje fitnes sadržaja - intervalni trening snage |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | AEROBIKA    SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 29 | Osnovni koraci visokog intenziteta - uz glazbu  Vježbe za jačanje leđne muskulature  Vježbe za istezanje leđne muskulature  Planiranje i programiranje fitnes sadržaja - rad u setovima (superset, triset) | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 30 | Koreografija od prethodno usvojenih koraka  Planiranje i programiranje fitnes sadržaja - rad u setovima (gigaset) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 31 | Kruženje rukama u čeonoj, bočnoj i vodoravnoj  ravnini u mjestu i kretanju Poskoci i skokovi ritmičke gimnastike  Ravnotežni položaji  Planiranje i programiranje fitnes sadržaja - HIIT | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 32 | Ples-narodni ples po izboru Engleski i Bečki valcer Cha cha cha  Planiranje i programiranje fitnes sadržaja – TABATA protokol |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 33 | Hodanje i trčanje u ritmu muzike za ples  Planiranje i programiranje fitnes sadržaja - poligon | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 34 | Ples-narodni ples po izboru Engleski i Bečki valcer Cha cha cha  Planiranje i programiranje fitnes sadržaja – rad na stazi |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE  SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 35 | Kruženje rukama u čeonoj, bočnoj i vodoravnoj  ravnini u mjestu i kretanju Poskoci i skokovi - ritmička gimnastika  Ravnotežni položaji  Planiranje i programiranje fitnes sadržaja - izrada vlastitog primjera fitnes treninga PMZ | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 36 | Ples-narodni ples po izboru Engleski i bečki valcer Cha cha cha  Hodanje i trčanje u ritmu muzike za ples |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | BADMINTON STOLNI TENIS | 37 | Vježbe prilagođavanja Držanje reketa - teorija kroz video prikaz | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 38 | Kretanje bez reketa - noge Pravila igre |  |  |  |  |
|  |  |  | Propriocepcijske vježbe |  |  |  |  |
| 20 | BADMINTON STOLNI TENIS | 39 | Različita kretanja (noge) za brzu reakciju i dolazak pod lopticu (B) | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 40 | Pravilno kretanje nogama (stolnoteniski korak šase) Pravila igre (ST) |  |  |  |  |
|  |  |  | Osnovne kretnje po terenu s imitacijom udaraca (B)(ST) |  |  |  |  |
|  |  |  | Propriocepcijske vježbe |  |  |  |  |
| 21 | BADMINTON STOLNI TENIS | 41 | Zamah rukom bez reketa, imitacija bacanja loptice (servis)   Imitacija udarca, izvođenje forhend i bekend servisa | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 42 | Imitacija forhend i bekend udarca Imitacija smeš udarca (B) |  |  |  |  |
|  |  |  | Pravila igre |  |  |  |  |
| 22 | ODBOJKA | 43 | Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, visoko iznad glave | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 44 | Pravovremeni dolazak pod loptu za izvedbu smeča  Imitacija bočnog odbijanja podlaktice jedne ruke (priprema za povaljku) |  |  |  |  |
|  |  |  | Tabata |  |  |  |  |
| 23 | ODBOJKA | 45 | Imitacija bočnog odbijanja podlakticama objema rukama | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 46 | Imitacija gornjeg servisa iz skoka |  |  |  |  |
|  |  |  | Pravovremeni dolazak pod loptu za izvedbu smeča |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | ODBOJKA | 47 | Smeč iz zaleta - visoko dodanom loptom | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 48 | Imitacija bočnog odbijanja -podlaktica jedne ruke (priprema za povaljku) |  |  |  |  |
|  |  |  | Tabata |  |  |  |  |
| 25 | ODBOJKA | 49 | Smeč iz zaleta visoko dodatne lopte   Pravila i suđenje (vođenje zapisnika) | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 50 | Smeč iz zaleta visoko dodatne lopte s promjenom pozicije za izvođenje  Pravila i suđenje (vođenje zapisnika) |  |  |  |  |
|  |  |  | Propriocepcijske vježbe |  |  |  |  |
| 26 | KOŠARKA | 51 | Vođenje lopte – skok šut | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 52 | Kontranapad |  |  |  |  |
|  |  |  | Tabata |  |  |  |  |
| 27 | KOŠARKA | 53 | Kretanje bez lopte različitim stavovima  Vođenje lopte, zaustavljanje na dodanu loptu - imitacija | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 54 | Vođenje, zaustavljanje i pivotiranje /  Obrambeni stav i kretanje u obrani (taktika obrane) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | KOŠARKA | 55 | Vođenje, zaustavljanje i pivotiranje / imitacija bez lopte | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 56 | Obrambeni stav i kretanje u obrani (taktika obrane) |  |  |  |  |
|  |  |  | Pravila i suđenje |  |  |  |  |
|  |  |  | Tabata |  |  |  |  |
| 29 | RUKOMET | 57 | Križanje tri igrača bez lopte Pravila i suđenje - vođenje zapisnika | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  | ZAVRŠNO PROVJERAVANJE ANTROPOLOŠKOG STATUSA I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI  PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI | 58 | Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, agilnost  Provjera funkcionalnih sposobnosti 800/1000 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | RUKOMET | 59 | Kretanje i imitacija vođenja lopte po terenu, imitacija šuta na gol | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 60 | Šutiranje iz kretanja / trokorak - imitacija šuta na gol |  |  |  |  |
|  |  |  | Propriocepcijske vježbe |  |  |  |  |
| 31 | RUKOMET | 61 | Napad, kretanje po linijama 9m | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  |  | 62 | Obrana, kretanje po linijama 6m Taktika napada i obrane- teorija Suđenje i pravila |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | RAZGOVOR S UČENICIMA | 63 | Razgovor o ostvarenim ishodima kroz realizaciju programa | SŠ TZK G.A.4.1.  SŠ TZK G.A.4.2. | SŠ TZK G.B.4.1.  SŠ TZK G.B.4.2. | SŠ TZK G.C.4.1. | SŠ TZK G.D.4.1.  SŠ TZK G.D.4.2.  SŠ TZK G.D.4.3. |
|  | Zaključivanje ocjena | 64 | Zaključivanje ocjena |  |  |  |  |