


**Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu
u 3. 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.3.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.3.2. Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.</p>	<p>SŠ TZK G.B.3.1. Izvodi, vrednuje i analizira provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p> <p>SŠ TZK G.B.3.2. Odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>	<p>SŠ TZK G.C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.</p>	<p>SŠ TZK G.D.3.1. Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti.</p> <p>SŠ TZK G.D.3.2. Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme.</p> <p>SŠ TZK G.D.3.3.</p>

				Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg.
MPT	<p>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</p> <p>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</p> <p>Učenik samostalno određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.</p> <p>uku B.4/5.2. 2. Praćenje</p> <p>Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja. uku B.4/5.3 3. Prilagodba učenja</p> <p>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. goo A.5.1. Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. goo A.5.2.</p> <p>Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.</p> <p>goo B.5.1. Promiče pravila demokratske zajednice. goo C.5.1.</p> <p>Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. goo C.5.3. Promiče kvalitetu života u zajednici. osr C.5.1.</p> <p>Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. osr C.5.2.</p> <p>Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. osr C.5.3.</p> <p>Ponaša se društveno odgovorno. osr C.5.4.</p> <p>Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. ikt A.5.1.</p> <p>Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. ikt A.5.2. Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. ikt A.5.3.</p> <p>Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. ikt A.5.4.</p>			

	<p>Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. ikt B.5.3. Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. ikt C.5.1. Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. ikt C.5.2. Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. ikt C.5.3. Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. ikt C.5.4. Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. ikt D.5.1. Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. ikt D.5.2. Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. ikt D.5.3. Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. ikt D.5.4. Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:</p> <p>pod A.5.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. pod A.5.3. Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjerenja. Učenik:</p> <p>pod C.5.1. Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). odr B.5.2. Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. odr B.5.3. Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. odr C.5.2. Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. Zd A.5.2. Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. Zd A.5.3. Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. Zd B.5.1.A Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu. Zd B.5.1.B Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. Zd B.5.1.C Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. Zd B.5.2.A Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. Zd B.5.3.A Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. Zd C.5.2.A Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke samopomoći/pomoći. Zd C.5.2.B Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama i problemima. Zd C.5.3.A Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. Zd C.5.3.B Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje.</p>			
<p>PLESNE STRUKTURE</p>	<p>SŠ TZK G.A.3.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja.</p>	<p>SŠ TZK G.B.3.1. Izvodi, vrednuje i analizira provjeravanje morfoloških</p>	<p>SŠ TZK G.C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.</p>	<p>SŠ TZK G.D.3.1.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ AEROBIKA ➤ NARODNI PLES ➤ DRUŠTVENI PLES 	<p>SŠ TZK G.A.3.2. Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.</p>	<p>obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p> <p>SŠ TZK G.B.3.2. Odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>		<p>Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti.</p> <p>SŠ TZK G.D.3.2. Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme.</p> <p>SŠ TZK G.D.3.3. Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg.</p>
<p>MPT</p>	<p>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.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. goo A.5.1. Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. goo A.5.2. Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava. goo B.5.1. Promiče pravila demokratske zajednice. goo C.5.1. Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. goo C.5.3. Promiče kvalitetu života u zajednici. osr C.5.1. Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. osr C.5.2. Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. osr C.5.3. Ponaša se društveno odgovorno. osr C.5.4. Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. ikt A.5.1.</p>			

Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**

Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**

Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju.

ikt C.5.3. Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**

Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama

predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:

pod A.5.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjeravanja. Učenik:

pod C.5.1. Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti.

odr B.5.3. Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.** Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**

Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.

Zd B.5.1.B Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A**

Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke

	samopomoći/pomoći. Zd C.5.2.B Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama I problemima. Zd C.5.3.A Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. Zd C.5.3.B Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje.			
SPORTSKE IGRE- ekipni sportovi ➤ RUKOMET ➤ NOGOMET/ FUTSAL ➤ KOŠARKA ➤ ODBOJKA Individualni sportovi ➤ STOLNI TENIS ➤ BADMINTON	SŠ TZK G.A.3.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja. SŠ TZK G.A.3.2. Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.	SŠ TZK G.B.3.1. Izvodi, vrednuje i analizira provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. SŠ TZK G.B.3.2. Odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	SŠ TZK G.C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.	SŠ TZK G.D.3.1. Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti. SŠ TZK G.D.3.2. Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme. SŠ TZK G.D.3.3. Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg.
MPT	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.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. goo A.5.1. Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. goo A.5.2. Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava. goo B.5.1. Promiče pravila demokratske zajednice. goo C.5.1.			

Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.** Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**

Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**

Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**

Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**

Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**

Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**

Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**

Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:

pod A.5.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. **pod A.5.3.** Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti razvoja karijere i profesionalnog usmjerenja. Učenik:

pod C.5.1. Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. **odr B.5.3.** Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.** Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**

Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.

	<p>Zd B.5.1.B Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. Zd B.5.1.C Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. Zd B.5.2.A Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. Zd B.5.3.A Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. Zd C.5.2.A Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke samopomoći/pomoći. Zd C.5.2.B Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama i problemima. Zd C.5.3.A Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. Zd C.5.3.B Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje.</p>			
KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE	<p>SŠ TZK G.A.3.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.3.2. Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.</p>	<p>SŠ TZK G.B.3.1. Izvodi, vrednuje i analizira provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p> <p>SŠ TZK G.B.3.2. Odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>	<p>SŠ TZK G.C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.</p>	<p>SŠ TZK G.D.3.1. Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti.</p> <p>SŠ TZK G.D.3.2. Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme.</p> <p>SŠ TZK G.D.3.3. Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg.</p>
MPT	<p>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.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita</p>			

područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**

Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.

goo B.5.1. Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**

Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**

Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**

Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.** Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.** Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet.

ikt A.5.1.

Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.** Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.** Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.** Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:

pod A.5.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja.

pod A.5.3. Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti

razvoja karijere i profesionalnog usmjerenja. Učenik:

pod C.5.1. Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti.

odr B.5.3. Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja

osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.** Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd B.5.1.A**

B.5.1.A

Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.

	<p>Zd B.5.1.B Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. Zd B.5.1.C Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. Zd B.5.2.A Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. Zd B.5.3.A Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. Zd C.5.2.A Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke samopomoći/pomoći. Zd C.5.2.B Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama i problemima. Zd C.5.3.A Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. Zd C.5.3.B Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje.</p>			
<p>SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE</p>	<p>SŠ TZK G.A.3.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.3.2. Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.</p>	<p>SŠ TZK G.B.3.1. Izvodi, vrednuje i analizira provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p> <p>SŠ TZK G.B.3.2. Odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>	<p>SŠ TZK G.C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.</p>	<p>SŠ TZK G.D.3.1. Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti.</p> <p>SŠ TZK G.D.3.2. Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme.</p> <p>SŠ TZK G.D.3.3. Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg.</p>
<p>MPT</p>	<p>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.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita</p>			

područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. **goo A.5.1.** Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. **goo A.5.2.**

Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.

goo B.5.1. Promiče pravila demokratske zajednice. **goo C.5.1.**

Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. **goo C.5.3.** Promiče kvalitetu života u zajednici. **osr C.5.1.**

Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. **osr C.5.2.**

Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. **osr C.5.3.**

Ponaša se društveno odgovorno. **osr C.5.4.**

Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. **ikt A.5.1.**

Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. **ikt A.5.2.** Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. **ikt A.5.3.**

Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. **ikt A.5.4.**

Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. **ikt B.5.3.** Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. **ikt C.5.1.** Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. **ikt C.5.2.** Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. **ikt C.5.3.** Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. **ikt C.5.4.**

Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. **ikt D.5.1.** Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. **ikt D.5.2.** Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama

predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:

pod A.5.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja.

pod A.5.3. Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti

razvoja karijere i profesionalnog usmjerenja. Učenik:

pod C.5.1. Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti.

odr B.5.3. Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.** Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu

	<p>prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. Zd A.5.3. Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. Zd B.5.1.A Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.</p> <p>Zd B.5.1.B Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. Zd B.5.1.C Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. Zd B.5.2.A Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. Zd B.5.3.A Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. Zd C.5.2.A Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke samopomoći/pomoći. Zd C.5.2.B Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama i problemima. Zd C.5.3.A Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. Zd C.5.3.B Opisuje najčešće profesionalne rizike za 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.3.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.3.2. Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.</p>			<p>SŠ TZK G.D.3.1. Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti.</p> <p>SŠ TZK G.D.3.2. Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme.</p> <p>SŠ TZK G.D.3.3. Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg.</p>

<p>MPT</p>	<p>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.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. goo A.5.1. Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. goo A.5.2.</p> <p>Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava.</p> <p>goo B.5.1. Promiče pravila demokratske zajednice. goo C.5.1.</p> <p>Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. goo C.5.3. Promiče kvalitetu života u zajednici. osr C.5.1.</p> <p>Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. osr C.5.2.</p> <p>Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. osr C.5.3.</p> <p>Ponaša se društveno odgovorno. osr C.5.4.</p> <p>Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. ikt A.5.1.</p> <p>Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. ikt A.5.2. Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. ikt A.5.3.</p> <p>Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. ikt A.5.4.</p> <p>Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. ikt B.5.3. Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. ikt C.5.1. Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. ikt C.5.2. Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. ikt C.5.3. Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. ikt C.5.4.</p> <p>Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. ikt D.5.1. Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. ikt D.5.2. Učenik samostalno predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. ikt D.5.3. Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama predočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. ikt D.5.4. Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:</p>			

	<p>pod A.5.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja. razvoj karijere i profesionalnog usmjerenja. Učenik: pod C.5.1. Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). odr B.5.2. Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti. odr B.5.3. Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. odr C.5.2. Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. Zd A.5.2. Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. Zd A.5.3. Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. Zd B.5.1.A Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu. Zd B.5.1.B Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. Zd B.5.1.C Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. Zd B.5.2.A Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. Zd B.5.3.A Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. Zd C.5.2.A Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke samopomoći/pomoći. Zd C.5.2.B Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama i problemima. Zd C.5.3.A Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. Zd C.5.3.B Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje.</p>			
<p>PROJEKTI DANI</p> <p>Dan sporta, Europski školski sportski dan, Dani fair play-a</p>	<p>SŠ TZK G.A.3.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.3.2. Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.</p>			<p>SŠ TZK G.D.3.1. Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti.</p> <p>SŠ TZK G.D.3.2. Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme.</p> <p>SŠ TZK</p>

			<p>G.D.3.3. Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg.</p>
<p>MPT</p>	<p>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.4/5.3. 3. Interes Učenik iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. goo A.5.1. Aktivno sudjeluje u zaštiti i promicanju ljudskih prava. goo A.5.2. Promiče ulogu institucija i organizacija u zaštiti ljudskih prava. goo B.5.1. Promiče pravila demokratske zajednice. goo C.5.1. Aktivno sudjeluje u građanskim inicijativama. goo C.5.3. Promiče kvalitetu života u zajednici. osr C.5.1. Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. osr C.5.2. Preuzima odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa te društvenih pravila i normi. osr C.5.3. Ponaša se društveno odgovorno. osr C.5.4. Analizira vrijednosti svog kulturnog nasljeđa u odnosu na multikulturalni svijet. ikt A.5.1. Učenik analitički odlučuje o odabiru odgovarajuće digitalne tehnologije. ikt A.5.2. Učenik se samostalno služi društvenim mrežama i računalnim oblacima za potrebe učenja i osobnoga razvoja. ikt A.5.3. Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okružju i izgradnju digitalnoga identiteta. ikt A.5.4. Učenik kritički prosuđuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš. ikt B.5.3. Učenik promiče toleranciju, različitosti, međukulturno razumijevanje i demokratsko sudjelovanje u digitalnome okružju. ikt C.5.1. Učenik samostalno provodi složeno istraživanje s pomoću IKT-a. ikt C.5.2. Učenik samostalno i samoinicijativno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju. ikt C.5.3. Učenik samoinicijativno i samostalno kritički procjenjuje proces i rezultate pretraživanja te odabire potrebne informacije među pronađenim informacijama. ikt C.5.4. Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. ikt D.5.1. Učenik svrsishodno primjenjuje vrlo različite metode za razvoj kreativnosti kombinirajući stvarno i virtualno okružje. ikt D.5.2. Učenik samostalno</p>		

predlaže moguća i primjenjiva rješenja složenih problema s pomoću IKT-a. **ikt D.5.3.** Učenik samostalno ili u suradnji s kolegama

preočava, stvara i dijeli nove ideje i uratke s pomoću IKT-a. **ikt D.5.4.** Učenik samostalno štiti svoje intelektualno vlasništvo i odabire načine dijeljenja sadržaja. Učenik:

pod A.5.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja.

pod A.5.3. Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti

razvoja karijere i profesionalnog usmjerenja. Učenik:

pod C.5.1. Sudjeluje u projektu ili proizvodnji od ideje do realizacije (nadovezuje se i uključuje elemente očekivanja iz 3. i 4. ciklusa). **odr B.5.2.** Osmišljava i koristi se inovativnim i kreativnim oblicima djelovanja s ciljem održivosti.

odr B.5.3. Sudjeluje u aktivnostima u školi i izvan škole za opće dobro. **odr C.5.2.** Predlaže načine unapređenja osobne i opće dobrobiti. **Zd A.5.2.** Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost. **Zd A.5.3.** Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja. **Zd**

B.5.1.A

Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.

Zd B.5.1.B Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. **Zd B.5.1.C** Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja. **Zd B.5.2.A** Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. **Zd B.5.3.A** Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. **Zd C.5.2.A**

Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće

kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke

samopomoći/pomoći. **Zd C.5.2.B** Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim

smetnjama i problemima. **Zd C.5.3.A** Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja. **Zd C.5.3.B** Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje.

				3. 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 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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.

		2.	Tehnika trčanja - pozicija tijela i položaj glave Škola trčanja - visoki, niski skip, grabeći korak, Ciklična kretanja različitim tempom 12 - 15 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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.

	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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		8	Imitacija bacanje kugle tehtikom O' Brien Sunožni skokovi preko niskih prepona na različite načine				
			Brzo hodanje 12 min - uporaba mobilne aplikacije				
5	ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA	9	Škola trčanja- visoki skip preko agilnih ljestva prema naprijed, bočno	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		10	Škola trčanja- slobodno pretrčavanje preko agilnih ljestva, niski skip Ciklična kretanja različitim tempom 12 - 15 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 12 min - uporaba mobilne aplikacije	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		14	Pretrčavanje niskih prepona Ciklična kretanja različitim tempom 12 - 15 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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		16	Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm Ciklična kretanja različitim tempom 12 - 15 min.				
9	ORIJENTACIJSKO KRETANJE	17	Osnove orijentacijskog trčanja (orijentacija, karta, mjerilo karte, kompas, redosljed korištenjakarte, orijentacijske zastavice, kontrolni listići)	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		18	Trčanje do 15 minuta uz primjenu uputa – kontrolni listići				
10	ORIJENTACIJSKO KRETANJE	19	Vježbe za promjenu smjera kretanja Izrada skice kretanja po školskom okružju	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.

		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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		22	Orijentacijsko kretanje u školskom okružju provedba i vrednovanje				
12	AEROBIKA SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE	23	Osnovni koraci visokog intenziteta -bez muzike Vježbe za jačanje mišićne mase nogu	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		24	Vježbe za istezanje mišićne mase nogu				
			Vježbe koordinacije za noge				
13	AEROBIKA SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE	25	Osnovni koraci visokog intenziteta - bez muzike Vježbe za jačanje ruku i ramena	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.

		26	Osnovni koraci visokog intenziteta - bez muzike Vježbe za istezanje ramenog pojasa				
14	AEROBIKA SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE	27	Osnovni koraci visokog intenziteta - uz muzikom Vježbe za jačanje trbušne muskulature	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		28	Vježbe za istezanje trbušne muskulature				
15	AEROBIKA SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE	29	Koreografija od prethodno usvojenih koraka Vježbe za jačanje leđne i trbušne muskulature	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.

			gimnastike Ravnotežni položaji				
		32	Ples-narodni ples po izboru Latino plesovi				
17	RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE	33	Hodanje i trčanje uz ritam i muziku	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		34	Ples-narodni ples po izboru Latino plesovi				
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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		36	Ples-narodni ples po izboru Latino plesovi				
19	BADMINTON STOLNI TENIS	37	Vježbe prilagođavanja Držanje reketa - teorija kroz video prikaz	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.

		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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		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.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		42	Imitacija forhend udarca				
			Pravila igre				

22	ODBOJKA	43	Imitacija odbijanja na različitim udaljenostima u oštrim i blagim parabolama Pravila i suđenje (vođenje zapisnika)	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		44					
			Imitacija gornjeg servisa Zauzimanje početne pozicije za prijem gornji servis				
23	ODBOJKA	45	Imitacija vršnog odbijanja u skoku (dodavanje lopte naprijed i nazad preko glave)	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		46	Imitacija odbijanja na različitim udaljenostima u oštrim i blagim parabolama				
24	ODBOJKA	47	Imitacija bočnog odbijanja podlakticom jedne ruke (priprema za povaljku)	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		48	Imitacija bočnog odbijanja podlakticama objema rukama				

25	ODBOJKA	49	Pravovremeni dolazak pod loptu za izvedbu smeča Imitacija bočnog odbijanja podlakticom jedne ruke (priprema za povaljku)	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		50	Imitacija bočnog odbijanja podlakticama objema rukama Pravila i suđenje (vođenje zapisnika)				
26	KOŠARKA	51	Imitacija šuta u mjestu i iz skoka	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		52	Kretanje po terenu bez lopte, izvođenje dvostruke finte, imitacija skok šuta				
27	KOŠARKA	53	Suradnja igrača u napadu Kretanje po terenu bez lopte, izvođenje dvostruke finte, imitacija skok šuta	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		54	Kretanje, zaustavljanje i pivotiranje / imitacija bez lopte				

			Imitacija vođenja lopte s promjenom smjera i brzine kretanja				
28	KOŠARKA	55	Kretanje po terenu - obrana bez lopte	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		56	Kretanje po terenu - napad bez lopte				
			Imitacija skok šuta				
29	KOŠARKA	57	Šut s mjesta - bez lopte s linije slobodnog bacanja	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		58	Zaustavljanje i šutiranje s različitih mjesta / imitacija bez lopte				
			Pravila i suđenje (pisanje zapisnika)				
30	RUKOMET	59	Kretanje po terenu bez lopte, imitacija šuta	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.

		60	Šutiranje iz kretanja / trokorak - imitacija šuta s tla				
31	RUKOMET	61	Imitacija napada, kretanje po linijama 9 m (3 igrača u napadu 3 u obrani) Imitacija pokreta vođenja bez lopte, u mjestu i u kretanju	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		62	Obrane, kretanje po liniji 6 m Prizemljenje do skleka nakon šuta s pozicije pivota				
32	RUKOMET/	63	Prizemljenje do skleka nakon šuta s pozicije pivota	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.

	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	Imitacija vođenja lopte oko stalaka u laganom trčanju	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		66	Različita kretanja za brzu reakciju, dolazak u pravovremenu poziciju u napadu i obrani				
34	NOGOMET	67	Imitacija vođenja lopte različitim dijelovima stopala s promjenom smjera i brzine kretanja	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
		68	Suđenje i pravila				

35	RAZGOVOR S UČENICIMA	69	Razgovor o ostvarenim ishodima kroz realizaciju programa	SŠ TZK G.A.3.1. SŠ TZK G.A.3.2.	SŠ TZK G.B.3.1. SŠ TZK G.B.3.2	SŠ TZK G.C.3.1.	SŠ TZK G.D.3.1. SŠ TZK G.D.3.2. SŠ TZK G.D.3.3.
	Zaključivanje ocjena	70	Zaključivanje ocjena				