


**Prijedlog godišnjeg izvedbenog plana i programa za
Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 4. 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
ATLETIKA ➤ TRČANJA ➤ BACANJA ➤ SKOKOVI	SŠ TZK G.A.4.1. Primjenjuje Kineziološka teorijska i motorička znanja. SŠ TZK G.A.4.2. Izvodi složenije tehničko taktičke elemente sporta.	SŠ TZK G.B.4.1. Izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata. SŠ TZK G.B.4.2. Osmišljava i kreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja željenih rezultata tjelesne spremnosti.	SŠ TZK G.C.4.1. Prati osobna motorička postignuća.	SŠ TZK G.D.4.1. Samostalno Planira vježbanje u prirodi. SŠ TZK G.D.4.2. Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravom načinu življenja. SŠ TZK G.D.4.3.

				<p>Prosuduje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnosti koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju.</p>
<p>MPT</p>	<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>			

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.

<p>PLESNE STRUKTURE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ AEROBIKA ➤ NARODNI PLES ➤ DRUŠTVENI PLES 	<p>SŠ TZK G.A.4.1. Primjenjuje Kineziološka teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.4.2. Izvodi složenije tehničko taktičke elemente sporta.</p>	<p>SŠ TZK G.B.4.1. Izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata.</p> <p>SŠ TZK G.B.4.2. Osmišljava i kreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja željenih rezultata tjelesne spremnosti.</p>	<p>SŠ TZK G.C.4.1. Prati osobna motorička postignuća.</p>	<p>SŠ TZK G.D.4.1. Samostalno Planira vježbanje u prirodi.</p> <p>SŠ TZK G.D.4.2. Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravom načinu življenja.</p> <p>SŠ TZK G.D.4.3. Prosuduje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnosti koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju.</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.</p>			

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.

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.4.1. Primjenjuje Kineziološka teorijska i motorička znanja. SŠ TZK G.A.4.2. Izvodi složenije tehničko taktičke elemente sporta.	SŠ TZK G.B.4.1. Izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata. SŠ TZK G.B.4.2. Osmišljava i kreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja željenih rezultata tjelesne spremnosti.	SŠ TZK G.C.4.1. Prati osobna motorička postignuća.	SŠ TZK G.D.4.1. Samostalno Planira vježbanje u prirodi. SŠ TZK G.D.4.2. Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravom načinu življenja. SŠ TZK G.D.4.3. Prosuduje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnosti koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju.
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>			
<p>KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE</p>	<p>SŠ TZK G.A.4.1. Primjenjuje Kineziološka teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.4.2. Izvodi složenije tehničko taktičke elemente sporta.</p>	<p>SŠ TZK G.B.4.1. Izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata.</p> <p>SŠ TZK G.B.4.2. Osmišljava i kreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja željenih rezultata tjelesne spremnosti.</p>	<p>SŠ TZK G.C.4.1. Prati osobna motorička postignuća.</p>	<p>SŠ TZK G.D.4.1. Samostalno Planira vježbanje u prirodi.</p> <p>SŠ TZK G.D.4.2. Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravom načinu življenja.</p> <p>SŠ TZK G.D.4.3. Prosuduje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnosti koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju.</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.</p>			

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 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**

	<p>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>SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE</p>	<p>SŠ TZK G.A.4.1. Primjenjuje Kineziološka teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.4.2. Izvodi složenije tehničko taktičke elemente sporta.</p>	<p>SŠ TZK G.B.4.1. Izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata.</p> <p>SŠ TZK G.B.4.2. Osmišljava i kreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja željenih rezultata tjelesne spremnosti.</p>	<p>SŠ TZK G.C.4.1. Prati osobna motorička postignuća.</p>	<p>SŠ TZK G.D.4.1. Samostalno Planira vježbanje u prirodi.</p> <p>SŠ TZK G.D.4.2. Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravom načinu življenja.</p> <p>SŠ TZK G.D.4.3. Prosudjuje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnosti koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju.</p>

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.

razvoja karijere i profesionalnog usmjerenja. Učenik:

pod A.5.3. Upoznaje i kritički sagledava mogućnosti

	<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.</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.4.1. Primjenjuje Kineziološka teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.4.2. Izvodi složenije tehničko taktičke elemente sporta.</p>			<p>SŠ TZK G.D.4.1. Samostalno Planira vježbanje u prirodi.</p> <p>SŠ TZK G.D.4.2. Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravom načinu življenja.</p> <p>SŠ TZK G.D.4.3. Prosuduje kao primjerenost</p>

				zaključka i podupire aktivnosti koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju.
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 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</p>			

	<p>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 okruženje. 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.</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>PROJEKTNI DANI</p> <p>Dan sporta, Europski školski sportski dan, Dani fair play-a</p>	<p>SŠ TZK G.A.4.1. Primjenjuje Kineziološka teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G.A.4.2.</p>			<p>SŠ TZK G.D.4.1. Samostalno Planira vježbanje u prirodi.</p> <p>SŠ TZK</p>

	Izvodi složenije tehničko taktičke elemente sporta.			<p>G.D.4.2. Planira i primjenjuje motoričkeaktivnosti u prirodi usmjerenog zdravom načinu življenja.</p> <p>SŠ TZK G.D.4.3. Prosuduje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnosti koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju.</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 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 osobnog razvoja. ikt A.5.3.</p>			

Učenik preuzima odgovornost za vlastitu sigurnost u digitalnome okruženju 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 okruženju. **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 okruženju.

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 okruženje. **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.

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.

				4. 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	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.

			na satu tjelesne i zdravstvene kulture. ANKETA ZA UČENIKE				
		2.	Tehnika trčanja - pozicija tijela i položaj glave Škola trčanja - visoki, niski skip, grabeći korak, Ciklična kretanja različitim tempom 15 min i više.				
2	ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA	3	Tehnika trčanja - podizanje koljena, rad ruku Sunožni skokovi preko niskih prepona na različite načine	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		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.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
	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 okružju škole	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		8	Imitacija bacanje kugle tehnikom O' Brien Sunožni skokovi preko niskih prepona na različite načine				
			Brzo hodanje 15 min - uporaba mobilne aplikacije				
5	ATLETIKA - TRČANJE, SKOKOVI, BACANJA	9	Škola trčanja- visoki skip preko agilnih ljestva prema naprijed, bočno	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.

		10	Škola trčanja- slobodno pretrčavanje preko agilnih ljestva, niski skip Ciklična kretanja različitim tempom 15 min i više. 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.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		12	Tehnika niskog starta Trčanje različitim tempom uz primjenu raznovrsnih prirodnih prepreka u okružju 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.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		14	Pretrčavanje niskih prepona Ciklična kretanja različitim tempom 15 min i više				

			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.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		16	Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm Ciklična kretanja različitim tempom 15min i više.				
9	ORIJENTACIJSKO KRETANJE	17	Osnove orijentacijskog trčanja (orijentacija, karta, mjerilo karte, kompas, redosljed korištenjakarte, orijentacijske zastavice, kontrolni listići)	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		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.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.

		20	Orijentacijsko kretanje u školskom okruženju 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.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		22	Orijentacijsko kretanje u školskom okruženju provedba i vrednovanje				
12	AEROBIKA SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE	23	Osnovni koraci visokog intenziteta -bez muzike Vježbe za jačanje muskulature nogu	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		24	Vježbe za istezanje muskulature nogu				
			Vježbe koordinacije za noge pri izvedbi osnovnih koraka visokog intenziteta				
13	AEROBIKA	25	Osnovni koraci visokog intenziteta - bez muzike	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.

	SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE		Vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa				
		26	Vježbe za istezanje ruku i ramenog pojasa Koordinacija ruku i nogu kroz korake niskog intenziteta				
14	AEROBIKA SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE	27	Osnovni koraci visokog intenziteta - uz muziku Vježbe za jačanje trbušne muskulature	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		28	Vježbe za istezanje trbušne muskulature				
15	AEROBIKA SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE	29	Osnovni koraci visokog intenziteta - uz muziku Vježbe za jačanje leđne muskulature Vježbe za istezanje leđne muskulature	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		30	Koreografija od prethodno usvojenih koraka				

16	RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE	31	Kruženje rukama u čeonj, bočnoj i vodoravnoj ravnini u mjestu i kretanju Poskoci i skokovi ritmičke gimnastike Ravnotežni položaji	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		32	Ples-narodni ples po izboru Engleski i Bečki valcer Cha cha cha				
17	RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE	33	Hodanje i trčanje u ritmu muzike za ples	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		34	Ples-narodni ples po izboru Engleski i Bečki valcer Cha cha cha				
18	RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE	35	Kruženje rukama u čeonj, bočnoj i vodoravnoj ravnini u mjestu i kretanju Poskoci i skokovi - ritmička gimnastika Ravnotežni položaji	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		36	Ples-narodni ples po izboru Engleski i bečki valcer Cha cha cha				

			Hodanje i trčanje u ritmu muzike za ples				
19	BADMINTON STOLNI TENIS	37	Vježbe prilagođavanja Držanje reketa - teorija kroz video prikaz	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		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.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		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 i bekend servisa	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.

		42	Imitacija forhend i bekend udarca Imitacija smeš udarca (B)				
			Pravila igre				
22	ODBOJKA	43	Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, visoko iznad glave	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		44	Pravovremeni dolazak pod loptu za izvedbu smeča Imitacija bočnog odbijanja podlaktice jedne ruke (priprema za povaljku)				
23	ODBOJKA	45	Imitacija bočnog odbijanja podlakticama objema rukama	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		46	Imitacija gornjeg servisa iz skoka				
			Pravovremeni dolazak pod loptu za izvedbu smeča				
24	ODBOJKA	47	Smeč iz zaleta - visoko dodanom loptom	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.

		48	Imitacija bočnog odbijanja - podlaktica jedne ruke (priprema za povaljku)				
25	ODBOJKA	49	Smeča iz zaleta visoko dodatne lopte Pravila i suđenje (vođenje zapisnika)	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		50	Smeča iz zaleta visoko dodatne lopte s promjenom pozicije za izvođenje Pravila i suđenje (vođenje zapisnika)				
26	KOŠARKA	51	Vođenje lopte – skok šut	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		52	Kontranapad				
27	KOŠARKA	53	Kretanje bez lopte različitim stavovima Vođenje lopte, zaustavljanje na dodanu loptu - imitacija	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.

		54	Vođenje, zaustavljanje i pivotiranje / Obrambeni stav i kretanje u obrani (taktika obrane)				
28	KOŠARKA	55	Vođenje, zaustavljanje i pivotiranje / imitacija bez lopte	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		56	Obrambeni stav i kretanje u obrani (taktika obrane)				
			Pravila i suđenje				
29	RUKOMET	57	Križanje tri igrača bez lopte Pravila i suđenje - vođenje zapisnika	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE ANTROPOLOŠKOG STATUSA I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI	58	Provjera- visine i težine Provjera - skok u dalj, agilnost Provjera funkcionalnih sposobnosti 800/1000				

30	RUKOMET	59	Kretanje i imitacija vođenja lopte po terenu, imitacija šuta na gol	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		60	Šutiranje iz kretanja / trokorak - imitacija šuta na gol				
31	RUKOMET	61	Napad, kretanje po linijama 9 m	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
		62	Obrana, kretanje po linijama 6 m Taktika napada i obrane-teorija Suđenje i pravila				
32	RAZGOVOR S UČENICIMA	63	Razgovor o ostvarenim ishodima kroz realizaciju programa	SŠ TZK G.A.4.1. SŠ TZK G.A.4.2.	SŠ TZK G.B.4.1. SŠ TZK G.B.4.2.	SŠ TZK G.C.4.1.	SŠ TZK G.D.4.1. SŠ TZK G.D.4.2. SŠ TZK G.D.4.3.
	Zaključivanje ocjena	64	Zaključivanje ocjena				