

**Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 6. 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) - iz niskog starta	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		2.	Škola trčanja - visoki, niski skip, izbacivanje potkoljenica, zabacivanje potkoljenica, grabeći korak, poskoci u visokom skipu...	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
				OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
2.	ATLETIKA TRČANJA	3.	Tehnika trčanja - na različite dionice (trčanje različitim tempom)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		4.	Vježbe za pravilan rad ruku i nogu u trčanju	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
				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.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		6.	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.

4.	ATLETIKA TRČANJA	7.	Tehnika trčanja brzog 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, a djevojčice 600m	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
				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 (prema naprijed, bočno, različite načine)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
	PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI	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 vježba 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 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 (paziti na nogu koja prva napada preponu)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.

				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
				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 skakanja u dalj iz mjesta Tehnike 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 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.	Predvježbe za bolji prelazak preko letvice u skoku u vis	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 po oznakama na tlu	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
				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 različite dionice	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 za jačanje ramenog pojasa	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		26.	Vježbe za istezanje 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 za jačanje trupa (trbušne i leđne muskulature)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		28.	Vježbe za istezanje trbušne i leđne muskulature	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
				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 za jačanje nogu	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		30.	Vježbe za istezanje 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 za koordinaciju 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 za koordinaciju 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	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 Vježbe za poboljšanje starta na loptu	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	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
-----	---------	-----	---------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

		36.	Iz kleka spuštanje u sklek i na tlo rolanje u desnu i lijevu stranu	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	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	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 skokovi na različite načine	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
				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 laganom intenzitetu	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.	Vage Različita hodanje na prstima po linijama 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 Kretanje po terenu osnovna obrana bez lopte	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 Kretanje po terenu osnovni napad bez lopte	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	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	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	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/trokorak - imitacija bez lopte	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 linijama 9 m	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 linijama 6 m	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 udaraca	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		58.	Kretanje oko stola primanje loptice	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 udaraca	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 dolazak pod lopticu	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	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.	
			62.	Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
					OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
					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 MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	63.	Provjera trčanja dječaci 800m, a djevojčice 600m	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.	
			64.	Vježbe istezanja	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
					OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
					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	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 Promjene smjera kretanja	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
				OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.

34.	NOGOMET	67.	Trčanje unazad između dva igrača	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	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.	Razgovor o ostvarenim ishodima	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
	Zaključivanje ocjena	70.	Zaključivanje ocjena	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
				OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.

