

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

Aktivnosti s rekvizitima

| 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 potkoljenica, zabacivanje potkoljenica, grabeći korak | 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 na kratke pruge - vježbe za trčanje do 20m s korištenjem pravilne tehnike trčanja (koordinacija rada nogu i ruku) Tehnika niskog starta | 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, podizanje trupa, agilnost (test prenošenje predmeta - spužve) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | ATLETIKA TRČANJA | 6. | Škola trčanja- visoki skip preko agilnih ljestava na tlu (prema naprijed, bočno) | 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 iz niskog starta na kratke pruge – koordinacija rada 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 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 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 SKOKOVI | 13. | Tehnika skoka u dalj s mjesta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 14. | Sunožni skokovi preko označivača prostora (kapica) Preskakanje vijače | 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 SKOKOVI | 15. | 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. |
| | | 16. | 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. |

| | | | | | | | |
|----|---------------------|-----|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 9. | ATLETIKA SKOKOVI | 17. | Različiti 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. |
| | | 18. | Različiti skokovi na jednoj nozi preko niskih prepreka (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. |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------|-----|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 10. | ATLETIKA SKOKOVI | 19. | Vježbe za pripremu skoka u dalj iz zaleta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 20. | Skok u dalj iz zaleta zgrčkom tehnikom | 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 polukružnog zaleta prekoračenom tehnikom | 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 BACANJA | 23. | Bacanje medicine od 1kg s prsa | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 24. | Bacanje medicine od 1kg suvanjem | 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. | ATLETIKA BACANJA | 25. | Bacanje vorteksa | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 26. | Bacanje loptice u pokretnu metu | 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. | ODBOJKA | 27. | Kretanje u različitim stavovima bez lopte (O) Postavljanje košarice za vršno odbijanje (O) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 28. | Vršno odbijanje s klupice (O) Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (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. |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-----|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 15. | ODBOJKA | 29. | 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. |
| | | 30. | Vježbe za kretanje unutar odbojkaškog terena (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. |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-----|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 16. | ODBOJKA | 31. | Podlaktično odbijanje s klupice (O) Podlaktično odbijanje iz odbojkaških stavova (O) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 32. | Kretanje i dolazak na podlaktično odbijanje (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. |

| | | | | | | | |
|-----|---|-----|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 17. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 33. | Vježbe jačanja mišića ramenog pojasa Vježbe jačanja mišića nogu | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 34. | Vježbe istezanja mišića - ramenog pojasa i 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. |

| | | | | | | | |
|-----|---|-----|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 18. | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 35. | Vježbe jačanja mišića trupa - trbuh Vježbe jačanja mišića leđa | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 36. | Vježbe istezanja mišića trupa - trbuh i 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. |

| | | | | | | | |
|-----|------------|-----|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 19. | GIMNASTIKA | 37. | Hodanje po gredi | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 38. | Vaga na švedskoj klupici i tlu | 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. | GIMNASTIKA | 39. | Različite vježbe jačanja mišića ramenog pojasa i ruku (hodanje | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|-----|------------|-----|--|---------------|---------------|---------------|---------------|

| | | | | | | | |
|--|--|-----|---|---------------|---------------|--|---------------|
| | | | za rukama, pred rukama, preskoci preko švedske klupice...) | | | | |
| | | 40. | Predvježbe za premet strance („zvijezdu“) | 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. | STOLNI TENIS | 41. | Kretanja oko stola, učenje pravila igre (ST) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 42. | 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. |

| | | | | | | | |
|-----|--------------|-----|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 22. | STOLNI TENIS | 43. | Poigravanje s lopticom i reketom (ST) Osnovni udarci forhend tehnikom (ST) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 44. | Osnovni udarci bekend tehnikom (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. |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 23. | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 45. | Narodni ples po izboru | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 46. | Mačji skok Dječji poskok (na tlu ili 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. |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-----|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 24. | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 47. | Društveni ples - Engleski valcer | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 48. | 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. |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-----|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 25. | AEROBIK | 49. | Koreografija - 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. |
| | | 50. | 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. |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-----|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 26. | KOŠARKA | 51. | Kretanje bez lopte u različitim stavovima (K) Vođenje lopte na mjestu desnom i lijevom rukom (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 sa i 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. | Hvatanje i dodavanje lopte od zida ili u paru (K) Vođenje lopte pravocrtno prema naprijed (K) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 54. | Vođenje, zaustavljanje i pivotiranje s loptom (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. | KOŠARKA | 55. | Šutiranje na koš s mjesta (K) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 56. | Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K) Vođenje lopte unazad (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. |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-----|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 29. | RUKOMET | 57. | Vođenje lopte u mjestu (R) Vođenje lopte u kretanju pravocrtno prema naprijed (R) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 58. | Osnovni udarac iz skoka nakon vođenja lopte (skok šut) (R) Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (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. | RUKOMET | 59. | Osnovni udarac s tla (R) Kretanje s loptom 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. |
|-----|---------|-----|---|---------------|---------------|---------------|---------------|

| | | | | | | | |
|--|--|-----|--------------------------------|---------------|---------------|--|---------------|
| | | 60. | Kretanja u obrani i napadu (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. |

| | | | | | | | |
|-----|---|-----|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 31. | ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 61. | Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, (test prenošenje predmeta - spužve) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 62. | Provjera trčanja: dječaci 800m, djevojčice 600m 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. |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-----|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 32. | NOGOMET | 63. | Udarci unutarnjom stranom hrpta (N) Vođenje lopte pravocrtno sredinom hrpta stopala (N) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 64. | Zaustavljanje i dodavanje sredinom hrpta stopala (N) | 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. | NOGOMET | 65. | Udarci unutarnjom stranom hrpta (N) Udarci lopte sredinom hrpta na gol iz mjesta (N) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 66. | Zaustavljanje i dodavanje lopte (N) Žongliranje s loptom (N) | 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. | Udarci unutarnjom stranom hrpta (N) Žongliranje s loptom (N) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
| | | 68. | Vođenje lopte pravocrtno sredinom hrpta stopala (N) Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja sredinom hrpta stopala (N) | 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. | Igre po izboru učenika | 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. |