


**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
<p style="text-align: center;">ATLETIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ TRČANJA ➤ BACANJA ➤ SKOKOVI 	<p>SŠ TZK G.A.1.1. Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.1.2. Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova.</p>	<p>SŠ TZK G.B.1.1. Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>	<p>SŠ TZK G.C.1.1. Prati osobna motorička postignuća.</p>	<p>SŠ TZK G.D.1.1. Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.</p> <p>SŠ TZK G.D.1.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.</p> <p>SŠ TZK G.D.1.3. Prosuduje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju.</p>

MPT	<p>gooA.4.4 Promiče ravnopravnost spolova. goo B.4.2. Sudjeluje u odlučivanju u demokratskoj zajednici. osr A 4.1. Razvija sliku o sebi. Osra 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</p>			
RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE	SŠ TZK G.A.1.1. Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. SŠ TZK G.A.1.2.	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.
➤ AEROBIKA				

<p>➤ NARODNI PLES</p> <p>➤ DRUŠTVENI PLES</p>	<p>Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova.</p>			<p>Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.</p> <p>SŠ TZK G.D.1.3. Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju.</p>
<p>MPT</p>	<p>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.</p> <p>uku D.4/5.1. 1. Fizičko okruže učenja Učenik stvara prikladno fizičko okruže za učenje s ciljem poboljšanja koncentracije i motivacije.</p> <p>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.</p>			
<p>SPORTSKE IGRE- ekipni sportovi</p> <p>➤ RUKOMET</p> <p>➤ NOGOMET/</p>	<p>SŠ TZK G.A.1.1. Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.1.2. Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova.</p>	<p>SŠ TZK G.B.1.1. Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>	<p>SŠ TZK G.C.1.1. Prati osobna motorička postignuća.</p>	<p>SŠ TZK G.D.1.1. Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.</p> <p>SŠ TZK G.D.1.2.</p>

<p>FUTSAL</p> <p>➤ KOŠARKA</p> <p>➤ ODBOJKA</p> <p>Individualni sportovi</p> <p>➤ STOLNI TENIS</p> <p>➤ BADMINTON</p>				<p>Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.</p> <p>SŠ TZK G.D.1.3.</p> <p>Prosuduje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju.</p>
<p>MPT</p>	<p>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</p>			

KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE	<p>SŠ TZK G.A.1.1. Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.</p>	<p>SŠ TZK G.B.1.1. Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>	<p>SŠ TZK G.C.1.1. Prati osobna motorička postignuća.</p>	<p>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. Prosuduje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju.</p>
MPT	<p>Zd 4.2.A Razlikuje različite prehrabne stilove te prepoznaje znakove poremećaja ravnoteže u organizmu. Zd A.4.2.B Prepoznaje važnost primjerene uporabe dodatka prehrani. Zd A.4.2.C Primjenjuje prehranu prilagođenu godišnjem dobu i podneblju u svakodnevnom 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. osrA 4.3 Razvija osobne potencijale. uku D.4/5.1. 1. Fizičko okruženje učenika Učenik stvara prikladno fizičko okruženje 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.</p>			
SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE	<p>SŠ TZK G.A.1.1. Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.</p>	<p>SŠ TZK G.B.1.1. Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>	<p>SŠ TZK G.C.1.1. Prati osobna motorička postignuća</p>	<p>SŠ TZK G.D.1.1. Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima. SŠ TZK G.D.1.2.</p>

				<p>Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.</p> <p>SŠ TZK G.D.1.3.</p> <p>Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju.</p>
MPT	<p>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.</p> <p>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. osrA 4.3 Razvija osobne potencijale. Zd B.4.1.B Razvija tolerantan odnos prema drugima.</p> <p>Zd B.4.2.A Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa.</p> <p>Zd B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje.</p>			

<p>MOTORIČKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM / ŠKOLSKO OKRUŽJE</p> <p>Obilježavanje tematskih dana (Dan sporta).</p> <p>Obilježavanje Međunarodnog fair play dana</p> <p>Međunarodni Dan sporta</p>	<p>SŠ TZK G.A.1.1. Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.1.2. Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova.</p>			<p>SŠ TZK G.D.1.1. Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.</p> <p>SŠ TZK G.D.1.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.</p> <p>SŠ TZK G.D.1.3. Prosuduje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju.</p>
<p>MPT</p>	<p>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. osrA 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. Prosuduje 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.</p>			
<p>PROJEKTI DANI</p> <p>Dan sporta, Europski školski sportski dan, Dani fair play-a</p>	<p>SŠ TZK G.A.1.1. Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.1.2. Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova</p>			<p>SŠ TZK G.D.1.1. Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.</p> <p>SŠ TZK G.D.1.2.</p>

				<p>Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.</p> <p>SŠ TZK G.D.1.3.</p> <p>Prosuduje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju.</p>
MPT	<p>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.</p> <p>odr C.4.1. Prosuduje 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.</p>			

				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 okruženju 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 tehtikom 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 okruženju 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 orijentacijskog trčanja (orijentacija, karta, mjerilo karte, kompas, redosljed korištenja karte, orijentacijske 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 orijentacijskom 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 mišićne mase 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 mišićne mase nogu				
			Vježbe koordinacije za noge				
13	AEROBIKA SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE	25	Osnovni koraci niskog intenziteta - bez muzike Vježbe za jačanje ruku i ramena	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 čeonj, bočnoj i vodoravnoj ravnini u mjestu i kretanju Poskoci i skokovi ritmičke	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.

			gimnastike Ravnotežni položaji				
		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 čeonj, 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				