**Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 5. razredu osnovne škole za školsku godinu 2020./2021.**

s rekvizitima

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rb. | TEMA | NASTAVNI SAT | AKTIVNOST | ISHODI A područje | ISHODI B područje | ISHODI C područje | ISHODI D područje |
| 1. | ATLETIKA TRČANJA | 1. | Tehnika trčanja - vježbe za pravilnu tehniku izvedbe trčanja (pozicija tijela, položaj glave, rad ruku, rad nogu) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 2. | Škola trčanja - visoki, niski skip, izbacivanje potkoljenica, zabacivanje potkoljenica | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | ATLETIKA TRČANJA | 3. | Tehnika trčanja - vježbe za trčanje do 20m s korištenjem pravilne tehnike trčanja (rad nogu i ruku) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 4. | Škola trčanja - grabeći korakCiklično kretanje do 6 minuta | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI  | 5. | Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost  | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  | ATLETIKA TRČANJA | 6. | Škola trčanja- visoki skip preko agilnih ljestava (prema naprijed, bočno) | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | ATLETIKA TRČANJA | 7. | Tehnika trčanja - povezivanje nogu i ruku u trčanju do 40m | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  | PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI  | 8. | Provjera trčanja dječaci 800m, a djevojčice 600m | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | ATLETIKA TRČANJA | 9. | Škola trčanja- visoki skip, niski skip preko označivača prostora (kapica) na tlu do 10m | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 10. | Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm Vježbe za izvođenje niskog starta | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | ATLETIKA TRČANJA | 11. | Brzo trčanje do 60 m/postignuće | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 12. | Prelazak preko prepona do 20 cm bočnom tehnikom s naglaskom na rad ruku | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | ATLETIKA SKOKOVI | 13. | Tehnika skakanja u dalj iz mjesta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |   | 14. | Sunožni skokovi preko kapica Skokovi s vijačom | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | ATLETIKA SKOKOVI | 15. | Sunožni skokovi na različite načine (npr. po kvadratima, sredina, lijevo, desno, sredina, naprijed, nazad, sredina) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |   | 16. | Sunožni skokovi preko agilnih ljestava  | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | ATLETIKA SKOKOVI | 17. | Različiti skokovi na jednoj nozi preko agilnih ljestava  | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |   | 18. | Različiti skokovi na jednoj nozi preko niskih prepreka (do 20 cm)  | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | ATLETIKA SKOKOVI | 19. | Vježbe za pripremu skoka u dalj iz zaleta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |   | 20. | Skok u dalj iz zaleta  | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | ATLETIKA SKOKOVI | 21. | Vježbe za pripremu skoka u vis iz zaleta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |   | 22. | Skok u vis iz kosog zaleta  | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | ATLETIKA BACANJA | 23. | Bacanje medicinke od 1kg s prsa  | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 24. | Bacanje medicinke od 1kg suvanjem  | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. | ATLETIKA BACANJA | 25. | Bacanje vorteksa  | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 26. | Bacanje loptice u pokretnu metu | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | ODBOJKA | 27. | Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci Postavljanje košarice za vršno odbijanje  | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 28. | Vršno odbijanje s klupice Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | ODBOJKA | 29. | Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 30. | Vježbe za kretanja unutar odbojkaškog terena | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | ODBOJKA | 31. | Podlaktično odbijanje s klupice Podlaktično odbijanje iz stava  | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 32. | Kretanje i dolazak na podlaktično odbijanje  | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 33. | Vježbe za jačanje ramenog pojasa Vježbe za jačanje nogu | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 34. | Vježbe za istezanje za rameni pojas i noge  | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 35. | Vježbe za jačanje trupa (trbušnu muskulaturu) Vježbe za jačanje trupa (leđnu muskulaturu) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 36. | Vježbe za istezanje trbušne i leđne muskulature | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | GIMNASTIKA | 37. | Hodanje po gredi  | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 38. |  Vaga na švedskoj klupici i na tlu | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | GIMNASTIKA | 39. | Različite vježbe za jačanje ramenog pojasa i ruku ( hodanje za rukama, pred rukama, preskoci preko švedske klupice… ) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 40. | Predvježbe za premet strance (zvijezdu) | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | STOLNI TENIS | 41. | Kretanja oko stola, učenje pravila igre | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 42. | Tehnika držanja reketa | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | STOLNI TENIS | 43. | Poigravanje s lopticom i reketom Udarci u zid s forhend udarcem | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 44. | Udarci forhend na stolu  | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 45. | Narodni ples po izboru | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 46. | Mačji skok, dječji skokovi na različite načine | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 47. | Društveni ples - engleski valcer | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 48. | Narodni ples po izboru | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | AEROBIK | 49. | Izvođenje osnovnih koraka u niskom intenzitetu | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 50. | Mini koreografija uz muziku | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | KOŠARKA  | 51. | Kretanje bez lopte u različitim stavovima Vođenje lopte na mjestu boljom i slabijom rukom | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 52. | Kretanje, zaustavljanje i pivotiranje  | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | KOŠARKA | 53. | Hvatanje i dodavanje od zida Vođenje lopte pravocrtno u kretnju prema naprijed | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 54. | Vođenje lopte, nakon kretanja zaustavljanje, izvodi se pivotiranje s loptom | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | KOŠARKA | 55. | Šutiranje na koš s mjesta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 56. | Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja Vođenje lopte unazad | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | RUKOMET | 57. | Vođenje lopte u mjestu Vođenje lopte u kretanju pravocrtno prema naprijed | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 58. | Šutiranje iz kretanja /trokorak/ Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | RUKOMET | 59. | Šutiranje s mjesta Kretanje s loptom po liniji 9 m | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 60. | Kretanja u obrani i napadu  | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI  | 61. | Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost  | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 62. | Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost  | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32. | ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI  | 63. | Provjera trčanja dječaci 800m, a djevojčice 600m | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 64. | Vježbe istezanja | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | NOGOMET | 65. | Udarci loptom unutarnjom stranom stopala Šutiranje na gol s mjesta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 66. | Zaustavljanje i dodavanje lopte  | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34. | NOGOMET | 67. | Žongliranje s loptom  | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 68. | Vođenje lopte pravocrtno Vođenje lopte s promjenom smjera | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | RAZGOVOR S UČENICIMA  | 69. | Razgovor o ostvarenim ishodima | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  | Zaključivanje ocjena  | 70. | Zaključivanje ocjena | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |