

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

bez rekvizita

Rb.	TEMA	NASTAVNI SAT	AKTIVNOST	ISHODI A područje	ISHODI B područje	ISHODI C područje	ISHODI D područje
1.	ATLETIKA TRČANJA	1.	Tehnika trčanja - vježbe za pravilnu tehniku izvedbe trčanja (pozicija tijela, položaj glave, rad ruku, rad nogu)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		2.	Škola trčanja - visoki, niski skip, izbacivanje potkoljenica, zabacivanje potkoljenica	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.
2.	ATLETIKA TRČANJA	3.	Tehnika trčanja - vježbe za trčanje do 20m s korištenjem pravilne tehnike trčanja (rad nogu i ruku)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		4.	Škola trčanja - grabeći korak Ciklično kretanje do 6 minuta	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.
3.	POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog	5.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.

	statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI						
		6.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

4.	ATLETIKA TRČANJA	7.	Tehnika trčanja - povezivanje nogu i ruku u trčanju do 40m	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
	PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI	8.	Provjera trčanja dječaci 800m, a djevojčice 600m	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

5.	ATLETIKA TRČANJA	9.	Škola trčanja- visoki skip, niski skip preko označivača prostora (kapica) na tlu do 10m	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		10.	Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm Vježbe za izvođenje niskog starta	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

6.	ATLETIKA TRČANJA	11.	Brzo trčanje do 60 m/postignuće	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		12.	Prelazak preko prepona do 20 cm bočnom tehnikom s naglaskom na rad ruku	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

7.	ATLETIKA TRČANJA	13.	Škola trčanja- visoki skip, niski skip preko označivača prostora (kapica) na tlu do 10m	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		14.	Pretrčavanje niskih prepona visine do 20 cm	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

8.	ATLETIKA TRČANJA	15.	Brzo trčanje do 60 m/postignuće	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		16.	Prelazak preko prepona do 20 cm bočnom tehnikom sa naglaskom na rad ruku.	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

9.	ATLETIKA SKOKOVI	17.	Skokovi na jednoj nozi preko agilnih ljestava	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
----	---------------------	-----	-----------------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

			Različiti skokovi na jednoj nozi po oznakama na tlu				
		18.	Skok u dalj iz mjesta	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

10.	ATLETIKA SKOKOVI	19.	Sunožni skokovi na različite načine (npr. po kvadratima, sredina, lijevo, desno, sredina, naprijed, nazad, sredina)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		20.	Sunožni skokovi preko agilnih ljestava	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

11.	ATLETIKA SKOKOVI	21.	Vježbe za pripremu skoka u vis iz zaleta	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		22.	Skok u vis iz kosog zaleta	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

12.	ATLETIKA HODANJA	23.	Brzo hodanje prirodnim stilom do 10 minuta - koliki se broj koraka ostvaruje za to vrijeme	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		24.	Brzo hodanje 10 minuta - prehodana metraža /postignuće/	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

13.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	25.	Vježbe za jačanje ramenog pojasa	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		26.	Vježbe za istezanje ramenog pojasa	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

14.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	27.	Vježbe za jačanje trupa (trbušnu muskulaturu)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		28.	Vježbe za istezanje trbušne muskulature	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

15.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	29.	Vježbe za jačanje trupa (leđnu muskulaturu)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		30.	Vježbe za istezanja leđne muskulature	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

16.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	31.	Vježbe za jačanje nogu	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		32.	Vježbe za istezanje nogu	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

17.	VJEŽBE KOORDINACIJE ruku	33.	Žongliranje s lopticom	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		34.	Različita hodanja u uporima na rukama (npr. po švedskoj klupici, na tlu po liniji, preko agilnih ljestava...)	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

18.	ODBOJKA	35.	Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		36.	Postavljanje odbojkaške košarice u mjestu nakon kretanja u zaustavljanju	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

19.	ODBOJKA	37.	Upoznavanje s kretanjem unutar terena odbojkaškog terena	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		38.	Kretanje i simulacija podlaktičnog odbijanja u različitim pozicijama po odbojkaškom terenu	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

20.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	39.	Narodni ples po izboru	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		40.	Mačji skok, dječji skokovi na različite načine	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

21.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	41.	Različita kretanja uz glazbu	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		42.	Hodanje i trčanje uz ritam	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

22.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	43.	Društveni ples - engleski valcer	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		44.	Narodni ples po izboru	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

23.	AEROBIK	45.	Izvođenje osnovnih koraka u niskom intenzitetu	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		46.	Mini koreografija uz glazbu	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

24.	AEROBIK	47.	Izvođenje osnovnih koraka u niskom intenzitetu	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		48.	Mini koreografija uz glazbu	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

25.	RAVNOTEŽNI POLOŽAJI	49.	Razni ravnotežni položaji na različitim visinama Skokovi na jednoj nozi	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		50.	Vage, hodanje na prstima po linijama ili niskoj gredi	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

26.	KOŠARKA	51.	Kretanje bez lopte u različitim stavovima	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		52.	Kretanje, zaustavljanje i pivotiranje/imitacija bez lopte	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

27.	KOŠARKA	53.	Osnovni šut s mjesta - imitacija bez lopte	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
-----	---------	-----	--------------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

		54.	Zaustavljanje i šutiranje iz različitih mjesta/simulacija bez lopte	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

28.	RUKOMET	55.	Kretanje bez lopte po terenu, imitacija šuta	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		56.	Šutiranje iz kretanja/trokorak – simulacija bez lopte	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

29.	RUKOMET	57.	Simulacija napada, kretanje po linijama 9 m	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		58.	Simulacija obrane, kretanje po linijama 6 m	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

30.	STOLNI TENIS	59.	Kretanja oko stola, učenje pravila igre	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		60.	Tehnika držanja reketa	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

31.	BADMINTON	61.	Kretanje po terenu bez reketa	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		62.	Različita kretanja za poboljšanje brze reakcije na dolazak pod lopticu	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

32.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	63.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		64.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

33.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE	65.	Provjera trčanja dječaci 800m, a djevojčice 600m	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
-----	--------------------------	-----	--------------------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

	antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI						
		66.	Vježbe istezanja	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

34.	NOGOMET	67.	Kretanje bez lopte po terenu, finte i zavaravanje bez lopte	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		68.	Simulacija napada i obrane	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.

35.	RAZGOVOR S UČENICIMA	69.	Razgovor o ostvarenim ishodima	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
	Zaključivanje ocjena	70.	Zaključivanje ocjena	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
				OŠ TZK A.5.3.			OŠ TZK D.5.3.