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

**u 1. razredu srednje škole za školsku godinu 2020./2021.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.1.1.**  Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.  **SŠ TZK G.A.1.2.**  Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova. | **SŠ TZK G.B.1.1.**  Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | **SŠ TZK G.C.1.1.**  Prati osobna motorička postignuća. | **SŠ TZK G.D.1.1.**  Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.  **SŠ TZK G.D.1.2.**  Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.  **SŠ TZK G.D.1.3.**  Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **gooA**.4.4 Promiče ravnopravnost spolova. **goo** B.4.2. Sudjeluje u odlučivanju u demokratskoj zajednici. **osr** A 4.1. Razvija sliku o sebi. **Osr** A 4.2 Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. **osrA** 4.3 Razvija osobne potencijale.  **osr** B 4.2 Suradnički uči i radi u timu. **osr** B 4.3 Preuzima odgovornost za svoje ponašanje. **ikt** A.4.1. Učenik kritički odabire odgovarajuću digitalnu tehnologiju. **ikt** A.4.3. Učenik stvara pozitivne digitalne tragove vodeći se načelom sigurnosti. **ikt** A.4.4. Učenik argumentirano procjenjuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt** C.4.2. Učenik samostalno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt** D.4.1.Učenik samostalno ili u suradnji s drugima stvara nove sadržaje i ideje ili preoblikuje postojeća digitalna rješenja primjenjujući različite načine za poticanje kreativnosti. **Pod** A.4.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **Zd** A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. **Zd** B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju. **Zd** B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje. **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 | | | |
| **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**       * AEROBIKA * NARODNI PLES * DRUŠTVENI PLES | **SŠ TZK G.A.1.1.**  Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.  **SŠ TZK G.A.1.2.**  Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova. | **SŠ TZK G.B.1.1.**  Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | **SŠ TZK G.C.1.1.**  Prati osobna motorička postignuća. | **SŠ TZK G.D.1.1.**  Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.  **SŠ TZK G.D.1.2.**  Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.  **SŠ TZK G.D.1.3.**  Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **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. **gooA**.4.4 Promiče ravnopravnost spolova. **goo** B.4.2. Sudjeluje u odlučivanju demokratskoj zajednici. **osr** A 4.1. Razvija sliku o sebi. **Osr** A 4.2 Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. **osrA** 4.3 Razvija osobne potencijale.  **osr** B 4.2 Suradnički uči i radi u timu. **osr** B 4.3 Preuzima odgovornost za svoje ponašanje. **ikt** A.4.1. Učenik kritički odabire odgovarajuću digitalnu tehnologiju. **ikt** A.4.3. Učenik stvara pozitivne digitalne tragove vodeći se načelom sigurnosti. **Pod** A.4.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **Zd** A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. **Zd** B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju. **Zd** B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje.  **uku** D.4/5.1. 1. Fizičko okružje učenja  Učenik stvara prikladno fizičko okružje za učenje s ciljem poboljšanja koncentracije i motivacije.  **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. | | | |
| **SPORTSKE IGRE- ekipni sportovi**         * RUKOMET * NOGOMET/   FUTSAL   * KOŠARKA * ODBOJKA     **Individualni sportovi**   * STOLNI TENIS * BADMINTON | **SŠ TZK G.A.1.1.**  Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.  **SŠ TZK G.A.1.2.**  Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova. | **SŠ TZK G.B.1.1.**  Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | **SŠ TZK G.C.1.1.**  Prati osobna motorička postignuća. | **SŠ TZK G.D.1.1.**  Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.  **SŠ TZK G.D.1.2.**  Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.  **SŠ TZK G.D.1.3.**  Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **gooA**.4.4 Promiče ravnopravnost spolova. **goo** B.4.2. Sudjeluje u odlučivanj u demokratskoj zajednici. **osr** A 4.1. Razvija sliku o sebi. **Osr** A 4.2 Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. **osrA** 4.3 Razvija osobne potencijale. **osr** B 4.2 Suradnički uči i radi u timu. **osr** B 4.3 Preuzima odgovornost za svoje ponašanje. **ikt** A.4.1. Učenik kritički odabire odgovarajuću digitalnu tehnologiju. **ikt** A.4.3. Učenik stvara pozitivne digitalne tragove vodeći se načelom sigurnosti. **ikt** A.4.4. Učenik argumentirano procjenjuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **Pod** A.4.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **Zd** A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. **Zd** B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju. Zd B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje. **Zd** B.4.1.C Analizira vrste nasilja, mogućnosti izbjegavanja sukoba i načine njihova nenasilnoga rješavanja **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.4/5.4. 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 | | | |
| **KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE** | **SŠ TZK G.A.1.1.**  Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. | **SŠ TZK G.B.1.1.**  Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | **SŠ TZK G.C.1.1.**  Prati osobna motorička postignuća. | **SŠ TZK G.D.1.1.**  Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.  **SŠ TZK G.D.1.2.**  Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.  **SŠ TZK G.D.1.3.**  Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **Zd** 4.2.A Razlikuje različite prehrambene stilove te prepoznaje znakove poremećaja ravnoteže u organizmu. **Zd** A.4.2.B Prepoznaje važnost primjerene uporabe dodataka prehrani. **Zd** A.4.2.C Primjenjuje prehranu prilagođenu godišnjem dobu i podneblju u svakodnevnome životu.  **Zd** A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. **Domena A: JA** **osr** A 4.1. Razvija sliku o sebi. **osr** A 4.2 Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. **osr**A 4.3 Razvija osobne potencijale. **uku** D.4/5.1. 1. Fizičko okružje učenja Učenik stvara prikladno fizičko okružje za učenje s ciljem poboljšanja koncentracije i motivacije. **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. | | | |
| **SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE** | **SŠ TZK G.A.1.1.**  Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. | **SŠ TZK G.B.1.1.**  Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | **SŠ TZK G.C.1.1.**  Prati osobna motorička postignuća | **SŠ TZK G.D.1.1.**  Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.  **SŠ TZK G.D.1.2.**  Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.  **SŠ TZK G.D.1.3.**  Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **Zd** 4.2.A Razlikuje različite prehrambene stilove te prepoznaje znakove poremećaja ravnoteže u organizmu. **Zd** A.4.2.B Prepoznaje važnost primjerene uporabe dodataka prehrani. **Zd** A.4.2.C Primjenjuje prehranu prilagođenu godišnjem dobu i podneblju u svakodnevnome životu.  **Zd** A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. **Domena A: JA** **osr** A 4.1. Razvija sliku o sebi. **osr** A 4.2 Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. **osr**A 4.3 Razvija osobne potencijale. **Zd** B.4.1.B Razvija tolerantan odnos prema drugima.  **Zd** B.4.2.A Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa.  **Zd** B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje. | | | |
| **MOTORIČKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM / ŠKOLSKO OKRUŽJE**    Obilježavanje tematskih dana (Dan sporta).  Obilježavanje Međunarodnog fair play dana  Međunarodni Dan sporta | **SŠ TZK G.A.1.1.**  Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.  **SŠ TZK G.A.1.2.**  Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova. |  |  | **SŠ TZK G.D.1.1.**  Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.  **SŠ TZK G.D.1.2.**  Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.  **SŠ TZK G.D.1.3.**  Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **Zd** A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. **Domena A: JA** **osr** A 4.1. Razvija sliku o sebi. **osr** A 4.2 Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. **osr**A 4.3 Razvija osobne potencijale. **Zd** B.4.1.B Razvija tolerantan odnos prema drugima. **Zd** B.4.2.A Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa. **Zd** B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje. **odr** B.4.1. Djeluje u skladu s načelima održivoga razvoja s ciljem zaštite prirode i okoliš.  **odr** C.4.1. Prosuđuje značaj održivoga razvoja za opću dobrobit. **pod** B.4.2. Planira i upravlja aktivnostima. **Zd** A.4.2.C Primjenjuje prehranu prilagođenu godišnjem dobu i podneblju u svakodnevnome životu. | | | |
| **PROJEKTNI DANI**  Dan sporta, Europski školski sportski dan, Dani fair play-a | **SŠ TZK G.A.1.1.**  Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.  **SŠ TZK G.A.1.2.**  Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova |  |  | **SŠ TZK G.D.1.1.**  Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.  **SŠ TZK G.D.1.2.**  Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.  **SŠ TZK G.D.1.3.**  Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju. |
| **MPT** | **Zd** B.4.2.A Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa. **Zd** B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje. **odr** B.4.1. Djeluje u skladu s načelima održivoga razvoja s ciljem zaštite prirode i okoliš.  **odr** C.4.1. Prosuđuje značaj održivoga razvoja za opću dobrobit. **pod** B.4.2. Planira i upravlja aktivnostima. **Zd** A.4.2.C Primjenjuje prehranu prilagođenu godišnjem dobu i podneblju u svakodnevnome životu. | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 1. RAZRED SŠ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| R. br. | TEME | NASTAVNI SAT | AKTIVNOSTI | ISHODI A   Kineziološka teorijska  i motorička znanja | ISHODI B  Morfološka obilježja,  motoričke i funkcionalne  sposobnosti | ISHODI C  Motorička postignuća | ISHODI D  Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 1. | Upoznavanje i razgovor s učenicima  Upoznavanje učenika sa GIK-om, zdravstvenim i odgojnim učincima tjelesnog vježbanja, mogućnošću uključivanja u izvannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske sadržaje te uključivanje u sportska društva. Korištenje mobilnih aplikacija i inovativnosti putem mobitela na satu tjelesne i zdravstvene kulture.  ANKETA ZA UČENIKE | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 2. | Tehnika trčanja - pozicija tijela i položaj glave Škola trčanja - visoki, niski skip, grabeći korak,  Ciklična kretanja različitim tempom do 10 min. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 3 | Tehnika trčanja - podizanje koljena, rad ruku Sunožni skokovi preko niskih prepona na različite načine | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 4 | Škola trčanja - visoki, niski skip, grabeći korak, niski start, visoki start Upoznavanje sa mobilnim aplikacijama za mjerenje prijeđenih udaljenosti (trčanje, hodanje, bicikl, rolanje) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa I  MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 5 | Provjera- visine i težine Provjera - skok u dalj, agilnost (osmica sagibanjem) | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  | PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI | 6 | Provjera funkcionalnih sposobnosti mladići/djevojke |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 7 | Tehnika trčanja - pozicija tijela, grabeći korak  Trčanje različitim tempom uz primjenu raznovrsnih prirodnih prepreka u okružju škole | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 8 | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien Sunožni skokovi preko niskih prepona na različite načine |  |  |  |  |
|  |  |  | Brzo hodanje 10 min - uporaba mobilne aplikacije |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 9 | Škola trčanja- visoki skip preko agilnih ljestva prema naprijed, bočno | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 10 | Škola trčanja- slobodno pretrčavanje preko agilnih ljestva, niski skip  Ciklična kretanja različitim tempom do 10 min. 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.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 12 | Tehnika niskog starta  Trčanje različitim tempom uz primjenu raznovrsnih prirodnih prepreka u okružju škole |  |  |  |  |
|  |  |  | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA | 13 | Škola trčanja- visoki skip, niski skip preko markacija prostora (kapica) na tlu | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 14 | Pretrčavanje niskih prepona  Ciklična kretanja različitim tempom do 10 min |  |  |  |  |
|  |  |  | Imitacija bacanje kugle tehnikom O’ Brien |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 16 | Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm  Ciklična kretanja različitim tempom do 10 min. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ORIJENTACIJSKO KRETANJE | 17 | Osnove orjentacijskog trčanja (orijentacija, karta, mjerilo karte, kompas, redosljed korištenja karte, orjentacijske zastavice, kontrolni listići ) | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 18 | Trčanje do 12 minuta na različite načine uz primjenu uputa – kontrolni listići |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | ORIJENTACIJSKO KRETANJE | 19 | Vježbe za promjenu smjera kretanja Izrada skice kretanja po školskom okružju | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 20 | Orijentacijsko kretanje u školskom okružju uz izradu kontrolnih listića/karte i definiranje zadataka |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | ORIJENTACIJSKO KRETANJE | 21 | Primjena mobilnih aplikacija u orjentacijskom  kretanju (uz vlastiti odabir aplikacija) | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 22 | Orijentacijsko kretanje u školskom okružju provedba i vrednovanje |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | AEROBIKA    SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 23 | Osnovni koraci niskog intenziteta -bez muzike Vježbe za jačanje muskulature nogu | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 24 | Vježbe za istezanje muskulature nogu |  |  |  |  |
|  |  |  | Vježbe koordinacije za noge |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | AEROBIKA    SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 25 | Osnovni koraci niskog intenziteta - bez muzike Vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 26 | Vježbe za istezanje ruku i ramenog pojasa  Koordinacija ruku i nogu kroz korake niskog intenziteta |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | AEROBIKA    SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 27 | Osnovni koraci niskog i visokog intenziteta - uz muzikom Vježbe za jačanje trbušne muskulature | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 28 | Vježbe za istezanje trbušne muskulature |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | AEROBIKA    SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE | 29 | Mini koreografija Vježbe za jačanje leđne i trbušne muskulature | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 30 | Vježbe za istezanje leđne i trbušne muskulature te ruku i ramenog pojasa |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE | 31 | Kruženje rukama u čeonoj, bočnoj i vodoravnoj  ravnini u mjestu i kretanju Poskoci i skokovi ritmičke gimnastike  Ravnotežni položaji | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 32 | Ples-narodni ples po izboru iz lokalnog područja  Valcer |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE | 33 | Hodanje i trčanje uz ritam i muziku | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 34 | Ples-narodni ples po izboru iz lokalnog područja  Valcer |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE | 35 | Kruženje rukama u čeonoj, bočnoj i vodoravnoj  ravnini u mjestu i kretanju Poskoci i skokovi ritmičke gimnastike  Ravnotežni položaji | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 36 | Ples-narodni ples po izboru iz lokalnog područja  Valcer |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | BADMINTON STOLNI TENIS | 37 | Vježbe prilagođavanja Držanje reketa - teorija kroz video prikaz | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 38 | Kretanje bez reketa - noge Pravila igre |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | BADMINTON STOLNI TENIS | 39 | Različita kretanja (noge) za brzu reakciju i dolazak pod lopticu (B) | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 40 | Pravilno kretanje nogama (stolnoteniski korak šase) Pravila igre (ST) |  |  |  |  |
|  |  |  | Osnovne kretnje po terenu s imitacijom udaraca(B)(ST) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | BADMINTON STOLNI TENIS | 41 | Zamah rukom bez reketa, imitacija bacanja loptice (servis)   Imitacija udarca, izvođenje forhend servisa | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 42 | Pravila igre |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | ODBOJKA | 43 | Imitacija vršnog odbijanja iz osnovnog stava u mjestu Imitacija vršnog odbijanja iz osnovnog stava u kretanju | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 44 | Imitacija podlaktičnog odbijanja iz osnovnog stava i u kretanju |  |  |  |  |
|  |  |  | Imitacija prijema lopte vršnim i podlaktičnim odbijanjem |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | ODBOJKA | 45 | Kretanje i zaustavljanje u odbojkaškom stavu kod prijema lopte | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 46 | Bočna kretanja po liniji u obrani i napadu |  |  |  |  |
|  |  |  | Kretanja naprijed – nazad kod prijema lopte |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | ODBOJKA | 47 | Upoznavanje s rotacijom igrača /igračica unutar odbojkaškog terena | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 48 | Imitacija vršnog odbijanja iz osnovnog stava u mjestu i kretanju |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ODBOJKA | 49 | Kretanje i imitacija podlaktičnog odbijanja u različitim pozicijama po odbojkaškom terenu. | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 50 | Kombiniranje u kretanju - "košarica" i podlaktično odbijanje dokoračnim kretanjem |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | KOŠARKA | 51 | Imitacija pokreta vođenja bez lopte, u mjestu i kretanju | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 52 | Zauzimanje pravilne pozicije za šut |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | KOŠARKA | 53 | Kretanje bez lopte kroz različite stavove | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 54 | Kretanje, zaustavljanje i pivotiranje / imitacija bez lopte/ |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | KOŠARKA | 55 | Kretanje po terenu - osnovna obrana bez lopte | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 56 | Kretanje po terenu - osnovni napad bez lopte   Izvođenje šuta iz različitih pozicija i različitih udaljenosti od koša |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | KOŠARKA | 57 | Osnovni šut s mjesta - imitacija bez lopte s linije slobodnog bacanja | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 58 | Zaustavljanje i šutiranje s različitih mjesta / imitacija bez lopte |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | RUKOMET | 59 | Kretanje i imitacija vođenja lopte po terenu, imitacija šuta s tla | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 60 | Šutiranje iz kretanja / trokorak - imitacija šuta s tla Kretanje i zaustavljanje u stavu bez lopte |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | RUKOMET | 61 | Imitacija napada, kretanje po linijama 9 m (3 igrača u napadu 3 u obrani)  Izvođenje finte laganim hodom ispred stalka | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 62 | Imitacija obrane, kretanje po linijama 6 m |  |  |  |  |
|  |  |  | Kretanje u obrambenom stavu |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | RUKOMET | 63 | Kretanje u obrambenom stavu „mini rukomet“ | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  | ZAVRŠNO PROVJERAVANJE ANTROPOLOŠKOG STATUSA I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI  PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI | 64 | Provjera- visine i težine Provjera - skok u dalj, agilnost (osmica sagibanjem)  Provjera funkcionalnih sposobnosti 800/1000 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | NOGOMET | 65 | Tehnika kretanja  Zaustavljanje iz kretanja | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 66 | Imitacija napada i obrane |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | NOGOMET | 67 | Kretanje bez lopte po terenu, finte (zavaravanje) bez lopte | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  |  | 68 | Imitacija finte bez lopte u hodanju |  |  |  |  |
|  |  |  | Imitacija i izvođenje finte u trčanju |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | RAZGOVOR S UČENICIMA | 69 | Razgovor o ostvarenim ishodima kroz realizaciju programa | SŠ TZK G.A.1.1. SŠ TZK G.A.1.2. | SŠ TZK G.B.1.1. | SŠ TZK G.C.1.1. | SŠ TZK G.D.1.1. SŠ TZK G.D.1.2. SŠ TZK G.D.1.3. |
|  | Zaključivanje ocjena | 70 | Zaključivanje ocjena |  |  |  |  |