**Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 6. 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) - iz niskog starta | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 2. | Škola trčanja - visoki, niski skip, izbacivanje potkoljenica, zabacivanje potkoljenica, grabeći korak, poskoci u visokom skipu… | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | ATLETIKA TRČANJA | 3. | Tehnika trčanja - na različite dionice (trčanje različitim tempom) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 4. | Vježbe za pravilan rad ruku i nogu u trčanju | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 5. | Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 6. | Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | ATLETIKA TRČANJA | 7. | Tehnika trčanja - pozicija tijela, Grabeći korak Niski start | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  | PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI | 8. | Provjera trčanja dječaci 800m, a djevojčice 600m | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | ATLETIKA TRČANJA | 9. | Škola trčanja- visoki skip, niski skip preko označivača prostora (kapica) na tlu do 10m | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 10. | Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | ATLETIKA TRČANJA | 11. | Brzo trčanje do 60 m/postignuće | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 12. | Visoki skip preko niskih prepona Lagano pretrčavanje prepona (paziti na nogu koja prva napada preponu) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | ATLETIKA SKOKOVI | 13. | Tehnika skakanja u dalj iz mjesta | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 14. | Sunožni skokovi preko kapica Skokovi preko vijače | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | ATLETIKA SKOKOVI | 15. | Sunožni skokovi po kvadratima, sredina, lijevo, desno, sredina, naprijed, nazad, sredina | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 16. | Sunožni skokovi preko agilnih ljestava | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | ATLETIKA SKOKOVI | 17. | Skokovi na jednoj nozi preko agilnih ljestava | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 18. | Skokovi na jednoj nozi po oznakama na tlu | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | ATLETIKA SKOKOVI | 19. | Predvježbe za skok u dalj iz zaleta | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 20. | Skok u dalj iz zaleta | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | ATLETIKA SKOKOVI | 21. | Predvježbe za skok u vis iz polukružnog zaleta | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 22. | Skok u vis iz polukružnog zaleta | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | ATLETIKA BACANJA | 23. | Bacanje medicinke od 2kg s prsa | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 24. | Bacanje medicinke od 2kg suvanjem | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. | ATLETIKA BACANJA | 25. | Bacanje vorteksa | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 26. | Bacanje loptice u pokretnu metu | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | ODBOJKA | 27. | Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci Postavljanje košarice za vršno odbijanje | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 28. | Vršno odbijanje s klupice Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | ODBOJKA | 29. | Vršno odbijanje visoko iznad glave  Vježbe kretanja i dolazak pod loptu za vršno odbijanje | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 30. | Upoznavanje s kretanjem unutar odbojkaškog terena | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | ODBOJKA | 31. | Podlaktično odbijanje s klupice Podlaktično odbijanje iz stava | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 32. | Kretanje i dolazak na podlaktično odbijanje | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 33. | Vježbe za jačanje ramenog pojasa Vježbe za jačanje nogu | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 34. | Vježbe za istezanje za rameni pojas i noge | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 35. | Vježbe za jačanje trupa (trbušnu muskulaturu) Vježbe za jačanje trupa (leđnu muskulaturu) | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 36. | Vježbe za istezanje trbušne i leđne muskulature | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | GIMNASTIKA | 37. | Hodanje po gredi na prstima, s različitim okretima u vježbi | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 38. | Vaga na niskoj gredi | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | GIMNASTIKA | 39. | Sunožni naskoci na povišenje | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 40. | Vježba sastavljana od hodanja i poskoka (mačji skok, dječji skok, skokovi na jednoj nozi, sunožni skokovi) | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | BADMINTON | 41. | Osnovni udarci s lopticom forhend i beckhand | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 42. | Udarci loptice visoko iznad glave s forhend udarcem  Udarci loptice visoko iznad glave s beckhend udarcem | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | STOLNI TENIS | 43. | Udarci u zid s forhend udarcem | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 44. | Udarci forhend na stolu | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 45. | Narodni ples po izboru | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 46. | Mačji skok, dječji skokovi na različite načine | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 47. | Društveni ples - engleski valcer | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 48. | Narodni ples po izboru | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | AEROBIK | 49. | Izvođenje osnovnih koraka u srednjem intenzitetu | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 50. | Mini koreografija uz glazbu | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | KOŠARKA | 51. | Osnovna kretanja u napadu i obrani s loptom | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 52. | Nakon vođenja, zaustavljanje i pivotiranje | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | KOŠARKA | 53. | Hvatanje i dodavanje od zida Vođenje lopte pravocrtno u kretnju prema naprijed | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 54. | Vođenje lopte, nakon kretanja zaustavljanje, izvodi se pivotiranje s loptom | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | KOŠARKA | 55. | Šutiranje na koš iz različitih pozicija | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 56. | Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja Vođenje lopte unazad | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | RUKOMET | 57. | Vođenje lopte u mjestu Vođenje lopte u kretanju pravocrtno prema naprijed | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 58. | Šutiranje iz kretanja /trokorak/ Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | RUKOMET | 59. | Šutiranje s mjesta iz različitih pozicija Kretanje s loptom po liniji 9 m | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 60. | Kretanja u obrani i napadu | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 61. | Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 62. | Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32. | ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 63. | Provjera trčanja dječaci 800m, a djevojčice 600m | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 64. | Vježbe istezanja | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33.. | NOGOMET | 65. | Udarci loptom unutarnjom stranom stopala s različitih pozicija Šutiranje na gol iz kretanja | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 66. | Zaustavljanje i dodavanje lopte u kretanju | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34. | NOGOMET | 67. | Žongliranje s loptom | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  |  | 68. | Vođenje lopte pravocrtno Vođenje lopte s promjenom smjera | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | RAZGOVOR S UČENICIMA | 69. | Razgovor o ostvarenim ishodima | OŠ TZK A.6.1. | OŠ TZK B.6.1. | OŠ TZK C.6.1. | OŠ TZK D.6.1. |
|  | Zaključivanje ocjena | 70. | Zaključivanje ocjena | OŠ TZK A.6.2. |  | OŠ TZK C.6.2. | OŠ TZK D.6.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.6.3. |  |  | OŠ TZK D.6.3. |