

**Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 5. razredu osnovne škole
za školsku godinu 2021./2022.**

Aktivnosti bez rekvizita

Rb.	TEMA	NASTAVNI SAT	AKTIVNOST	ISHODI A područje	ISHODI B područje	ISHODI C područje	ISHODI D područje
1.	ATLETIKA TRČANJA	1.	Uvodni sat- upoznavanje učenika s izvedbenim kurikulumom i kriterijima praćenja i vrednovanja	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		2.	Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 4. razreda OŠ Škola trčanja – (visoki, niski skip, izbacivanje potkoljenice, zabacivanje potkoljenice)	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.	Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 4. razreda OŠ Tehnika trčanja - vježbe trčanja do 20m s naglaskom na pravilnu tehniku trčanja (koordinacija 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 statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	5.	Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 4. razreda OŠ Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		6.	Provjera - podizanje trupa, agilnost (prenošenje spužve)	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 - koordinacija 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, 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 20cm 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 iz niskog starta 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 iz niskog starta 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 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.

9.	ATLETIKA SKOKOVI	17.	Skokovi na jednoj nozi preko agilnih ljestava Različiti skokovi na jednoj nozi prema oznakama na tlu	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		18.	Skok u dalj s 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)	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 – broji se broj koraka ostvaren 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 - 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 jačanja mišića ramenog pojasa	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		26.	Vježbe istezanja mišića 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 jačanja mišića trupa (trbuh)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		28.	Vježbe istezanja mišića trupa (trbuh)	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 jačanja mišića trupa (leđa)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		30.	Vježbe istezanja mišića trupa (leđa)	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 jačanja mišića nogu	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		32.	Vježbe istezanja mišića 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 (O)	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 (O)	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 odbojkaškog terena (O)	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 (O)	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 poskok na tlu i šv.klupi	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 niskog intenziteta	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 niskog intenziteta	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.	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.	Vaga, hodanje na prstima po liniji 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 (K)	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 (K)	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 (K)	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 (K)	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 (R)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		56.	Šutiranje iz kretanja/skok šut – simulacija bez lopte (R)	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 liniji 9 m (R)	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 liniji 6 m (R)	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 za stolom, učenje pravila igre (ST)	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		60.	Tehnika držanja reketa (ST)	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 (B)	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 (B)	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 (prenošenje spužve)	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 (prenošenje spužve)	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 antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	65.	Provjera trčanja: dječaci 800m, djevojčice 600m	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		66.	Vježbe istezanja	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
					OŠ TZK A.5.3.		

34.	NOGOMET	67.	Kretanje bez lopte po terenu, finte bez lopte (N)	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 (N)	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
					OŠ TZK A.5.3.		

35.	RAZGOVOR S UČENICIMA Zaključivanje ocjena	69.	Igra po izboru učenika	OŠ TZK A.5.1.	OŠ TZK B.5.1.	OŠ TZK C.5.1.	OŠ TZK D.5.1.
		70.	Zaključivanje ocjena	OŠ TZK A.5.2.	OŠ TZK B.5.2.		OŠ TZK D.5.2.
					OŠ TZK A.5.3.		