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

bez rekvizita

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 korak  Ciklično 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. |
|  |  | 6. | Provjera - visine i težine 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 TRČANJA | 13. | 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. |
|  |  | 14. | Pretrčavanje niskih prepona visine 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | ATLETIKA TRČANJA | 15. | 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. |
|  |  | 16. | Prelazak preko prepona do 20 cm bočnom tehnikom sa 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | ATLETIKA SKOKOVI | 17. | Skokovi na jednoj nozi preko agilnih ljestava Različiti skokovi na jednoj nozi po oznakama na tlu | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 18. | Skok u dalj iz mjesta | 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. | 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. |
|  |  | 20. | 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 HODANJA | 23. | Brzo hodanje prirodnim stilom do 10 minuta - koliki se broj koraka ostvaruje za to vrijeme | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 24. | Brzo hodanje 10 minuta - prehodana metraža /postignuće/ | 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. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 25. | Vježbe za jačanje ramenog pojasa | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 26. | Vježbe za istezanje ramenog pojasa | 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. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 27. | Vježbe za jačanje trupa (trbušnu muskulaturu) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 28. | Vježbe za istezanje trbušne 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 29. | 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. |
|  |  | 30. | Vježbe za istezanja 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 31. | Vježbe za jačanje nogu | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 32. | Vježbe za istezanje nogu | 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. | VJEŽBE KOORDINACIJE ruku | 33. | Žongliranje s lopticom | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 34. | Različita hodanja u uporima na rukama (npr. po švedskoj klupici, na tlu po liniji, 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | ODBOJKA | 35. | 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. |
|  |  | 36. | Postavljanje odbojkaške košarice u mjestu nakon kretanja u zaustavljanju | 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. | ODBOJKA | 37. | Upoznavanje s kretanjem unutar terena odbojkaškog terena | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 38. | Kretanje i simulacija podlaktičnog odbijanja u različitim pozicijama po odbojkaškom terenu | 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. | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 39. | Narodni ples po izboru | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 40. | 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 41. | Različita kretanja uz glazbu | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 42. | Hodanje i trčanje uz ritam | 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. | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 43. | Društveni ples - engleski valcer | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 44. | 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. | AEROBIK | 45. | 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. |
|  |  | 46. | Mini koreografija uz glazbu | 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. | AEROBIK | 47. | 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. |
|  |  | 48. | Mini koreografija uz glazbu | 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. | RAVNOTEŽNI POLOŽAJI | 49. | Razni ravnotežni položaji na različitim visinama  Skokovi na jednoj nozi | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 50. | Vage, hodanje na prstima po linijama ili niskoj gredi | 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 | 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/imitacija bez 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | KOŠARKA | 53. | Osnovni šut s mjesta - imitacija bez lopte | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 54. | Zaustavljanje i šutiranje iz različitih mjesta/simulacija bez 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | RUKOMET | 55. | Kretanje bez lopte po terenu, imitacija šuta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 56. | Šutiranje iz kretanja/trokorak – simulacija bez 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | RUKOMET | 57. | Simulacija napada, kretanje po linijama 9 m | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 58. | Simulacija obrane, kretanje po linijama 6 m | 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. | STOLNI TENIS | 59. | 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. |
|  |  | 60. | 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | BADMINTON | 61. | Kretanje po terenu bez reketa | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 62. | Različita kretanja za poboljšanje brze reakcije na dolazak pod lopticu | 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 - 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. |
|  |  | 64. | Provjera - visine i težine 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 65. | 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. |
|  |  | 66. | 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34. | NOGOMET | 67. | Kretanje bez lopte po terenu, finte i zavaravanje bez lopte | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 68. | Simulacija napada i obrane | 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. |