

**Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 6. razredu osnovne škole
za školsku godinu 2021./2022.**

Aktivnosti bez rekvizita

Rb.	TEMA	NASTAVNI SAT	AKTIVNOST	ISHODI A područje	ISHODI B područje	ISHODI C područje	ISHODI D područje
1.	ATLETIKA TRČANJA	1.	Uvodni sat- upoznavanje učenika s izvedbenim kurikulumom i kriterijima praćenja i vrednovanja	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		2.	Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 5. razreda OŠ Škola trčanja (visoki, niski skip, izbacivanje potkoljenice, zabacivanje potkoljenice, 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.
				OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.

2.	ATLETIKA TRČANJA	3.	Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 5. razreda OŠ Tehnika trčanja - 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 trčanje za pravilnu koordinaciju rada ruku i nogu	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.
--	--	--	--	---------------	---------------	---------------	---------------

3.	POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	5.	Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 5. razreda OŠ Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost (prenošenje spužve)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		6.	Vježbe istežanja	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.

4.	ATLETIKA TRČANJA	7.	Tehnika trčanja - brzo trčanje do 40 m	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, 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.
				OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.

5.	ATLETIKA TRČANJA	9.	Škola trčanja - visoki skip, niski skip preko agilnih ljestava	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		10.	Škola trčanja - slobodno pretrčavanje preko agilnih ljestava/rad stopala	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.

6.	ATLETIKA TRČANJA	11.	Tehnika trčanja 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.
		12.	Tehnika niskog starta	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.

7.	ATLETIKA TRČANJA	13.	Škola trčanja – poligon (vježbe za pravilno trčanje)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		14.	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.
				OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.

8.	ATLETIKA TRČANJA	15.	Brzo trčanje iz niskog starta do 60 m/postignuće	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
----	---------------------	-----	---	---------------	---------------	---------------	---------------

		16.	Visoki skip preko niskih prepona (lagano pretrčavanje prepona)	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.

9.	ATLETIKA SKOKOVI	17.	Tehnika skoka u dalji s mjesta Tehnika skoka u dalj iz zaleta	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		18.	Sunožni skokovi preko označivača prostora (kapica)	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.

10.	ATLETIKA SKOKOVI	19.	Skok u vis – predvježbe	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		20.	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.
				OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.

11.	ATLETIKA SKOKOVI	21.	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.
		22.	Skokovi na jednoj nozi prema 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.
				OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.

12.	ATLETIKA HODANJA i TRČANJA	23.	Hodanja različitim tempom i različitim dionicama	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		24.	Brzo hodanje - orijentacijsko kretanje	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.

13.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	25.	Vježbe jačanja mišića ramenog pojasa	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		26.	Vježbe istezanja mišića ramenog pojasa	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.

14.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	27.	Vježbe jačanja mišića trupa (trbuha i leđa)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		28.	Vježbe istezanja mišića trupa (trbuha i leđa)	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.

15.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	29..	Vježbe jačanja mišića nogu	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		30.	Vježbe istezanja mišića nogu	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.

16.	VJEŽBE KOORDINACIJE	31.	Vježbe koordinacije rada ruku i nogu	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		32.	Vježbe koordinacije rada ruku i nogu	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.

17.	ODBOJKA	33.	Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci (O)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		34.	Priprema za povaljku na leđa (O) Vježbe za poboljšanje starta na loptu (O)	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.

18.	ODBOJKA	35.	Kretanje po terenu i skokovi uz mrežu (O)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		36.	Vježba - Iz kleka spuštanje u sklek i na tlo, rolanje u desnu i lijevu stranu (O)	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.

19.	ODBOJKA	37.	Primanje lopte podlaktično naprijed - nazad imitacija bez lopte (O)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		38.	Primanje lopte podlaktično i vršno u različitim pozicijama (O)	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.

20.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	39.	Narodni ples po izboru	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		40.	Mačji skok, dječji poskok na tlu i gredi ili šv. ljestvama	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.

21.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	41.	Različita kretanja uz glazbu	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		42.	Hodanje i trčanje uz ritam	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.

22.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	43.	Društveni ples - Bečki valcer	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		44.	Usporedba i razlike narodnog i društvenog plesa	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.

23.	AEROBIK	45.	Izvođenje osnovnih koraka u niskog intenziteta	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		46.	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.
				OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.

24.	RAVNOTEŽNI POLOŽAJI	47.	Razni skokovi na jednoj nozi	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
-----	------------------------	-----	------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

		48.	Vaga Hodanje na prstima po liniji ili 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.
				OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.

25.	KOŠARKA	49.	Kretanje bez lopte u različitim stavovima (K) Kretanje po terenu osnovna obrana bez lopte (K)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		50.	Kretanje, zaustavljanje i pivotiranje/simulacija bez lopte (K) Kretanje po terenu, osnovni napad bez lopte (K)	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.

26.	KOŠARKA	51.	Osnovni šut s mjesta - simulacija bez lopte (K)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		52.	Zaustavljanje i šutiranje iz različitih mjesta/simulacija bez lopte (K)	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.

27.	RUKOMET	53.	Kretanje bez lopte po terenu, simulacija šuta (R)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		54.	Šutiranje lopte nakon primanja lopte iz kretanja/skok šut - imitacija bez lopte (R)	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.

28.	RUKOMET	55.	Simulacija napada, kretanje po liniji 9 m (R)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		56.	Simulacija obrane, kretanje po liniji 6 m (R)	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.

29.	STOLNI TENIS	57.	Simulacija osnovnih udarca (ST)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		58.	Kretanje za stolom, primanje loptice (ST)	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.	BADMINTON	59.	Kretanje po terenu bez reketa i simulacija osnovnih udarca (B)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		60.	Različita kretanja za brzu reakciju dolaska pod lopticu (B)	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.

31.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	61.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost (prenošenje spužve)	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 (prenošenje spužve)	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.

32.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i FUNKCIONANIH SPOSOBNOSTI	63.	Provjera trčanja: dječaci 800m, 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.
					OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.

33.	NOGOMET	65.	Kretanje bez lopte po terenu, finte i zavaravanje protivnika bez lopte (N)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		66.	Simulacija napada i obrane (N) Promjene smjera kretanja (N)	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.

34.	NOGOMET	67.	Trčanje unazad između dva igrača (N)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		68.	Trčanje između čunjeva s promjenom smjera kretanja (N)	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.

35.	RAZGOVOR S UČENICIMA	69.	Igra po želji učenika	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.
				OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.